

CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE 1-833-456-4566

À venir cette semaine

31 janvier

La dépression

Dépression.
Dépression majeure.
Dépression saisonnière.
Les différences.

1^{er} février

Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble
de l'adaptation?
Qu'est-ce que le TSPT?

2 février

La dépendance

Les divers types de
dépendance: alcool,
drogue, médicament.

3 février

La Vigile

Les services offerts.

4 février

Méthode Brunet

Qu'est-ce que
la méthode Brunet?

Au travers les dernières années, plusieurs problèmes de santé mentale ont été reconnus par la CNESST. Pourtant, il reste encore bien du travail à faire. Principalement concernant le trouble de l'adaptation et le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Bien que les deux diagnostics ont des similitudes, il n'est pas rare de voir des RMU ou des paramédics avec un diagnostic de trouble de l'adaptation et que leur diagnostic change pour un TSPT.

LE TROUBLE DE L'ADAPTATION

Le trouble de l'adaptation est un trouble causé par des traumatismes et des facteurs de stress (DSM-5). Les symptômes sont au niveau émotionnel et comportemental, en réaction à un ou des facteur(s) de stress identifiable(s). Les symptômes doivent apparaître au cours des trois mois suivant le(s) facteur(s) de stress et ne durent pas plus de six mois une fois que l'agent causal soit disparu. Le trouble de l'adaptation peut devenir persistant, si le(s) facteur(s) de stress ou les conséquences sont permanents.

Des symptômes comme une grande tristesse, de la colère inexplicable, la diminution fonctionnelle de la personne, font partie du trouble de l'adaptation, mais les facteurs de stress ne sont pas nécessairement reliés à des événements traumatiques accablants. Ils peuvent être dus à un échec amoureux, des problèmes financiers ou encore à une perte d'emploi. Le trouble de l'adaptation est assez fréquent puisqu'il correspond de 5 à 20% des patients en consultation en santé mentale.

À venir cette semaine

31 janvier

La dépression

Dépression.
Dépression majeure.
Dépression saisonnière.
Les différences.

1^{er} février

Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble
de l'adaptation?
Qu'est-ce que le TSPT?

2 février

La dépendance

Les divers types de
dépendance: alcool,
drogue, médicament.

3 février

La Vigile

Les services offerts.

4 février

Méthode Brunet

Qu'est-ce que
la méthode Brunet?

Le stress aigu

Le diagnostic de stress aigu est considéré lorsque la personne a été exposée à un ou des événement(s) traumatique(s). La symptomatologie est la même que celle du TSPT, cependant elle débute trois jours suivant l'événement et cesse avant un mois. Par la suite, le diagnostic change pour un TSPT.

Le trouble de stress post-traumatique

Le trouble de stress post-traumatique est une maladie qui se développe à la suite d'une ou des exposition(s) à un événement traumatique. La personne peut vivre directement l'événement ou en être témoin. L'événement peut être unique, répété ou extrême. La personne vit avec un sentiment d'horreur, de dégoût, de culpabilité sur ce qui s'est passé. Des symptômes tels que des flash-back, des cauchemars, des réactions dissociatives peuvent survenir. Des réactions physiologiques comme des sueurs, des maux de tête, ainsi que de la tachycardie sont possibles.

Tous ces symptômes peuvent malheureusement faire partie du quotidien des gens qui en sont atteints. La personne fait de l'évitement dans ses souvenirs, dans les lieux ainsi que les personnes qui sont en lien avec l'événement traumatique. Ce qui l'amène souvent à vivre dans l'isolement. Elle peut également avoir une diminution marquée des intérêts qu'elle avait avant le traumatisme. La personne peut développer un comportement irritable avec des crises de colère démesurées, un comportement autodestructeur. Elle peut développer de l'hypervigilance et avoir des sursauts exagérés. Elle peut avoir de la difficulté à se concentrer et avoir des troubles de sommeil, tel qu'un sommeil agité. Pour le trouble de stress post-traumatique, les symptômes doivent perdurer dans le temps au-delà d'un mois.

Liens utiles

Josée Querry
conférencière sur le
TSPT

joseequerry.ca

Livres

Flashback,
par Josée Querry

Se relever d'un
traumatisme,
par Pascale Brillon

La Vigile

lavigile.qc.ca

Méthode Brunet

Québec Psy
quebecpsy.com

FPHQ

fphq.ca

Comité santé mentale

santementalefphq@gmail.com

Traitement

Dans tous les cas, que ce soit un trouble de l'adaptation, un stress aigu ou un TSPT, une prise en charge par un médecin est fortement recommandée. Il se peut également que vous ayez recours à de la médication pour gérer les problèmes de sommeil, les symptômes dépressifs ou encore ceux de l'anxiété.

Il est conseillé de suivre une psychothérapie afin d'aider à faire diminuer les symptômes. Une psychothérapie cognitive comportementale, ainsi que des traitements en EMDR, EMT, IMO et de l'hypnose peuvent grandement aider.

Il existe, depuis quelques années, la thérapie par la reconsolidation de la mémoire (méthode Brunet). C'est une nouvelle approche qui permet de guérir du trouble de l'adaptation et également du TSPT. La méthode Brunet sera abordée le 4 février prochain.

PETIT RAPPEL

N'oubliez pas que la FPHQ vous offre gratuitement les services de la Vigile, et ce, autant du côté de l'hébergement que les services en externe. Nous vous reviendrons avec les services complets de la Vigile le 3 février prochain.

N'OUBLIEZ PAS QUE PARLER SAUVE DES VIES !

Votre comité en santé mentale

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture