



INFORMATIONS

LE PSYCHOTRAUMATISME

Un événement traumatique est une confrontation soudaine avec le réel de la mort, qui va susciter un stress important. Exemples : catastrophes naturelles, accidents, attentats, agressions, etc.

Cette confrontation peut se faire de manière directe en vivant soi-même l'événement ou en étant témoin, ou bien de manière indirecte (proches, professionnels).

L'exposition à un événement traumatique provoque un choc psychologique, qui peut occasionner des perturbations dans le fonctionnement habituel et une souffrance significative.

LES SYMPTÔMES

Chacun réagit de façon différente, mais certains symptômes peuvent survenir après un événement traumatique :

- Symptômes envahissants : souvenirs involontaires, rêves répétitifs, images intrusives, sentiment de détresse
- Perturbations de l'humeur : croyances négatives, état émotionnel négatif, réduction de l'intérêt et du plaisir, incapacité à ressentir des émotions positives
- Symptômes dissociatifs : sensations de détachement de son propre corps, difficultés à se rappeler de l'événement
- Évitement : efforts pour éviter les pensées, les lieux, les souvenirs ou les personnes liés au traumatisme
- Hyperéveil : troubles du sommeil, hypervigilance, troubles de la concentration, sursauts, irritabilité

CONSEILS ET PRÉCAUTIONS

- Prendre soin de soi et de ses proches, ne pas s'isoler
- Préserver son sommeil, maintenir un rythme régulier
- Maintenir ses tâches habituelles, privilégier des activités plaisantes
- Éviter les substances nocives (tabac, alcool, drogues)
- Se protéger des médias et des réseaux sociaux pour éviter une surexposition
- Consulter son médecin et des professionnels spécialisés en cas de persistance ou d'apparition de symptômes, et éviter de s'auto-médiquer

Si l'événement est survenu sur votre lieu de travail, et même si vous n'êtes pas blessé physiquement, il faut impérativement faire une déclaration d'accident du travail avec la mention « avec soins pendant 6 mois sous réserve de troubles psychotraumatiques ». Cela vous permettra d'être pris en charge si des symptômes se manifestent à distance.

CONSULTATIONS

Dans le mois, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste si des troubles du sommeil persistent.

Au-delà d'un mois, rapprochez-vous du centre médico-psychologique (CMP) de votre secteur.

CUMP 39 : 06 81 88 73 02

Être soigné, c'est aussi être informé