

au traumatisme, ou éviter les personnes et les lieux qui éveillent des souvenirs liés à l'évènement.

3. **Des symptômes tels qu'une difficulté d'endormissement ou un sommeil interrompu**, se sentir à fleur de peau et éprouver de l'irritabilité ou des excès de colère.
4. **Des changements au niveau de la cognition (la mémoire, par exemple) et de l'humeur** (ceci pourrait inclure la peur, la honte, la culpabilité, la tristesse) qui commencent ou s'aggravent après l'évènement traumatisant.

En plus des symptômes susmentionnés, une personne souffrant du SSPT peut se sentir coupable d'avoir survécu au traumatisme alors que d'autres victimes ne s'en sont pas sortis. Elle peut éprouver des sentiments intenses d'inaptitude, de peur ou de honte. Un retrait social, des problèmes conjugaux ou relationnels et une perte d'emploi peuvent survenir.

Une personne atteinte du SSPT peut développer des pensées de méfiance envers les gens ou un sentiment d'insécurité à l'égard de la société. Elle peut aussi vivre un changement de ses croyances religieuses ou spirituelles. Dans certains cas, elle peut adopter un comportement autodestructeur et impulsif. Une personne souffrant du SSPT peut recourir à l'alcool ou à d'autres drogues pour faire face aux effets du traumatisme.



COMMENT LE SSPT AFFECTE-T-IL LE SOMMEIL?

Une personne souffrant du SSPT fait parfois des rêves répétitifs au sujet de l'évènement traumatique, lesquels provoquent un sentiment de détresse. Elle peut éprouver une difficulté à s'endormir ou à rester endormie. Son sommeil peut être perturbé par un plus grand nombre de réveils au cours de la nuit.

Les cauchemars sont plus fréquents chez les femmes. Ils ont tendance à survenir plus souvent peu de temps après le traumatisme. Les femmes peuvent également avoir des bouffées de chaleur, et ce, indépendamment de leur âge. Lorsqu'on effectue des enregistrements de sommeil longtemps après le traumatisme, on note une diminution du sommeil paradoxal et de la capacité à se souvenir des rêves. Le changement dans les rêves est peut-être un mécanisme visant à parer aux effets du traumatisme. ③

COMMENT TRAITE-T-ON LE SSPT?

L'efficacité du traitement des symptômes du SSPT dépend largement de la rapidité avec laquelle ceux-ci sont traités. Il faut se pencher sur la mauvaise qualité du sommeil, car cela peut affecter le rétablissement du patient.

L'aspect le plus important du traitement consiste à fournir un soutien et un sentiment de sécurité à la personne atteinte du SSPT. On devrait l'encourager à parler de ce qui s'est passé et l'aider à développer des moyens lui permettant de faire face au stress.

Une consultation avec un thérapeute peut s'avérer utile. Une thérapie à court terme semble donner de meilleurs résultats. Pendant la thérapie, on discute des pensées de la personne et de ses réactions par rapport au traumatisme. Parfois, on recourt à un type de thérapie appelée « thérapie d'exposition ». Elle consiste à demander à la personne d'imaginer l'évènement traumatique et à lui montrer comment faire face à ses réactions (sentiment de peur, flash-backs).

Une thérapie de groupe peut être utile. Cette thérapie permet à la personne affectée de faire part de l'évènement traumatique à d'autres personnes qui ont elles aussi vécu un traumatisme, ce qui réduit l'isolement et accroît le sentiment de soutien.

Il se peut qu'une aide médicale soit également nécessaire. Un traitement antidépresseur peut s'avérer bénéfique pour une personne atteinte du SSPT, car ce traitement cible la dépression et/ou l'anxiété qui fait souvent partie du SSPT. Toutefois, si certains antidépresseurs aident le patient à s'endormir et à rester endormi, d'autres peuvent empirer la qualité du sommeil en provoquant des mouvements ou de brefs éveils.

Au cas où un antidépresseur n'est pas nécessaire, on peut traiter les difficultés de sommeil à l'aide d'un somnifère, mais il est conseillé d'en limiter l'usage à quelques semaines. Si les cauchemars posent un grand problème, on peut prescrire un médicament appelé Prazosine pour en réduire la fréquence.

Les gens semblent vivre une amélioration de leur sommeil après avoir suivi une forme de traitement appelé thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie, en combinaison avec la thérapie par Révision et Répétition de l'Imagerie Mentale ("Imagery Rehearsal Therapy"). Après avoir suivi ces traitements, les patients ont signalé une amélioration de la qualité de leur sommeil, ainsi qu'une diminution de leurs symptômes de SSPT et de dépression comparativement aux autres patients souffrant du SSPT qui figuraient sur une liste d'attente et n'avaient pas bénéficié de ces traitements.



Société Canadienne
du Sommeil



Canadian Sleep
Society

Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique

QU'EST-CE QUE LE SSPT?

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU SSPT??

COMMENT LE SSPT AFFECTE-T-IL LE SOMMEIL?

COMMENT TRAITE-T-ON LE SSPT?

Eileen Sloane, Ph.D., MD, FRCP
Professeur Adjoint
Hôpital Mount Sinai
600 University Avenue
Toronto ON M5G 1X5
css-scs.ca

Centre du sommeil de l'Atlantique
Hôpital régional de Saint John
506-648-6178

Cette brochure aborde le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et l'effet qu'il peut exercer sur le sommeil. Les autres symptômes de cette affection y sont décrits. Nous discuterons des options de traitement, ainsi que de la manière dont certains médicaments utilisés pour traiter le SSPT sont susceptibles d'affecter le sommeil.

QU'EST-CE QUE LE SSPT?

Le SSPT est un trouble qui peut se développer à la suite d'un événement traumatisant qu'un individu a vécu personnellement ou dont il a été témoin. Il est également possible de développer le SSPT après avoir entendu parler d'un événement traumatisant.

QU'ENTEND-ON PAR "TRAUMATISANT"?

On dit d'une expérience qu'elle est traumatisante quand elle est très effrayante, écrasante. Il s'agit d'un événement qui provoque une forte détresse et au cours duquel un individu fait face à un danger de mort ou de blessures graves pour lui ou une autre personne. Un traumatisme pourrait être provoqué par l'annonce de la mort inattendue ou violente d'un membre de famille ou d'un ami proche, ou encore la nouvelle que son enfant est atteint d'une maladie mortelle. D'autres circonstances peuvent elles aussi provoquer un traumatisme, par exemple, être victime d'un crime (p. ex., se faire agresser), être victime ou témoin d'une catastrophe naturelle comme un tremblement de terre, être impliqué dans un accident, ou se retrouver en situation de guerre ou de conflit.

Un traumatisme est généralement inattendu. Les gens disent souvent s'être sentis impuissants ou incapables d'arrêter ou de changer ce qui se passait.



1

QUI PEUT SOUFFRIR DU SSPT ET EST-CE COURANT?

Le SSPT peut survenir à tout âge, y compris durant l'enfance, mais il est plus commun à l'âge adulte.

La plupart des gens ne développent pas un SSPT même après un traumatisme accablant. Une personne est plus susceptible de développer un SSPT si l'évènement traumatique a été causé par un autre individu, comme en cas de viol ou de torture, que s'il a été provoqué par un accident ou une catastrophe naturelle. Les individus qui sont récemment arrivés de pays en situation de conflit ou de guerre sont plus à risque de présenter un SSPT.

Les femmes semblent présenter un risque plus élevé de SSPT que les hommes suite à certains types de traumatismes tel qu'un accident ou une agression.

Il est difficile d'avoir une estimation exacte du nombre de personnes atteintes du SSPT. Comme le démontrent les recherches, au Canada, environ 1 personne sur 10 souffre du SSPT au cours de sa vie. On retrouve des taux de SSPT plus élevés chez les anciens combattants et ceux dont le travail implique l'exposition à des événements potentiellement mortelles, dont les policiers et les pompiers.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU SSPT?

Dans le cas du SSPT, un événement traumatique suscite habituellement une réaction de peur intense, d'impuissance ou d'horreur. Un enfant peut quant à lui se comporter de manière désorganisée ou agitée.

Certains symptômes ont tendance à se produire quand une personne souffre du SSPT. Ces symptômes durent au moins un mois (mais pourraient persister pendant des années) et causent un désarroi important ou handicapent le fonctionnement normal de la personne atteinte.

IL Y A QUATRE CATÉGORIES DE SYMPTÔMES

1. **Le fait de revivre l'évènement traumatique**, notamment par de pénibles souvenirs répétitifs et envahissants de l'évènement, des rêves répétitifs et déplaisants liés à l'évènement qui provoquent un sentiment de détresse, des flash-backs ou une réactivité physique marquée lors d'une exposition à des indices (internes ou externes) pouvant ressembler à l'évènement traumatique ou le symboliser.
2. **Un évitement des stimuli associés au traumatisme et un émoussement de la réactivité générale**, par exemple, éviter les pensées, les sentiments ou les conversations associées

RÉSUMÉ

Pour la plupart des gens, les effets d'un événement traumatisant s'estompent au fil du temps. Par contre, chez certains patients dont la réaction est plus intense et de plus longue durée, les symptômes ressentis peuvent avoir un impact significatif sur leur capacité de fonctionner au travail ou à domicile.

Il est important que dans de tels cas, une personne ne continue pas à souffrir seule, car un traitement est disponible. Elle devrait en discuter avec son prestataire de soins de santé pour pouvoir commencer le traitement.



BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

Notes que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.
Rev 21/05/2020

"UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ"

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez css-scs.ca ou écrivez à info@css-scs.ca

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil

Dormez là-dessus

Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: www.dormezladessuscanada.ca