

100
QUESTIONS/RÉPONSES



LES PSYCHOTRAUMATISMES

**Du trauma à la résilience :
comprendre, accompagner et prendre en soins**

Sous la direction de
Dr Gaëlle Abgrall et Dr Maude Marillier

Préface de **Hélène de Faverges**



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	3
----------------------	---

GÉNÉRALITÉS SUR LE PSYCHOTRAUMATISME

1	Quand apparaît le concept de « traumatisme psychique » ?	12
2	Qu'est-ce qu'un traumatisme psychique ou psychotraumatisme ?	14
3	Qu'est-ce que le trouble de stress aigu ?	15
4	Qu'est-ce qu'un Trouble de Stress Post-Traumatique selon le DSM ? ..	17
5	Qu'apporte la Classification Internationale des Maladies (CIM) de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en matière de traumatisme psychique ?	20
6	Le traumatisme psychique est-il une maladie psychiatrique ?	22
7	Quand parle-t-on de trauma « simple » ou de trauma « complexe » ? ..	23
8	Existe-t-il des outils d'évaluation d'un psychotraumatisme ?	25
9	Quel est le risque de développer un trouble psychotraumatique au cours de sa vie ?	28

DÉCLENCHEURS DU PSYCHOTRAUMATISME

10	Qu'est-ce qu'un événement potentiellement traumatique ?	32
11	Est-on forcément psychotraumatisé après avoir été confronté à un événement traumatisant ?	34
12	La gravité du psychotraumatisme est-elle liée à la « gravité » de l'événement ?	35
13	Peut-on être psychotraumatisé en regardant la télévision ?	37
14	Le deuil est-il un traumatisme psychique ?	39
15	Est-il traumatisant de voir le corps d'un proche décédé après une mort violente ?	41
16	Quels liens entre violences conjugales et traumatismes psychiques ? ..	43
17	Qu'est-ce qu'un(e) pervers(e) narcissique ?	45
18	Qu'est-ce que l'emprise ?	47
19	Qu'est-ce que le contrôle coercitif ?	49
20	Quelles sont les spécificités d'un psychotraumatisme par agression(s) sexuelle(s) ?	51
21	Une pandémie peut-elle être à l'origine de traumatismes psychiques ? ..	54
22	La violence verbale peut-elle être à l'origine d'un psychotraumatisme ? ..	56
23	Un attentat peut-il être à l'origine d'un psychotraumatisme ?	58

FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ DU PSYCHOTRAUMATISME

24	Y a-t-il des personnes plus susceptibles de développer un psychotraumatisme que d'autres ?	62
25	Est-on plus vulnérable au traumatisme psychique à certains âges de la vie ?	64
26	Les femmes sont-elles plus susceptibles de développer un trouble de stress post-traumatique ?	67
27	Les soignants peuvent-ils être eux-mêmes psychotraumatisés ?	69
28	La pathologie psychiatrique est-elle un facteur de vulnérabilité du psychotraumatisme ?	71
29	Les traumatismes psychiques peuvent-ils être transmis de génération en génération ?	73
30	Lorsque l'on a déjà été à l'épreuve d'un psychotraumatisme, est-on plus vulnérable à un autre traumatisme psychique ?	75

MÉCANISMES DU PSYCHOTRAUMATISME

31	Comment le cerveau réagit-il en cas de confrontation à un événement potentiellement traumatique ?	78
32	Qu'est-ce qu'un souvenir traumatique ?	80
33	Pourquoi des personnes ayant vécu le même événement traumatique peuvent avoir des souvenirs différents ?	81
34	Comment un psychotraumatisme peut-il impacter durablement le fonctionnement du cerveau ?	83
35	Comment la psychanalyse explique-t-elle le traumatisme psychique ? ..	85

CLINIQUE DU PSYCHOTRAUMATISME

36	Quels symptômes peuvent apparaître après un événement traumatisant ? ..	88
37	Qu'est-ce que la dissociation dans le psychotraumatisme ?	89
38	Qu'est-ce que l'amnésie traumatique ?	91
39	Pourquoi est-on souvent sur le « qui-vive » après un traumatisme psychique ?	93
40	Les flashbacks sont-ils fréquents après un traumatisme psychique ? ...	95
41	Pourquoi a-t-on tendance à « éviter » tout rappel du traumatisme ? ...	96
42	Quelles sont les comorbidités du psychotraumatisme ?	98
43	Quelles sont les complications possibles de l'évolution d'un psychotraumatisme ?	100
44	Y a-t-il un risque important de suicide associé au traumatisme psychique ?	101
45	Un psychotraumatisme peut-il affecter le sommeil ?	103
46	Comment les symptômes post-traumatiques peuvent-ils évoluer au fil du temps ?	105

47	Le traumatisme psychique passe-t-il avec le temps ?	107
48	Les effets d'un traumatisme psychique peuvent-ils apparaître des années après ?	109
49	Comment savoir si, au moment même de l'événement traumatisant, on réagit de façon « adaptée » ou « dépassée » ?	111
50	Avoir une réaction de stress dépassé signifie-t-il qu'un psychotraumatisme va s'installer ?	113
51	Quelle est la différence entre stress physiologique et stress post-traumatique ?	115
52	Les psychotraumatismes peuvent-ils causer des symptômes similaires à la dépression ?	117
53	Quel lien entre trouble dissociatif de l'identité et psychotraumatisme ?	120
54	Qu'est-ce que le Syndrome de Lazare ?	122
55	Qu'est-ce que le syndrome de Stockholm ?	124
56	Qu'est-ce que l'identification à l'agresseur ?	126
57	Est-il fréquent de ressentir de la culpabilité après un traumatisme psychique ?	128
58	Après un traumatisme, la blessure physique empêche-t-elle le psychotraumatisme ?	130
59	Un traumatisme psychique peut-il avoir des effets sur notre corps ? ..	132
60	Quelles sont les répercussions d'un psychotraumatisme sur la sexualité ?	134
61	Quels symptômes doivent alerter et conduire à consulter après un événement potentiellement traumatique ?	135
62	Faut-il systématiquement consulter un spécialiste après un événement potentiellement traumatique ?	137

PRISE EN SOINS DU PSYCHOTRAUMATISME

63	Qui contacter si l'on pense souffrir d'un psychotraumatisme ?	140
64	Pourquoi les Cellules d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) ont-elles été créées en France ?	141
65	Est-il important que les Cellules d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) interviennent rapidement après un événement traumatisant ?	143
66	« Le médecin de la CUMP m'a délivré un Certificat Médical Initial (CMI) avec une ITT, à quoi ça sert ? »	145
67	Que sont les Centres Régionaux du Psychotraumatisme (CRP) ?	146
68	Quelles sont les psychothérapies recommandées pour le traitement d'un psychotraumatisme ?	149
69	Quel est l'intérêt d'une prise en soins rapide après un traumatisme psychique ?	151

70	Une prise en soins en groupe peut-elle être bénéfique après un traumatisme psychique ?	153
71	Quels sont les médicaments de la prise en soins du psychotraumatisme ?	155
72	Qu'est-ce que l'EMDR (ou déconditionnement émotionnel par les mouvements oculaires) ?	157
73	Qu'est-ce que le protocole thérapeutique de l'EMDR (ou déconditionnement émotionnel par les mouvements oculaires) ? ..	159
74	Qu'est-ce que les TCC ou Thérapies Comportementales et Cognitives ?	161
75	Qu'est-ce que l'ICV ou l'Intégration du Cycle de la Vie ?	163
76	La méditation en pleine conscience est-elle utile pour les personnes à l'épreuve du psychotraumatisme ?	165
77	Pourquoi recourir à l'hypnose après un traumatisme psychique ? ...	167
78	Qu'est-ce que la thérapie de la reconsolidation associant psychothérapie et propranolol ?	169
79	Qu'apporte la psychanalyse à la prise en soins du psychotraumatisme ?	171
80	Quels sont les facteurs de résilience après un traumatisme psychique ? ..	173
81	Quels sont les rôles des associations qui soutiennent les victimes ? ...	175
82	Quel est l'impact d'un parcours judiciaire pour les victimes ?	178
83	Qu'est-ce que le « defusing » (ou déchocage émotionnel) ?	180
84	Qu'est-ce que le « débriefing » (ou Intervention Psychothérapeutique Post-Immédiate) ?	181
85	Comment gérer les cauchemars liés au psychotraumatisme ?	183
86	Peut-on guérir d'un psychotraumatisme ?	185
87	Un événement traumatisant peut-il réveiller d'anciens traumatismes ? ..	186
88	Y a-t-il une indication à débiter une prise en soins même des années après la survenue d'un événement traumatique ?	188
89	Peut-on se sentir moins bien lors des « dates anniversaires » d'événements traumatisants ?	190

LE PSYCHOTRAUMATISME CHEZ L'ENFANT

90	Un jeune enfant peut-il souffrir de traumatisme psychique ?	194
91	Le traumatisme psychique se manifeste-t-il de façon particulière chez l'enfant ?	196
92	Y a-t-il une prise en soins spécifique pour les enfants confrontés à un événement traumatisant ?	198
93	Comment parler et se comporter avec un enfant qui a vécu un événement traumatisant ?	201
94	Comment annoncer la mort d'un proche à un enfant ?	203

95	La prise en soins du psychotraumatisme chez les adolescents est-elle différente de celle des enfants ?	205
96	Est-il plus difficile d'être parent après un traumatisme psychique ? . . .	206
97	Un traumatisme psychique dans l'enfance a-t-il les mêmes conséquences qu'à l'âge adulte ?	208

ENTOURAGE DES PERSONNES À L'ÉPREUVE DU PSYCHOTRAUMATISME

98	Y a-t-il des mots à dire ou à ne pas dire à une personne qui a été confrontée à un événement traumatisant ?	212
99	Comment aider un proche ayant subi un traumatisme psychique ? . . .	213
100	Quelles sont les répercussions d'un psychotraumatisme sur le rapport aux autres ?	214