

# 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

<b>PRÉFACE</b> .....	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 évènement potentiellement traumatisant ? .....	78
32	Qu'est-ce qu'un souvenir traumatisque ? .....	80
33	Pourquoi des personnes ayant vécu le même événement traumatisant 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 traumatisante ? .....	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 traumatisant ? .....	135
62	Faut-il systématiquement consulter un spécialiste après un événement potentiellement traumatisant ? .....	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 traumas ? . . . . .	186
88	Y a-t-il une indication à débuter une prise en soins même des années après la survenue d'un événement traumatisant ? . . . . .	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