

# Le stress post-traumatique

## Symptômes

## Traitement

Le stress post-traumatique (SPT) est un trouble anxieux qui peut apparaître après avoir vécu ou été témoin d'une situation ou d'un événement dangereux. Ceux qui souffrent de SPT se sentent stressés ou effrayés même après que le danger soit passé. Les symptômes sont les suivants.

### Rappels de l'événement

- Souvenirs liés à l'évènement
- Mauvais rêves et cauchemards
- Pensées effrayantes

### Les symptômes d'hypervigilance

- Être effrayé facilement
- Se sentir tendu
- Avoir de la difficulté à dormir
- Avoir des crises de colère ou démontrer des comportements irresponsables ou dangereux

### Les symptômes d'évitement

- Rester loin des lieux, des événements ou des objets qui rappellent l'expérience traumatisante

### Les pensées négatives et l'humeur

- Sentiment de vide
- Culpabilité, dépression, et inquiétudes
- Perte d'intérêt pour des activités habituellement agréables
- Difficulté à se rappeler l'évènement

Certains symptômes peuvent disparaître spontanément au bout de quelques semaines, mais le traitement est indiqué quand les symptômes persistent. Les traitements recommandés comprennent la psychothérapie et certains médicaments.

Les études sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour le SPT indiquent que 40-70% des personnes qui reçoivent un traitement ne répondent plus aux critères de ce trouble suite au traitement. La thérapie peut durer de 6 à 12 semaines ou plus selon la réponse au traitement.

Les professionnels de Médipsy sont formés pour évaluer vos symptômes, vos préférences de traitement et votre réponse au traitement. Vous travaillerez avec votre professionnel de la santé afin d'élaborer un plan de traitement fondé sur des données scientifiques et adapté à vos besoins. La clinique Médipsy offre une vaste choix de traitements.



**Medipsy**  
Votre santé en tête  
Your health in mind

Services psychologiques

www.medipsy.ca  
514 419-3005  
info@medipsy.ca

4610 Ste. Catherine Ouest  
Westmount, QC H3Z 1S2