

Que pouvez-vous faire ?

Au-delà des solutions médicamenteuses, **les psychothérapies sont des solutions efficaces** pour réduire vos symptômes et vous aider à dépasser ce traumatisme.

Il n'est jamais trop tard pour être pris en charge

Nous pouvons vous aider

Une aide psychologique est à votre disposition gratuitement en contactant le **C.N.R.P.** ou bien parlez-en avec votre médecin.

Pour plus d'informations, scannez ce QR code et découvrez notre **Centre National de Ressources Psychologiques**



cardiogen
filière nationale de santé
maladies cardiaques héréditaires ou rares
filiere-cardiogen.fr

Vous êtes concerné par une maladie cardiaque héréditaire ou rare...

Vous avez des réactions émotionnelles disproportionnées ?

Des images de cet évènement vous reviennent en boucle ?

Vous avez des problèmes de sommeil, de concentration ou de mémoire ?

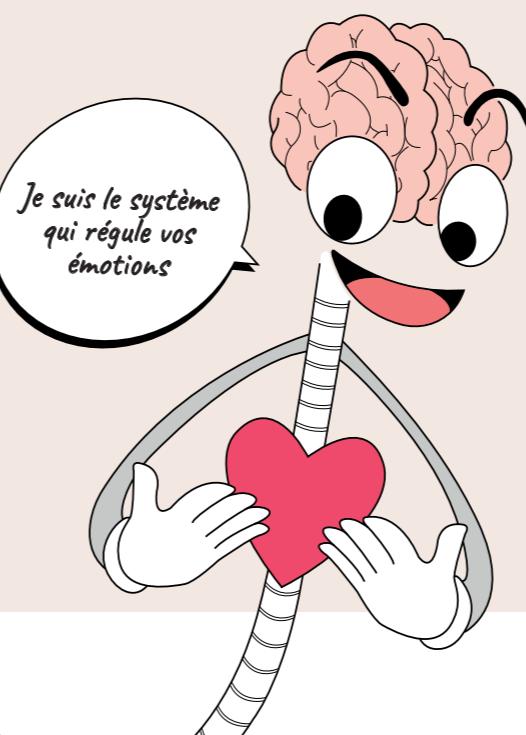
Vous avez l'impression de vivre en pilotage automatique ?



Tout cela impacte votre vie quotidienne ?

Vous vous demandez ce qui vous arrive ?

Vous souffrez peut-être de trouble de stress post-traumatique



Cela concerne aussi les patients en cardiologie et leurs proches



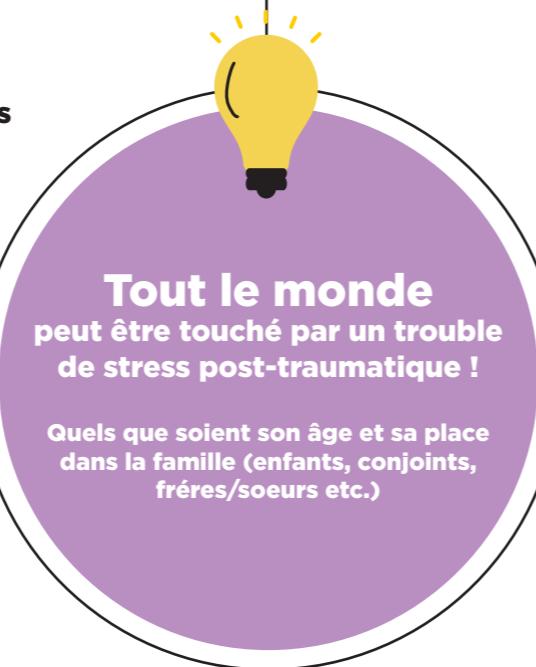
LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE : Qu'est-ce que c'est ?

Ce trouble est provoqué par un événement très perturbant qui a submergé brutalement votre système de régulation des émotions.

Contrairement à ce qu'on peut penser, ce trouble ne concerne pas uniquement les victimes d'attentats ou d'agressions, etc.

En cardiologie, les événements potentiellement traumatisants sont nombreux :

- annonce d'une maladie,
- interventions chirurgicales ou hospitalisations répétées,
- choc du défibrillateur,
- tests médicamenteux invasifs.

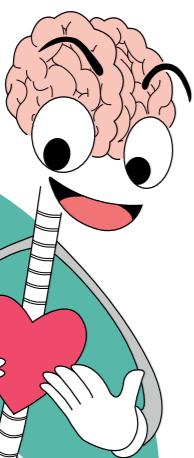


Tout le monde
peut être touché par un trouble de stress post-traumatique !

Quels que soient son âge et sa place dans la famille (enfants, conjoints, frères/sœurs etc.)



LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE : Pourquoi ça se déclenche ?



Lors d'un stress intense, l'organisme se protège en déclenchant un système d'alarme provoquant des réactions physiques et psychologiques automatiques.

Soit la réaction est adaptée à l'événement et permet de réagir rapidement : l'attention et l'énergie sont dé-couplées. L'analyse est rapide et permet de mobiliser ses ressources.

Soit votre système d'alarme s'emballe.
Le cerveau perçoit un danger permanent. Il provoque alors des réactions disproportionnées alors même qu'il n'est plus confronté à l'événement.

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE : Comment ça s'installe ?

Vous avez vécu un événement perturbant



Une réaction réflexe de stress se déclenche

Certaines de vos fonctions cérébrales se déconnectent automatiquement

Votre cerveau ne peut plus traiter et mémoriser cet événement comme d'habitude

Le souvenir traumatisant s'impose alors à vous en permanence

VOUS POUVEZ RESSENTER 4 TYPES DE SYMPTÔMES :



Intrusion

Des flashbacks de l'événement s'imposent à vous de manière incontrôlée



Évitement

Vous cherchez à éviter tout ce qui pourrait vous rappeler l'événement. Vous pouvez aussi vous sentir coupé de vos émotions



Désengagement

Vous pouvez éprouver le besoin de vous mettre en retrait de vos relations habituelles



Hypervigilance

Vous êtes sur vos gardes en permanence ce qui peut provoquer des sursauts, de l'irritabilité, des troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire...

Pour soulager ces symptômes vous pourriez être tenté de consommer par exemple plus d'alcool ou de vous exposer à des situations à risque...