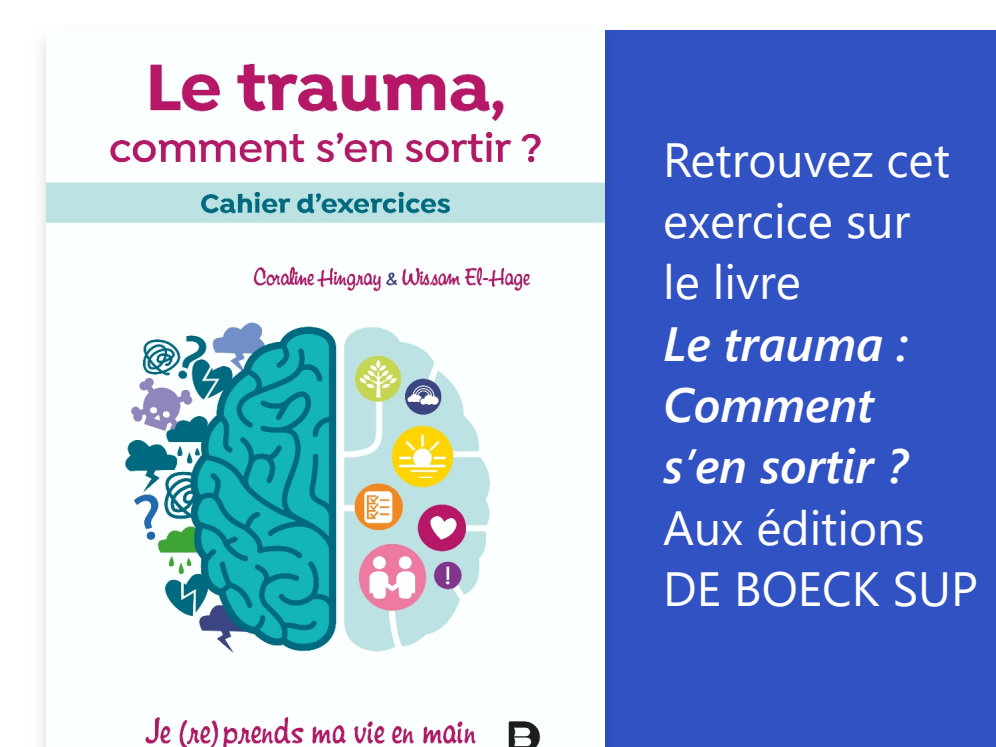


Fiche pratique

L'ÉTAT DE STRESS AIGU



VRAI DU FAUX

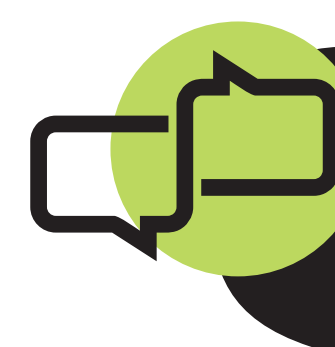
« Quelques jours après un trauma, tout doit rentrer dans l'ordre. » **Faux !**

Le vécu au moment du trauma est souvent si intense, si bouleversant, les réactions physiologiques et psychiques si inhabituelles, qu'il faut plusieurs jours et souvent semaines pour se retrouver, se réunifier.

« Il faut en parler tout de suite après, vider son sac, tout dire. » **Partiellement vrai !** En parler est un choix, une possibilité, mais pas une obligation. Ce qui est important, c'est surtout d'offrir la possibilité d'écoute.

« Il ne faut pas en faire une montagne. »

Faux. Cette attitude est très nocive et augmente le risque de développer des symptômes post-traumatiques. Il faut offrir à la personne de l'écoute, de la compréhension, du soutien, de l'empathie pour la souffrance, donner la possibilité de s'exprimer. Les amis et les proches peuvent souvent fournir ce soutien essentiel.



C'EST DU VÉCU

“

Pendant presque 2 semaines, je sentais une espèce de tremblement dans mon corps je n'arrivais pas à dormir, à m'apaiser...

”

“

Le lendemain, les flics voulaient déjà un maximum de détails, mais je n'y arrivais pas, je n'arrivais pas encore à réfléchir, à remettre les choses dans l'ordre, c'était horrible, et puis je pleurais tout le temps.

”

“

Depuis que ma mère m'a appris que mon frère avait eu un accident, le temps s'est suspendu... Je ne sais dire ce que j'ai fait ces derniers jours. Je sens mon corps lourd... Je me sens comme absente, un sentiment d'irréalité, je reste chez moi, sans bouger, recroquevillée en pleurs... Je ne sais pas combien de temps je vais rester comme ça. Je n'arrive pas à y croire. »

”



- Dans les jours et le mois qui suivent l'événement, il se peut que vous éprouviez des réactions transitoires diverses : on parle alors d'état de stress aigu. Ensuite, si ces symptômes persistent au-delà d'un mois, on parle de trouble de stress post-traumatique.
- Ces symptômes provoquent une souffrance importante ou perturbent le fonctionnement de la personne. Pour poser le diagnostic d'état de stress aigu, il faut présenter au moins 9 des symptômes décrits pendant 3 jours à 1 mois.



Fiche pratique

L'ÉTAT DE STRESS AIGU

Ce vécu de stress aigu est déstabilisant, intense et perturbe votre capacité à raisonner, à agir sereinement, à interagir avec votre entourage. Cette détresse n'est pas toujours prise en compte, notamment face à des démarches plus administratives, des policiers, des assureurs, des enquêteurs, des employeurs... ou même par votre propre entourage.

L'ESSENTIEL

- L'état de stress aigu est un état pathologique qui reflète notre difficulté à intégrer le traumatisme dans notre histoire.
- La dissociation post-traumatique (déconnexion avec le réel ou avec notre propre corps) et ses conséquences non contrôlées peuvent perdurer.