

## Que ressentent les enfants et les adolescents après des événements négatifs ?

### Qu'est-ce qu'un TSPT ?

Quand quelque chose de grave se produit, les gens ressentent, pensent et agissent d'une façon particulière. Le corps réagit lui aussi d'une façon particulière. Si ces changements perdurent très longtemps et sont vraiment gênants, on parle de « trouble de stress post-traumatique » (en abrégé : TSPT). Alors, une thérapie peut aider les personnes à se sentir bien à nouveau.



### Qu'est-ce qu'un événement négatif ?

Les événements négatifs sont appelés « événements traumatisants » ou « **traumas** ». Ce terme désigne un événement dans lequel sa propre vie ou la vie d'une autre personne est en danger, ou dans lequel soi ou d'autres personnes sont blessés. Lors d'un tel événement, les gens ressentent généralement de la peur, de l'horreur et de l'impuissance.

### Qu'est-ce que les événements traumatisants déclenchent en nous ?

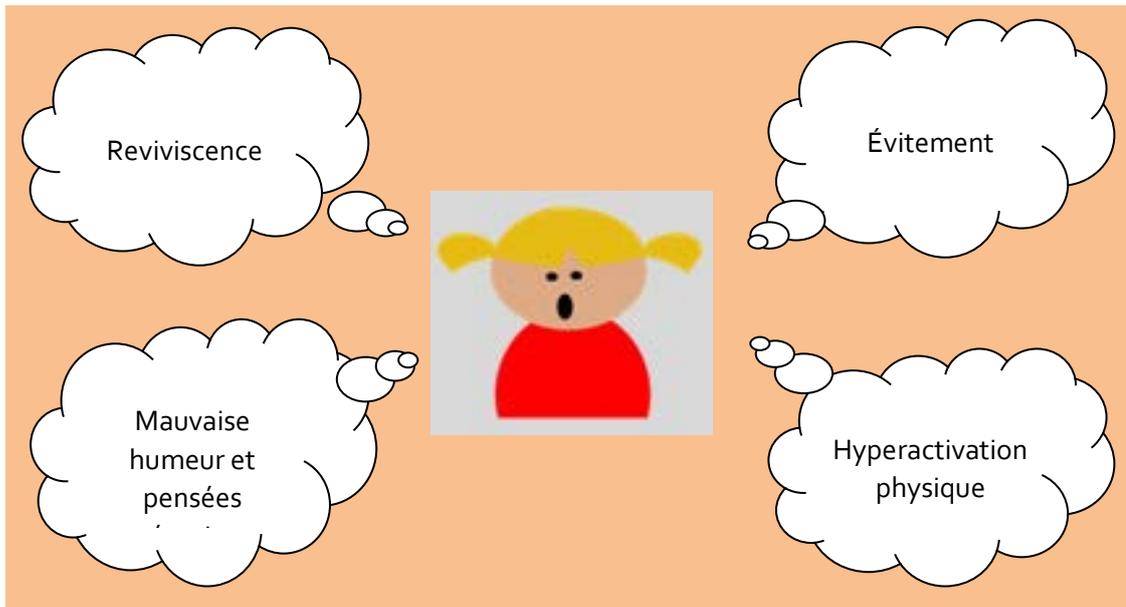
Lorsqu'une personne vit, assiste à ou apprend un événement traumatisant, elle se sent souvent mal après. **C'est une réaction normale à un événement anormal.** Chez certaines personnes, ce sentiment s'atténue au bout d'un moment et finit par disparaître. Mais chez d'autres, ce sentiment peut perdurer très longtemps. On appelle cela un TSPT.

### Que ressent-on quand on a un TSPT ?

Le TSPT peut se manifester dans quatre domaines différents. Celui qui pose le plus de problèmes diffère légèrement d'une personne à l'autre, tout comme le problème le plus grave.



**Les quatre principaux domaines problématiques sont les suivants :**



**Quels sont les problèmes qui peuvent apparaître dans ces domaines ?**

- **Reviviscence** : on peut avoir des pensées, des souvenirs ou des rêves concernant l'événement traumatisant, même si on n'en a pas du tout envie. Parfois, on a aussi l'impression de revivre l'événement traumatisant. Quand on vit quelque chose qui nous rappelle l'événement traumatisant, on peut soudain se sentir triste, irritable ou anxieux, ou on peut avoir mal au ventre ou frissonner.
- **Évitement** : certaines personnes ne veulent plus aller dans des endroits ou voir des gens qui leur rappellent l'événement traumatisant. Il arrive aussi qu'elles ne veuillent pas y penser ou en parler et qu'elles ne veuillent pas ressentir les sentiments désagréables que les souvenirs de l'événement déclenchent en elles.
- **Mauvaise humeur et pensées négatives** : Certaines personnes sont moins enclines à sortir et ne veulent plus voir leurs amis. Parfois, elles pensent que le monde n'est plus un endroit sûr ou qu'elles sont responsables de ce qui s'est passé. Certaines personnes ne peuvent plus ressentir toutes les émotions aussi bien qu'avant ; par exemple, elles n'arrivent plus à être heureuses. Elles peuvent aussi se sentir tout le temps anxieuses ou en colère ou avoir honte de ce qui leur est arrivé.

- **Hyperactivation physique :** Après un événement traumatisant, le corps doit d'abord réapprendre qu'il n'y a plus de danger. De ce fait, certaines personnes ont du mal à s'endormir après un événement traumatisant ou se réveillent souvent la nuit. Il peut aussi arriver qu'elles n'arrivent plus à bien se concentrer. Parfois, elles se mettent aussi en colère plus rapidement ou s'effraient plus facilement. D'autres ont des maux de tête ou d'estomac plus fréquents et se sentent tendues.



### **Quels sont les autres changements ?**

Les problèmes causés par la réaction de stress post-traumatique génèrent souvent un état de stress aigu permanent. On peut également avoir des problèmes à l'école et se disputer plus souvent avec ses amis et sa famille.

### **Quelles sont les autres choses importantes ?**

Les gens réagissent différemment aux événements traumatisants. Chacun pense, ressent et se comporte d'une façon qui lui est propre.

### **Ce sont des réactions normales à des événements anormaux.**

Pendant la thérapie, il y a des exercices qui correspondent exactement à tes problèmes. Ainsi, grâce à la thérapie, tu pourras bientôt aller mieux.