

stress post traumatique

PLAN

- LE TRAUMATISME
- ECOUTER SES SYMPTÔMES
- COMMENT ALLER MIEUX ?
- ACCOMPAGNER LES ENFANTS

Traumatisme :

“ Un traumatisme est une expérience de violence hors du commun au cours de laquelle l'intégrité physique et psychique d'un individu a été menacée.

- ▶ Pour avoir un effet potentiellement traumatique, l'événement représente une menace pour l'intégrité de la personne,
- ▶ dépassant ses possibilités de réaction,
- ▶ survenant de manière soudaine et non anticipée,
- ▶ et s'accompagnant d'un sentiment de terreur, de détresse, d'effroi, de solitude, d'abandon...
- ▶ La personne peut être réellement en danger de mort ou dans un risque de perte brutale de l'estime d'elle-même, ce qui, sur le plan psychique, est souvent équivalent. ‘

Serge Hefez, psychiatre psychanalyste, 2011

Symptômes

- 1 -

- ▶ Après plus d'un mois
- ▶ Physiques
- ▶ Psychiques
- ▶ D'intensité variable

Symptômes

-2-

DSM-5 :

- ▶ Reviviscence ou ré apparition récurrente de la scène traumatique (flash-back, pensées, souvenirs).
- ▶ Évitement de situations, d'activités, d'endroits, d'individus, associés au traumatisme.
- ▶ Altérations cognitives et émotionnelles (mémoire, concentration).
- ▶ Hyperactivité du système nerveux : stress, irritabilité, colère, anxiété, ruminations.

Douleurs diffuses, insomnies, culpabilité ('' j'ai survécu alors que d'autres ont trouvé la mort ''), phobies, attaques de panique, isolement, addictions, dépression...

Que faire pour s'en sortir ?

- ▶ Prendre le temps de se remettre, en acceptant les différences de rythme du rétablissement.
- ▶ Reprendre les routines habituelles.
- ▶ Faire confiance aux gens qui vous entourent, vos référents ; garder le contact avec vos proches, parents et amis : éviter l'isolement.
- ▶ Demander de l'aide.
- ▶ Donner un sens à sa vie, ne pas avoir peur de se fixer de nouveaux objectifs et opter pour de nouveaux schémas de fonctionnement.

Et encore :

Ne pas oublier que de la perte peut naître la créativité.

“C’est parce que les événements négatifs nous obligent à réexaminer nos croyances et nos priorités qu’ils nous aident à briser nos habitudes de pensée et à stimuler notre créativité”

Marie Forgeard, psychologue, Harvard Medical School,

Accompagner vos élèves

Ecouter vos élèves, les écouter parce qu'un temps de parole est un besoin vital après un traumatisme :

- sans intervenir ou à minima (pour ne pas mal intervenir)
- sans jugement
- sans mettre notre désarroi en avant
- ne pas encourager la surenchère
- ne pas minimiser
- ne pas dire mon pauvre petit ou ça va, tu n'as rien eu...

Qui peut aider ?

- ▶ Médecins du monde adapte ses activités de soutien psychosocial en clinique mobile 01 289 882
- ▶ ONU women offre ses services de soutien aux femmes et aux filles touchées par les explosions de Beyrouth, en collaboration avec les organismes locaux
- ▶ MSF, médecins sans frontières, organise un soutien psychologique dans son hôpital à Bar Elias (est de Beyrouth) et avec des équipes mobiles Join-Us-Beirut@msf.org
- ▶ Ordre de Malte Liban : 01 492 244 / 01 559 984

Et ...

Et :

- ▶ Association AMEL 01 273 473 / 01 317 293
- ▶ Association EMBRACE hotline 1564
- ▶ Association HIMAYA 03 414 964
- ▶ Organisation OUN EL NOUR hotline 71 247 303
- ▶ UNICEF liban 01 607 400