

## ESPACE MILITAIRE

# Le syndrome psychotraumatique

Souffrir d'un syndrome psychotraumatique peut être un réel handicap et peut transformer votre vie. C'est une souffrance pour soi mais aussi pour les proches qui ressentent votre mal-être. Se faire aider permet d'en guérir.



Dans une situation de stress, notre corps se met en alerte. Parfois l'évènement stressant est tellement important qu'il entraîne une réelle blessure psychique.

Elle fait suite à la confrontation à un évènement traumatique de forte potentialité traumatogène ou à une multiplication d'évènements potentiellement traumatogènes.

## Qu'est-ce qu'un évènement traumatique ?

Vous avez été acteur ou témoin d'un évènement horrible. Votre réaction a été une peur intense (l'effroi) qui vous a paralysé. Au cours de cet évènement, vous avez été confronté à l'évidence de la mort, la vôtre ou celle d'un camarade ou de toute autre personne (cadavre, corps mutilé...)

Cet évènement va laisser une trace et peut changer votre vie.

## Quels peuvent être les symptômes post-immédiats ?

On parle à ce moment-là d'état de stress aigu dans les heures ou jours qui suivent l'exposition au syndrome psychotraumatique. Les signes peuvent être très différents et pas spécifiques : anxiété, difficulté de sommeil, irritabilité, agressivité, changement de comportement, perte des repères...

## Peut-il y avoir un délai avant l'apparition des symptômes ?

Le syndrome psychotraumatique peut évoluer en plusieurs phases. Il existe une période de latence sans symptôme ou avec peu de symptômes. Cette période peut être plus ou moins longue (de quelques mois à plusieurs années parfois).

On peut pendant cette période avoir quelques signes non spécifiques comme une irritabilité, une anxiété, une difficulté à se réadapter au quotidien, une augmentation de la nervosité, une augmentation des consommations d'alcool, tabac ou cannabis.

Consulter : [Les différentes phases du syndrome psychotraumatique](#)

Consulter : [Les différents types de syndrome post-traumatique](#)

## Quels sont les symptômes perçus à distance de l'évènement ?

---

### Les symptômes de répétition

Ce sont des cauchemars et/ou des flashes visuels (flashbacks) et/ou des pensées intrusives. Vous revivez la scène à l'identique avec les mêmes sensations, le même ressenti.

Vous vous réveillez en sursaut toujours au même moment.

Cela peut se produire plusieurs fois par semaine voire plusieurs fois par jour.

Parfois, cette scène défile devant vos yeux comme un film au cinéma quand vous êtes réveillé. Quoi que vous fassiez, vous ne pouvez pas arrêter le film.

Ces phénomènes vous épuisent, vous pensez devenir fou

### Les symptômes d'évitement

Les cauchemars et / ou flashbacks sont tellement désagréables que vous faites tout pour éviter les situations qui pourraient les déclencher.

### Les symptômes d'hyperéveil, d'hypervigilance ?

Après l'évènement traumatisant, vous pouvez percevoir du danger partout, vous sentir en insécurité, les nerfs à fleur de peau. Vous êtes en permanence en état d'alerte.

Vous pouvez craindre de vous endormir, vous avez peur de refaire ces cauchemars ou de vous sentir vulnérable pendant le sommeil.

Consulter : [Reconnaitre les symptômes du syndrome psychotraumatique](#)

## Quand dois-je consulter et qui consulter ?

---

Il est important d'en parler rapidement avant que le syndrome traumatique ait pris une trop grande place dans votre vie et entraîné des complications familiales sociales ou professionnelles.

Il est important d'en parler aux médecins dont dépend votre unité qui pourront vous orienter et mettront en place un plan de soins auprès de la CNMSS permettant une prise en charge particulière (DAPIAS).

Dès que possible

## En savoir plus

- ▶ [Prestations SSA](#)
- ▶ [Écoute Défense](#)

