

## 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**

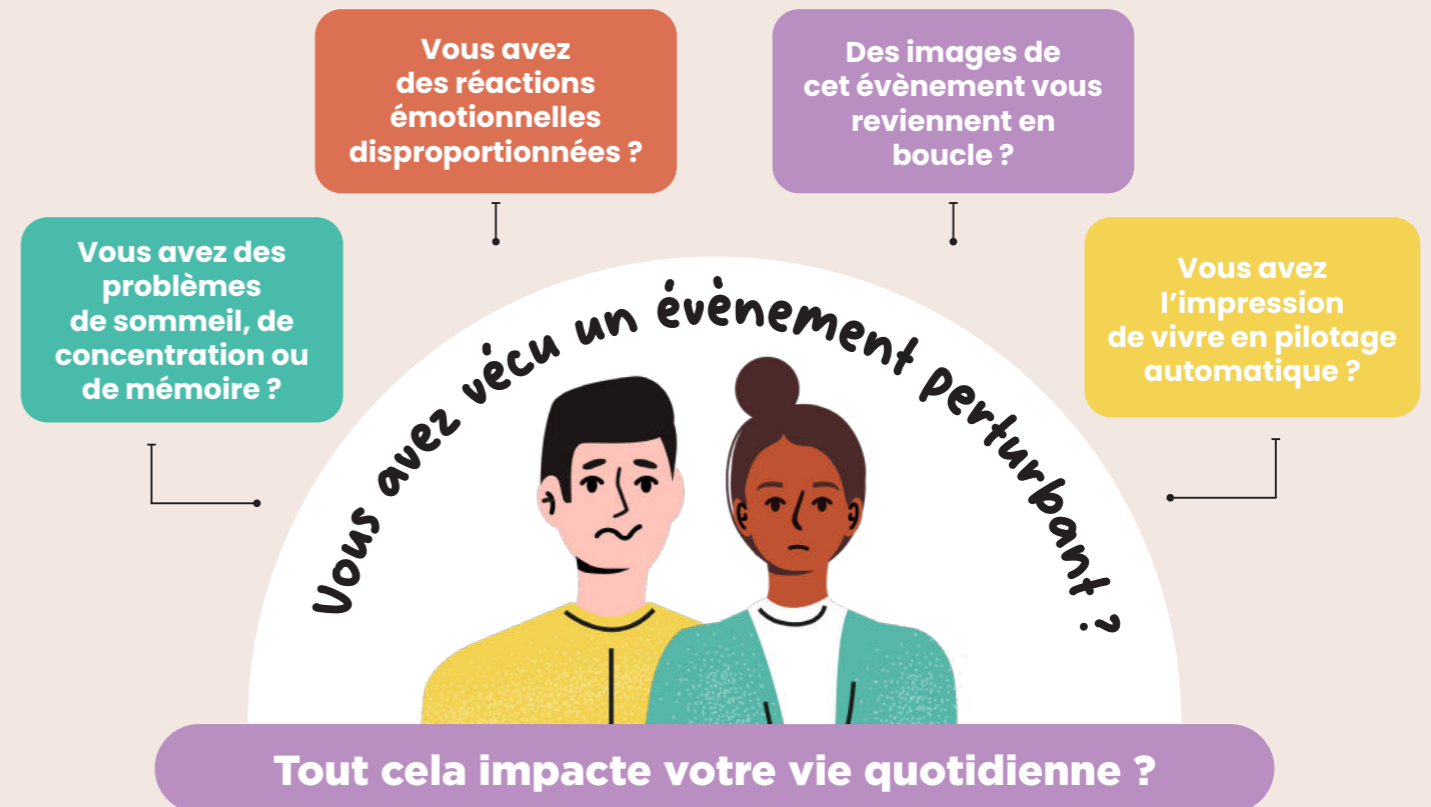
## Nous pouvons vous aider

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**

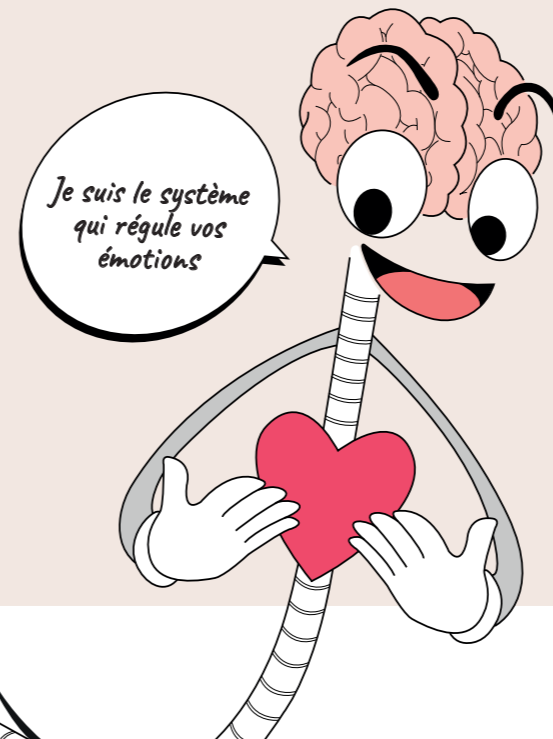


## Vous êtes concerné par une maladie cardiaque héréditaire ou rare...



## 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.



## + 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 décuplées. 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.

**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 : 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 traumatique s'impose alors à vous en permanence

**VOUS POUVEZ RESSENTIR 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...**