

# Les blessures de stress post-traumatique et toi

## Tu peux demander de l'aide!

Si tu vis une situation difficile ou que tu trouves le contenu bouleversant, parle à un parent, à un thérapeute, à un conseiller pédagogique ou à un autre adulte en qui tu as confiance. Ils peuvent te donner des conseils et des idées pour t'aider à te sentir mieux. Il y a aussi d'autres ressources à ta disposition :

- ▶ **Jeunesse, J'écoute** : Compose le 1-800-668-6868 ou texte PARLER ou JEUNESFAC au 686868
- ▶ **Ligne d'information pour les familles** : Compose le 1-800-866-4546 ou envoie un courriel à [FIL@CAFconnection.ca](mailto:FIL@CAFconnection.ca)
- ▶ **Compose le 911** si toi ou quelqu'un que tu connais est en danger immédiat

Il peut être difficile de demander de l'aide, mais du soutien existe si tu en as besoin.

## Un traumatisme, c'est quoi?

Lorsqu'une personne vit un événement profondément pénible, bouleversant ou perturbant, qu'elle y assiste ou qu'elle en entend parler, elle peut ressentir des effets psychologiques durables. Cette réaction s'appelle un **traumatisme**. Parfois, le traumatisme est causé par de nombreuses petites choses au fil du temps, plutôt que par une seule grande chose.

Ces choses peuvent être extrêmes et même mettre la vie en danger, mais n'entraînent pas toujours nécessairement une catastrophe ou la mort. Des problématiques comme la discrimination ou l'intimidation peuvent aussi entraîner un traumatisme.

Il n'est pas nécessaire de vivre un événement directement pour qu'il soit traumatisant. Lire ou entendre parler de ces événements peut aussi entraîner un traumatisme.

Tout le monde est différent. Deux personnes peuvent vivre la même situation ou le même événement et seulement une des deux peut subir un traumatisme.



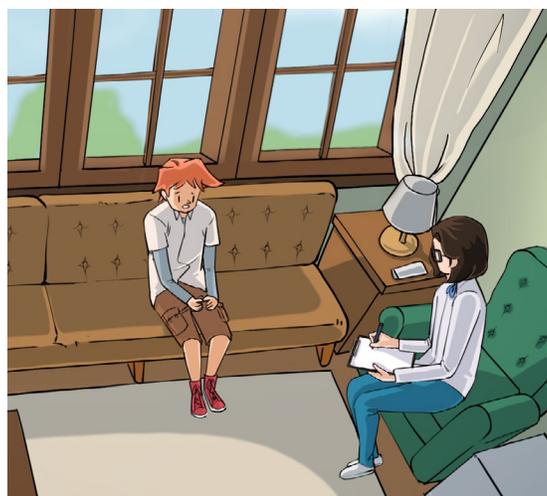
## ***La plupart des personnes qui vivent un traumatisme se rétabliront avec le temps.***

Parfois, des gens développent des problèmes ou des troubles de santé mentale liés à des traumatismes, comme le trouble de stress post-traumatique. Cela peut se produire immédiatement après des événements traumatisants, ou après une période plus longue, comme des semaines, des mois ou même des années.

### **Il peut être difficile et déroutant de parler de traumatisme**

Tu entendras peut-être des expressions comme blessure de stress post-traumatique, blessure de stress opérationnel ou trouble de stress post-traumatique. Ton proche peut utiliser ces termes quand il parle de sa santé mentale.

D'un autre côté, tu n'entendras peut-être aucun de ces termes, même si tu remarques que ton proche a quelque chose de différent. Il y a de nombreuses raisons à cela— ton proche pourrait ne pas reconnaître les signes et les symptômes ou ne pas penser qu'il a un problème ou un trouble de santé mentale; il pourrait vouloir te protéger; ou il s'inquiète de la façon dont toi ou d'autres personnes réagirez s'il admet vivre une période difficile.



### **Un outil particulier est utilisé pour diagnostiquer les troubles de santé mentale**

Un outil que les professionnels de la santé peuvent utiliser pour diagnostiquer un trouble de santé mentale est le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (ou DSM).

Le DSM se compare à une encyclopédie sur les troubles de santé mentale. Il explique de nombreux troubles, y compris le TSPT, et décrit les signes et les symptômes que peut présenter une personne aux prises avec chaque trouble. Pour recevoir un diagnostic de trouble de santé mentale, une personne doit présenter certains signes et symptômes pendant un certain temps.

## Tu te demandes peut-être ce que signifient tous ces termes

Ils font tous référence à quelque chose qui se produit **après** que quelqu'un ait été exposé à un événement traumatisant, mais chacun signifie quelque chose de légèrement différent :

### Blessure de stress post-traumatique

L'expression « blessure de stress post-traumatique » (ou BSPT) est un terme général qui désigne tout type de problème ou de trouble de santé mentale qui survient après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler. Tu n'as pas besoin de diagnostic pour avoir une BSPT.

### Blessure de stress opérationnel

Une blessure de stress opérationnel (BSO) est un terme plus précis qui désigne tout type de problème de santé mentale qui survient après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler pendant son travail. Tu n'as pas besoin de diagnostic pour avoir une BSO.

### Trouble de stress post-traumatique

Le trouble de stress post-traumatique (ou TSPT) est un type particulier de trouble de santé mentale qui peut survenir après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler. Le diagnostic TSPT est posé par un professionnel de la santé autorisé et repose sur des signes, des symptômes et des comportements précis.

## Décortiquons davantage ces termes :

Mot	Définition	Cela signifie que...
Post	« Post » signifie « après ».	« Post-traumatique » veut dire « après quelque chose de profondément pénible, bouleversant ou perturbant ».
Traumatique	« Traumatique » décrit quelque chose de profondément pénible, bouleversant ou perturbant.	
Stress	Le stress est la réponse de ton corps aux défis.	Le corps peut réagir négativement à des événements traumatisants.
Opérationnel	« Opérationnel » décrit les activités liées au travail, en particulier dans les forces armées ou les services d'intervention d'urgence.	Les événements traumatisants se sont produits pendant le travail ou le service.
Blessure	Une blessure est un dommage ou une atteinte au corps, y compris au cerveau.	Les événements traumatisants peuvent entraîner des dommages physiques ou mentaux.
Trouble	Un trouble est un terme médical qui décrit un état affectant ton corps et/ou ton cerveau.	Un trouble de santé mentale pouvant être diagnostiqué peut apparaître après des événements traumatisants.

## Voici quelques exemples d'utilisation de ces termes :

- 1 La mère d'Emma était dans l'Aviation canadienne. Elle a dit que son TSPT avait été causé par des événements très stressants que d'autres personnes ont vécus tout au long de sa carrière, bien qu'elle n'en ait jamais parlé à l'époque. La mère d'Emma reçoit de l'aide de médecins, de pairs et de professionnels de la santé mentale.
- 2 Le grand frère d'Alex était un agent de la GRC. Au fil des ans, il a été témoin de nombreux accidents de la route et a dit à Alex qu'à quelques reprises, il avait même dû utiliser une arme lors d'une poursuite policière. Ces événements ont créé beaucoup de stress pour lui au fil du temps, et nuit à sa santé mentale. Le frère d'Alex utilise le terme « BSO » pour décrire son état de santé mentale actuel.

## En ce qui concerne le TSPT, le DSM énumère quatre principaux types de symptômes :

Tu pourrais remarquer une partie ou la totalité de ces symptômes si ton proche souffre d'une BSPT ou d'une BSO.



### 1. Revivre les événements

Il se peut que ton proche ait des « flash-back » ou des cauchemars au cours desquels il a l'impression de revivre l'expérience traumatisante. Il peut aussi avoir de la difficulté à se concentrer à cause de certaines pensées ou images qui surgissent dans sa tête, ce qui le distrait de ce qu'il fait.



### 2. Éviter des activités et des expériences en particulier

Ton proche pourrait éviter de faire des choses qui lui rappellent le traumatisme. Par exemple, il pourrait ne pas vouloir faire des choses qu'il aimait faire auparavant, comme aller au cinéma, assister à un concert ou à un match de sport en raison de la grande foule. Il pourrait passer plus de temps seul qu'auparavant. Il se peut aussi qu'il consomme de l'alcool ou d'autres substances pour tenter d'éviter les émotions et les pensées négatives.



### 3. Avoir des pensées et des humeurs négatives

Ton proche peut être bouleversé ou montrer plus facilement d'autres émotions, comme l'inquiétude ou la tristesse. Il peut sembler de mauvaise humeur la plupart du temps, ou même cesser de montrer ses émotions.



### 4. Avoir les nerfs à vif et être réactif la plupart du temps

Il se peut que ton proche se mette rapidement en colère, ce qui peut rendre certaines activités plus stressantes. Il peut aussi avoir les nerfs à vif ou craindre que certaines choses soient dangereuses. Il peut faire des choses qui, selon lui, améliorent sa sécurité et celle de sa famille, comme installer des systèmes de sécurité à la maison ou t'envoyer des messages texte à plusieurs reprises quand tu sors pour avoir de tes nouvelles.

## Il est également important de réfléchir à ce que toi, tu ressens, aussi

Lorsqu'une personne que tu aimes souffre d'un TSPT, d'une BSPT ou d'une BSO, cela peut être stressant pour toi et les autres membres de ta famille. Ça peut ressembler à des montagnes russes d'émotions.

Il est important de savoir que chacun réagit différemment et qu'il n'y a pas de bonne façon de penser, de se sentir ou d'agir. Tes réactions sont normales.

Il peut y avoir des moments où tu as besoin de demander de l'aide parce que tu te sens dépassé par la situation ou parce que tu sembles ne pas pouvoir écarter une émotion négative, ce qui est également normal. Tu peux obtenir auprès de certaines personnes et à différents endroits des conseils et des stratégies utiles pour te sentir mieux.

### Voici quelques-unes des façons dont le trouble ou la blessure d'un proche pourrait te toucher :

Tu pourrais ressentir certains de ces effets, la totalité d'entre eux ou aucun.



#### Pensées

- Mon proche n'ira jamais mieux
- Mon proche ne sera plus jamais le même
- Ma famille ne sera plus jamais comme avant
- Je suis responsable des symptômes de mon proche
- Le membre de ma famille ne m'aime plus
- Je dois corriger la situation



#### Émotions

- Confusion
- Trahison
- Colère
- Ressentiment
- Embarras
- Déception
- Tristesse
- Perte ou deuil (p. ex. deuil de ta vie d'avant)
- Désespoir
- Impuissance
- Tension ou crainte (p. ex. avoir l'impression de marcher sur des œufs)
- Absence d'émotions (p. ex. sentiment d'engourdissement)



## Comportements

- ▶ Être excessivement alerte quant aux symptômes de ton proche
- ▶ Travailler pour faire plaisir aux autres – même lorsque cela te fait mal
- ▶ Éviter ta famille et tes amis
- ▶ Avoir de la difficulté à créer ou à maintenir des liens
- ▶ Avoir de la difficulté à communiquer avec ton proche ou d'autres membres de ta famille
- ▶ Te comporter comme si tu étais plus vieux ou plus jeune
- ▶ Déployer de trop grands efforts ou trop peu d'efforts à l'école et dans d'autres aspects de ta vie
- ▶ Reproduire le comportement (p. ex. agir comme ton proche pour communiquer avec lui)
- ▶ Ne pas vouloir participer à tes activités et passe-temps parascolaires
- ▶ Faire des choses risquées (p. ex. prendre des drogues)
- ▶ Mal te comporter (p. ex. faire l'école buissonnière, mentir)
- ▶ Être agressif ou violent (p. ex. intimider les autres)
- ▶ T'automutiler
- ▶ Avoir des pensées suicidaires
- ▶ Ressentir toi-même les symptômes d'un traumatisme (p. ex. tu sens que tu as les nerfs à vif ou tu réagis facilement de manière excessive)
- ▶ Éprouver des symptômes physiques comme des maux d'estomac, des maux de tête ou une fatigue extrême
- ▶ Manger trop ou pas assez



## Ta vie quotidienne pourrait être différente de ce qu'elle était auparavant

Avec tous ces changements, ta vie quotidienne pourrait être différente de ce qu'elle était auparavant. Ces changements peuvent être stressants, surtout au début. N'oublie pas que le changement peut mener à des résultats positifs, comme l'acquisition de nouvelles compétences ou la recherche de nouvelles façons de faire les choses.

Voici quelques-unes des façons dont ta vie peut changer :



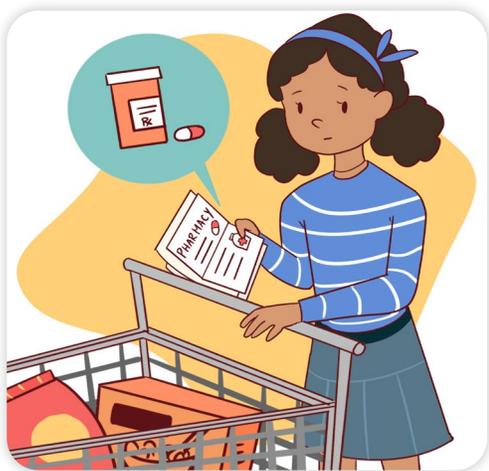
### **Changement de routine**

Tes activités familiales habituelles pourraient changer légèrement pour devenir plus conviviales pour la personne souffrant de BSPT. Par exemple, au lieu d'aller au cinéma, vous pourriez avoir une soirée cinéma à la maison.

Il est possible que toi ou des membres de ta famille ayez besoin de suivre une thérapie après l'école, seuls ou ensemble.

Ton proche pourrait devoir s'absenter de chez toi pendant un certain temps pendant qu'il reçoit l'aide dont il a besoin.

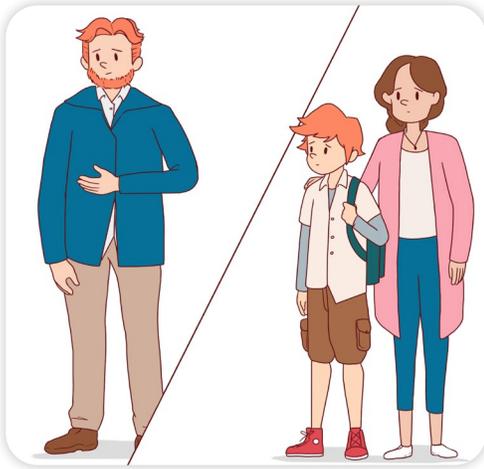
Tu pourrais passer plus de temps à faire des choses avec d'autres membres de ta famille.



### **Changement des rôles et des responsabilités**

Il est possible que toi ou d'autres membres de ta famille assumiez de nouvelles tâches que vous n'avez jamais faites auparavant, comme aller chercher des médicaments ou conduire pour vous rendre à un rendez-vous et en revenir, ou encore pour aller reconduire un proche à ses rendez-vous et le ramener.

Tu pourrais entreprendre autre chose, comme préparer le souper, tondre la pelouse ou contribuer à d'autres tâches ménagères.



## Fonctionnement de la famille

Tu pourrais avoir l'impression qu'il est parfois plus difficile de communiquer avec les membres de ta famille. Par exemple, vous pourriez ne pas échanger autant qu'avant.

Il se peut que tu aies l'impression de ne pas bien t'entendre avec ta famille aussi bien qu'avant ou qu'il y ait plus de conflits.

Certaines activités, comme conduire pour aller à l'école, peuvent devenir plus stressantes et commencer à ressembler davantage à un fardeau.

Tu pourrais commencer à te sentir plus proche de ta famille à mesure que vous vous adaptez aux changements.

## Trois points importants à garder à l'esprit :

- 1 Ce n'est pas ta faute.
- 2 Ce n'est pas à toi de « réparer » la situation. Il existe de nombreuses options de traitement et de soutien.
- 3 Ton proche continue de t'aimer!



## Références

Anciens Combattants Canada. (2008). *Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et la famille – Pour les parents ayant de jeunes enfants*. [veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/pstd\\_families\\_f.pdf](http://veterans.gc.ca/public/pages/publications/system-pdfs/pstd_families_f.pdf)

Armour, C., Spikol, E., McGlinchey, E., Gribble, R., Fear, N. T., et Murphy, D. (2022). Identifying psychological outcomes in families of Five Eyes alliance armed forces Veterans: A systematic review. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(1), 7-27.

Cederbaum, J. A., Gilreath, T. D., Benbenishty, R., Astor, R. A., Pineda, D., DePedro, K. T., ... et Atuel, H. (2014). Well-being and suicidal ideation of secondary school students from military families. *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 672-677.

Cramm, H., Godfrey, C. M., Murphy, S., McKeown, S., et Dekel, R. (2022). Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 20(7), 1638-1740.

Cramm, H., Norris, D., Schwartz, K. D., Tam-Seto, L., Williams, A., et Mahar, A. (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. *Military Behavioral Health*, 8(2), 148-158.

Gewirtz, A. H., Youssef, A. M., et Wadsworth, S. M. (Eds.). (2016). *Parenting and children's resilience in military families*. Springer International Publishing.

McGaw, V. E., et Reupert, A. E. (2022). « Do not talk about that stuff » : Experiences of Australian youth living with a veteran parent with PTSD. *Traumatology*, 28(1), 24.

Sécurité publique Canada. (2019). *Soutenir le personnel de la sécurité publique du Canada : Plan d'action sur les blessures de stress post-traumatique*. [publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/2019-ctn-pln-ptsj/2019-ctn-pln-ptsj-fr.pdf](http://publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/2019-ctn-pln-ptsj/2019-ctn-pln-ptsj-fr.pdf)

Sherman, M. D., Larsen, J., Straits-Troster, K., Erbes, C., et Tassej, J. (2015). Veteran-child communication about parental PTSD: A mixed methods pilot study. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 595.

Sherman, M. D., Straits-Troster, K., Larsen, J., et Gress-Smith, J. (2015). *A Veteran's guide to talking with kids about PTSD*. [mirecc.va.gov/VISN16/docs/Talking\\_with\\_Kids\\_about\\_PTSD.pdf](http://mirecc.va.gov/VISN16/docs/Talking_with_Kids_about_PTSD.pdf)



TrousseMentale est hébergée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille, qui est financé par Anciens Combattants Canada.

**Avertissement :** Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.