

# Trouble de stress post-traumatique

*Feuillet informatif à l'intention des intervenants œuvrant auprès de la clientèle 5-17 ans et de leur entourage.*



## Définition du TSPT chez les enfants et les adolescents

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est le développement de symptômes caractéristiques après l'exposition à un ou des événements traumatiques. Le trouble stress post-traumatique (TSPT) est une réaction psychologique pouvant se manifester après l'exposition à un événement ayant un caractère traumatique. Un événement est considéré comme potentiellement traumatique lorsqu'il implique la mort ou des menaces de mort, des blessures graves ou de la violence sexuelle. L'individu peut avoir été exposé à un tel événement directement ou indirectement (position de témoin, en apprenant l'exposition d'un proche ou en étant exposé de manière répétée ou extrême à certains détails pénibles).

Parmi les exemples d'événements qui peuvent provoquer un traumatisme, on y retrouve entre autres les accidents graves, les agressions physiques ou sexuelles, les abus commis par une personne connue ou inconnue, un conflit ou une guerre, ou encore des problèmes de santé graves.

Le TSPT fait partie de la grande famille des troubles anxieux. Des similitudes et des divergences existent entre le TSPT et le trauma complexe ; pour plus d'information à ce sujet, consulter la *Trousse clinique – TSPT- 5-17 ans*.

## Prévalence du TSPT chez les enfants et adolescents au Canada<sup>1</sup>

La prévalence du TSPT varie selon les études et les populations examinées. Environ 5 % des Canadiens reçoivent un diagnostic de TSPT, avec des taux plus élevés chez les filles. Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes qui présentent des symptômes qui vont recevoir le diagnostic ou vont obtenir de l'aide en ce sens; On estime qu'environ 8 % de la population présenterait les symptômes du TSPT probable. Près de 2 adultes canadiens sur 3 seraient exposés à un événement traumatique au cours de sa vie (Statistique Canada, 2024).

## Distinction entre le stress vécu pendant et après l'événement, puis un TSPT<sup>2</sup>

Un jeune exposé à un événement potentiellement traumatique peut ressentir un niveau élevé d'anxiété et des symptômes physiques causés de la sécrétion d'adrénaline, qui aide le corps à réagir au danger. Ces réactions sont normales et disparaissent généralement quelques heures ou jours après l'événement. Cependant, dans le cas d'un TSPT, les symptômes persistent et restent intenses au-delà d'environ un mois, affectant le fonctionnement de la personne au quotidien.

## Facteurs de risque et de protection<sup>3</sup>

Il est important de savoir que toute personne exposée à un événement traumatique ne va pas développer des symptômes de stress post-traumatique et rencontrer les critères diagnostics d'un TSPT. Certains facteurs de risque

<sup>1</sup> Document *Enquête sur la santé mentale et événements stressants, 2023* de Statistiques Canada.

<sup>2</sup> *Idem*

<sup>3</sup> Page *Post-Traumatic Stress Disorder* du National Institute of Mental Health

et de protection ont été identifiés par la littérature scientifique comme jouant un rôle important chez une personne exposée à un événement traumatique quant au développement ou non de symptômes à la suite de l'exposition.

Parmi les facteurs de risque, on y retrouve entre autres l'absence ou la pauvreté du réseau social de soutien, les antécédents personnels ou familiaux de troubles de santé mentale, puis l'ampleur des conséquences à la suite de l'événement traumatique (p. ex. : mort d'un être cher, perte de logement). Parmi les facteurs de protection, on y retrouve au premier plan la présence de soutien social, puis, entre autres, la présence de bonnes stratégies d'adaptation et de gestion du stress, la participation à des groupes de support, puis la cohésion familiale.

⇒ Pour plus d'information concernant les facteurs de risque et de protection, veuillez consulter la [Fiche clinique de repérage, appréciation du profil de risque et orientation TSPT.](#)

## Les symptômes du trouble stress post-traumatique chez les enfants et les adolescents

Les symptômes de stress post-traumatique apparaissent généralement dans les trois mois suivant l'événement, mais peuvent se manifester des mois ou années plus tard. Ils ne disparaissent pas toujours complètement, mais diminuent souvent avec le temps. Ils peuvent être réactivés par un rappel du traumatisme (p. ex. : l'anniversaire de l'événement).<sup>4</sup> Les symptômes se répartissent en quatre catégories suivantes.

Catégories	Définition et exemples de symptômes
<b>Intrusion</b>	Être envahi de façon répétée et incontrôlable par des pensées liées à l'événement et avoir l'impression de le revivre (p. ex. : flashbacks, cauchemars, sentiment de peur intense, symptômes physiques associés et jeux répétitifs).
<b>Évitement</b>	Éviter ce qui rappelle le traumatisme (p. ex. : événements, lieux, personnes semblables).
<b>Altération des pensées et de l'humeur</b>	Ne pas se souvenir d'importantes parties de l'événement traumatique et se sentir émotionnellement insensible ou se représenter l'événement de façon déformée.
<b>Altération de la vigilance et des réactions</b>	Avoir de la difficulté à s'endormir ou à se concentrer. Sursauter facilement ou avoir une réaction démesurée aux signaux d'alerte d'une situation de risque. Vivre des accès de colère et impulsivité.

Chez les jeunes enfants, la reconstitution d'événements liés au traumatisme peut apparaître dans le jeu ou au cours d'états dissociatifs. L'intensité du trouble peut être particulièrement sévère ou de longue durée quand l'événement est de nature interpersonnel et intentionnel. Chez les enfants, les événements traumatiques à caractère sexuel peuvent inclure des expériences sexuelles sans blessure ou violence physique, mais inappropriées compte tenu du stade de développement.

## Spécificités des réactions post-traumatiques chez l'enfant et l'adolescent

- Le niveau de développement cognitif d'un jeune enfant influe sur sa perception des événements traumatiques. Il n'aura pas la même capacité qu'un adulte ou un adolescent plus âgé à saisir la signification de l'événement, ce qui peut augmenter son sentiment d'impuissance. Offrir des explications adaptées à son âge et le rassurer est essentiel pour l'aider à comprendre et à apaiser ses inquiétudes.

<sup>4</sup> Document : *Trouble de stress post-traumatique - Guide de pratique clinique* du MSSS.



- Plus un enfant est jeune, plus il peut avoir du mal à réguler ses émotions après un traumatisme. Cela peut se manifester par des pleurs, des crises de colère, une agitation ou un repli sur soi. Le soutien émotionnel de son entourage est crucial pour lui permettre de développer des stratégies d'adaptation efficaces.
- Un événement peut être perçu comme mineur pour un adulte, mais avoir un fort impact émotionnel sur un enfant (p. ex. : la mort accidentelle d'un animal de compagnie). Il est important de prendre au sérieux les émotions de l'enfant et de respecter sa perception de l'événement.
- Les jeunes immigrés peuvent avoir vécu des traumatismes avant leur arrivée dans un pays d'accueil. Des traumatismes vécus dans leur pays d'origine, liés à des conflits, des persécutions ou d'autres formes de violence, peuvent exacerber les symptômes post-traumatiques. Il est essentiel de prendre en compte leur passé pour leur offrir un soutien adapté.

## Symptômes de stress post-traumatique et automédication

Il est important de comprendre que certains adolescents exposés à un événement traumatique peuvent tenter de gérer leurs symptômes en consommant de l'alcool ou des drogues. Ce comportement d'automédication vise souvent à atténuer des émotions difficiles, comme l'anxiété ou la détresse. En conséquence, ces adolescents peuvent sembler souffrir d'un trouble lié à l'usage de substances, alors que leurs difficultés sont principalement liées au traumatisme vécu. Il est essentiel d'évaluer leur consommation de substances dans ce contexte pour identifier la véritable cause de leurs symptômes.

## Les traitements et interventions possibles

Le **modèle de soins par étapes proposé par le PQPTM** recommande des interventions probantes selon l'évaluation de la situation de l'enfant ou de l'adolescent. Des nuances et considérations sont également apportées entre ce qui est recommandé pour les enfants et pour les adolescents. Pour plus d'information, nous vous référons aux documents suivants :

- *Trousse clinique – TSPT – 5-17 ans*
- *Synthèse du guide de pratique clinique : Trouble stress post-traumatique chez les enfants et les adolescents*
- *Trouble stress post-traumatique : Guide de pratique clinique*

## Références

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2023). *Trouble stress post-traumatique - Guide de pratique clinique*. [TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE - Guide de pratique clinique \(gouv.qc.ca\)](https://www.gouv.qc.ca)

Gouvernement du Québec. (2018). *État de stress post-traumatique*. [État de stress post-traumatique \(ESPT\) | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.gouv.qc.ca)

Statistique Canada. (2024). *Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, 2023*. [Le Quotidien — Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, 2023 \(statcan.gc.ca\)](https://www150.statcan.gc.ca)

National Institute of Mental Health. (2023). *Post-Traumatic Stress Disorder*. [Post-Traumatic Stress Disorder - National Institute of Mental Health \(NIMH\) \(nih.gov\)](https://www.nimh.nih.gov)