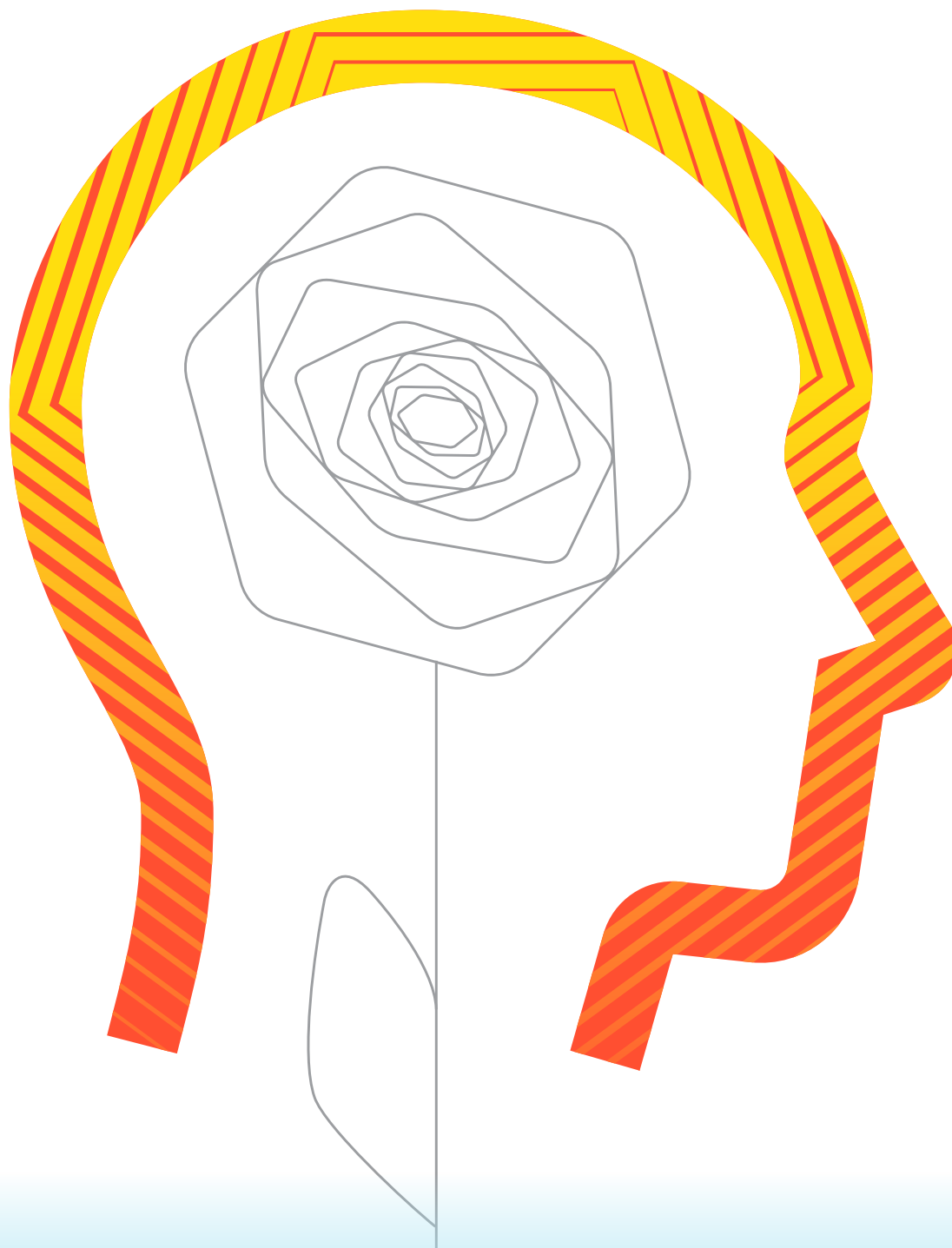


# TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE

DOCUMENT D'INFORMATION

À L'INTENTION DU PUBLIC



## Édition

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse : [msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca), section Publications.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal – 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-550-94512-3 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2023

## **AVANT-PROPOS**

Ce document d'information est une traduction française d'un guide fait par le National Institute for Health and Care Excellence (NICE), en Angleterre. Ce guide intitulé [Post-traumatic stress disorder : information for the public](#) a été adapté par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) pour le rendre conforme aux lois et au système de santé du Québec.

Les changements faits par le MSSS sont en italique.

Il donne des informations sur les soins et services offerts dans le Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM) pour les adultes qui ont des symptômes ou un trouble stress post-traumatique (TSPT).

## AVIS AUX LECTEURS

### Cette information me concerne-t-elle?

Ce document vous concerne si vous êtes :

- un enfant (d'âge scolaire), un adolescent ou un adulte qui a ou pourrait avoir un trouble stress post-traumatique (TSPT). ;
- quelqu'un de la famille ou le proche d'une personne qui a ou qui pourrait avoir un TSPT.

## RESSOURCES ET AIDE EN SANTÉ MENTALE

En tout temps, vous pouvez contacter :

- [Info-Social 811](#) pour obtenir de l'aide ou de l'information concernant votre santé mentale ou celle d'un proche.
- la **ligne d'aide et de prévention du suicide** au [1 866 APPELLE \(277-3553\)](#) si vous pensez au suicide ou vous vous inquiétez pour un proche.
- Si tu as moins de 20 ans : [Tel-jeunes](#), pour discuter ou obtenir de l'information concernant tous les sujets qui te préoccupent.
- Le [directeur de la protection de la jeunesse](#) (DPJ) si vous croyez que la sécurité ou le développement d'un enfant est compromis.
- le [service d'urgence 9-1-1](#) si vous craignez pour votre sécurité ou celle d'un proche, ou pour obtenir une assistance immédiate.

## TABLE DES MATIERES

TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE : LES SOINS ET SERVICES AUXQUELS VOUS DEVRIEZ VOUS ATTENDRE .....	1
Trouble stress post-traumatique.....	1
Quand ces symptômes peuvent-ils apparaître? .....	1
VOS SOINS ET SERVICES .....	1
Quel est le but de ce document ?.....	1
Décisions partagées .....	2
AIDE ET RESSOURCES.....	3
Où puis-je trouver de l'aide ou plus d'informations ? .....	3
Accès à des soins et des services .....	3

## **TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE : LES SOINS ET SERVICES AUXQUELS VOUS DEVRIEZ VOUS ATTENDRE**

### **Trouble stress post-traumatique**

Le trouble stress post-traumatique (TSPT) est un type d'anxiété causé par des expériences très troublantes ou effrayantes. Elle peut se développer après un seul événement traumatique, comme un accident grave. Elle peut également être causée par des expériences répétées ou prolongées comme des abus, ou le fait de vivre ou travailler dans une zone de guerre.

Le TSPT peut arriver à n'importe qui et à n'importe quel âge. Il peut nous faire revivre l'événement à travers des souvenirs (flashbacks) ou des cauchemars particulièrement troublants.

Il peut aussi nous faire ressentir de la colère et nous donner l'impression d'être « sur les nerfs ». Le TSPT peut impliquer des pensées et des sentiments négatifs, brouiller notre pensée et troubler notre sommeil.

### **Quand ces symptômes peuvent-ils apparaître?**

Il est courant d'avoir certains des signes et symptômes cités plus haut dans les premières semaines après un traumatisme. Mais, la plupart des personnes ayant ces premiers symptômes ne développeront pas de TSPT.

Pour certains, en revanche, les symptômes du TSPT deviennent un problème qui persiste. Il rend la vie de tous les jours très difficile pour eux, pour leur famille, amis ou collègues.

## **VOS SOINS ET SERVICES**

### **Quel est le but de ce document ?**

Ce document souhaite faire une différence pour toutes les personnes (enfants, adolescents ou adultes ainsi que leur famille et leurs proches) qui ont des symptômes ou un TSPT en :

- en attirant l'attention sur le fait que même si le TSPT est une condition sérieuse, il peut très bien répondre à un traitement même des années après le traumatisme;
- s'assurant que toutes les personnes qui ont des symptômes du TSPT, peuvent recevoir de l'aide appropriée. Et ce, même sans diagnostic formel de TSPT;
- améliorant les soins et services aux personnes qui ressentent les premiers symptômes de TSPT après un traumatisme récent. Cela peut prendre la forme d'une surveillance active ou du soutien psychologique;
- en aidant les intervenants dans leur décision quant aux traitements à offrir aux personnes de tous âges qui ont des symptômes de TSPT.

### **Décisions partagées**

Les décisions concernant vos soins et services sont généralement meilleures lorsqu'elles sont prises par vous et l'intervenant, ensemble. C'est pour cette raison que l'intervenant devrait:

- vous donner des informations claires;
- discuter avec vous de vos options;
- écouter attentivement votre point de vue et vos préoccupations.

Pour vous aider à prendre des décisions, identifiez :

- ce qui compte le plus pour vous : que voulez-vous retirer du traitement ?
- ce qui vous inquiète le plus : y a-t-il des aspects du traitement qui vous inquiètent plus que d'autres ?
- ce qui se passerait pour vous si vous ne voulez pas de traitement particulier?

Si vous ne comprenez pas les informations qui vous sont données, parlez-en à votre intervenant.

Vous pouvez trouver de l'information sur le consentement libre et éclairé et sur le consentement aux soins d'un adulte qui ne peut pas consentir seul sur le site d'[Éducaloi](#).

## AIDE ET RESSOURCES

### Où puis-je trouver de l'aide ou plus d'informations ?

- [Site d'information en santé mentale du MSSS](#)
- [Info-trauma](#)
- [Info maladie/Trouble stress post-traumatique](#)
- [Centre d'aide aux victimes d'actes criminels](#)
- [Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel](#)
- [Site des Anciens Combattants du Canada](#)
  - Ligne d'écoute : **1-800-268-7708** (réservée aux anciens combattants et à leur famille et leurs proches).

### Accès à des soins et des services

Pour accéder à des soins et services, autre que votre médecin de famille, consulter :

[Accès aux services en santé mentale \(MSSS\)](#)

*Le MSSS n'est pas responsable du contenu des sites dont il n'est pas le fournisseur.*



