

Semaine de sensibilisation aux victimes d'actes criminels

État de stress post-traumatique et résilience

**Atelier animé par
Evelyne Donnini, Psychologue**

Montréal, 29 avril 2009

Définition d'une situation potentiellement traumatisante

La psychologie stipule qu'un événement devient potentiellement traumatisant lorsqu'il comporte un ou plusieurs des éléments suivants:

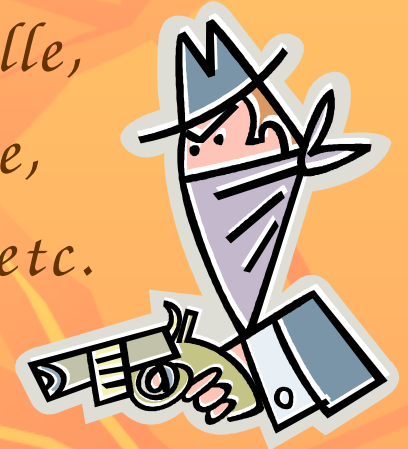
- des risques de menaces pour la vie
- des risques de blessures
- une perte d'intégrité physique ou psychologique

La réaction de la personne s'est traduite par une peur intense, de l'horreur ou de l'impuissance

Statistiques : Environ 60% des hommes et 50% des femmes sont directement victimes ou témoins à au moins une situation traumatisante au cours de leur vie.

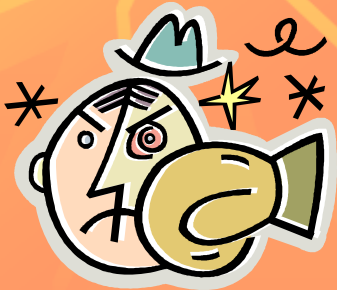
Les traumatismes psychologiques : L'acte criminel

Les actes criminels : violence physique et sexuelle, intrusions dans les domiciles, vols à main armée, enlèvements, séquestrations, menaces de mort, etc.



Confronte la personne à la méchanceté humaine

Implique dans certains cas d'être agressé par un proche en qui on a confiance



Entraîne des séquelles physiques et psychologiques plus importantes lorsque la violence est répétée

Autres types de traumatismes psychologiques

*Les désastres naturels :
tremblements de terre, tornades, tsunamis,
éruptions volcaniques, avalanches, etc.*



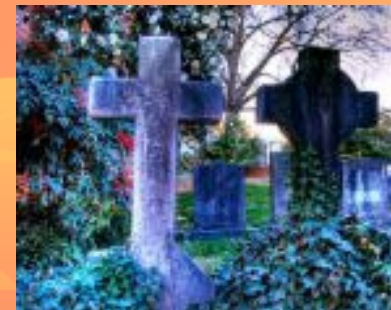
*Les accidents de toutes sortes :
accidents de transport, noyade, sport extrême,
incendies, etc.*

*Les traumatismes liés à la maladie physique :
annonce d'une maladie grave ou incurable, décès soudains
d'un proche, opérations, fausses couches, etc.*



Le suicide

Traumatismes de guerre



Parcours psychologique à la suite d'un acte criminel

Réaction normale
(environ 75% de
rémission)

Réaction post-traumatique
(environ 25% des gens
exposés)

Choc

État de stress
aigu

Avant 1 mois

État de
stress post-
traumatique

Après 1 mois

ESPT
chronique

Après 3 mois

Reconnaître le stress post-traumatique

A) Avoir été victime, témoin ou avoir été confronté à une situation potentiellement traumatisante

B) Symptômes de reviviscences:

- Souvenirs répétitifs et envahissants de l'événement traumatique
- Rêves de l'événement
- Agissements soudains comme si l'événement allait se reproduire tels que flash-backs, illusions ou hallucinations
- Détresse psychologique lors de rappels de l'acte criminel
- Détresse physique lors de rappels de situations l'acte criminel

Reconnaître le stress post-traumatique (suite)

C) Comportements d'évitements:

■ Évitement :

- de pensées
- de conversations
- de lieux
- d'activités, de situations
- de gens, etc.

qui éveillent le
souvenir traumatique

- Amnésie totale ou partielle de l'événement
- Perte d'intérêt pour les activités importantes du quotidien
- Sentiments de détachement par rapport aux autres
- Restriction des émotions
- Sentiment d'avenir bouché

Reconnaître le stress post-traumatique (suite)

D) Suractivation physiologique:

- Difficultés de sommeil
- Irritabilité ou accès de colère
- Difficultés de concentration
- Hypervigilance
- Sursauts incontrôlés

Ces symptômes perturbent la vie sociale, professionnelle ou familiale de la personne et restent marqués plus d'un mois après l'événement traumatisant

L'impact d'un acte criminel

Sécurité de base

Foi en l'être
humain



Protection

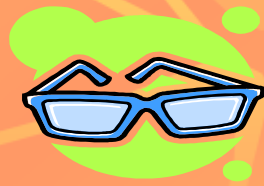
Confiance en soi
et en autrui

L'intervention psychologique: Modèle de Base

L'AFFECT



LE CORPS



L'INTELLECT

L'intervention psychologique immédiate à la suite d'un acte criminel

- **Accueillir adéquatement la personne victime d'un acte criminel**
- **Évaluer sa condition psychologique et physique**
- **Psychoéducation: normaliser les réactions de choc et expliquer la fonction adaptative des réactions physiques et psychologiques**
- **Orienter la personne vers les ressources et soins spécialisés**
- **Présenter des exercices pratiques visant une meilleure gestion des symptômes de stress**

But visé : Prévenir le développement du stress post-traumatique ou stabiliser les symptômes

Facteurs déterminants dans la problématique du traumatisme psychologique

Facteurs liés à l'acte criminel

Facteurs post-traumatiques

Facteurs liés à la personne

La résilience

C'est la capacité de réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.

Boris Cyrulnik, Un merveilleux malheur (1999)

Comprendre la résilience

1- Les forces intérieures utilisées par la personne :

- L'imagination, la fantaisie, la rêverie
- Autres formes de créativité
- L'intellectualisation
- L'altruisme
- L'humour
- Autres ressources personnelles :
 - confiance en soi, capacité de réflexion,
 - capacité de mettre en perspective,
 - bonne capacité à gérer le stress,
 - spiritualité, etc.

Comprendre la résilience (suite)

2- Les forces puisées dans l'environnement :

- **S'appuyer sur des expériences relationnelles positives vécues antérieurement**
- **S'appuyer sur des relations positives et empathiques présentes dans sa vie actuelle**

Mises en garde à propos de la résilience

- **Considérer la personne résiliente comme invulnérable**
- **Considérer la résilience comme un fait acquis ou un processus magique**
- **Associer la résilience à l'absence de symptômes apparents**

*Le terme résilience doit être utilisé avec prudence
puisque'il ne faut pas faire abstraction du caractère
fragile des processus de défense.*

Pistes de travail pour favoriser la résilience lors d'une intervention psychologique

- **Prendre le temps de cerner la personne :
les mécanismes qui l'ont aidé lors d'épreuves
antérieures**
- **Favoriser une réflexion sur ce qui est bon pour la
personne à ce moment de sa vie**
- **Identifier ses sources d'intérêts, passe-temps,
loisirs et passions**
- **Faire identifier les proches qui se montrent
supportants dans cette épreuve**
- **Valider les mécanismes de résilience et habiletés
qui aident la personne à mieux composer avec ce
qu'elle traverse en ce moment**

Pistes de travail pour favoriser la résilience lors d'une intervention psychologique

- Orienter la réflexion de façon à aider la victime à passer du :

Pourquoi

au

comment

Pour en savoir plus

Sur le stress post-traumatique:

E. Donnini- *Quand la peur prend les commandes, comprendre et surmonter le traumatisme psychologique*, Éditions de l'Homme, 2007

Sur la résilience:

B. Cyrulnik- *Les vilains petits canards*, Odile Jacob, 2001

B. Cyrulnik- *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002

B. Cyrulnik et C. Seron- *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*, Fabert coll, 2004

Pour joindre Evelyne Donnini
(450) 651-9888
Edonnini@dsuper.net



Semaine de sensibilisation aux victimes d'actes criminels

État de stress post-traumatique et résilience

**Atelier animé par
Evelyne Donnini, Psychologue**

Montréal, 29 avril 2009