

Le Stress post-traumatique

Chez les personnes LGBT+

Reflexes à avoir



Prise en charge immédiate pour éviter l'association à de la fatigue chronique, dépression, anxiété, idées suicidaires et perturbation de la vie affective et sexuelle.

Préconisations



Orientation vers des professionnel.les pour :

- Une écoute,
- Un soutien psycho-social,
- Une thérapie pour limiter l'évitement mental et comportemental (ex: EMDR, TCC...),
- Une aide matérielle si besoin (déménagement, serrurier...).

Il est aussi important de sensibiliser les professionnel.les à cette thématique.

Facteurs de risque



- Les expériences douloureuses précédemment vécues.
- L'état de santé physique et mentale ou encore l'âge à la survenue de l'évènement déclencheur.
- Le contexte post-traumatique : soutien social et familial.

Qu'est ce que c'est ?



Troubles psychologiques/psychiatriques survenant après un événement traumatisant (vécu comme un facteur de stress intense ou d'effroi, face auquel émerge un sentiment d'impuissance). Il se traduit par **une souffrance morale et des complications physiques qui altèrent profondément la vie personnelle, sociale et professionnelle.**

Symptômes



- Une reviviscence répétitive des évènements (flash backs, pensées intrusives relatives à l'évènement, peur-réflexe face à des bruits ou mouvements brusques...).
- Un évitement des pensées, discussions ou personnes en rapport avec le traumatisme (tentative de les supprimer de la mémoire).
- Des troubles de l'humeur
- Le développement de signes d'une activité neurovégétative comme une hypervigilance, irritabilité, difficultés de concentration...
- Troubles physiques : sueur, pâleur, tachycardie, raidissement...

PERSISTANCE DE CES SYMPTÔMES + DE 4 SEMAINES

Témoignages



" Depuis mon agression homophobe dans la rue, j'ai l'impression d'être vide et ne plus rien ressentir. Je n'ai plus envie de rien juste de disparaître".

" J'ai oublié mon viol pendant 5 ans et c'est revenu brutalement quand j'ai dû imposer un " non" lors de rapports sexuels. Cela ne fait que tourner dans ma tête et je suis obligée de dormir avec la lumière".