
Comment aider les victimes de stress post-traumatique. Guide à l'intention des thérapeutes

BRILLON, Pascale (2017). Montréal, Les Éditions Québec-Livres, 456 p.

par Ghislaine Sirois

Chercheure communautaire en Ontario français

Le trouble de stress post-traumatique est un état qui se caractérise par une réaction psychologique, le développement de symptômes spécifiques qui font suite à l'exposition à un événement traumatique affectant l'intégrité d'une personne, du fait qu'elle a été menacée ou atteinte (par exemple : torture, viol, accident grave, menaces de mort ou de mort violente, agression, maladie grave, guerre ou attentat). Dans le cadre de ce *Lu pour vous*, ma lecture porte principalement sur l'aide à apporter aux victimes d'agressions à caractère sexuel aux prises avec ce trouble, et plus particulièrement aux femmes immigrantes et victimes de viol de guerre et provenant de pays où s'exercent des conflits armés.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un diagnostic qui, originalement, a été élaboré en Angleterre afin de pouvoir comprendre et expliquer les réactions de personnes ayant survécu, par exemple, à de graves accidents de train. Il a été circonscrit davantage à la suite des deux guerres mondiales puis au moment de la guerre du Vietnam dans le but de traiter les soldats américains montrant des signes de détresse psychologique. Au Canada, le sujet est souvent porté à notre attention, surtout dans le cas de militaires qui ont été déployés dans des missions dans divers pays et qui éprouvent des difficultés lors de leur réinsertion à la vie civile. Le cas le plus célèbre est sans doute celui du général Roméo Dallaire, à son retour du Rwanda.

La D^{re} Pascale Brillon, psychologue clinicienne, spécialiste du traitement de l'anxiété et plus particulièrement du trouble de stress post-traumatique, est directrice de l'Institut Alpha de Montréal. Puisque les femmes ayant vécu des agressions sexuelles ont un grand nombre de symptômes pouvant être associés au trouble de stress post-traumatique (peur intense, *flashbacks*, cauchemars, détresse psychique, réactions physiologiques à certains stimuli, évitement, perte de mémoire, dépression, colère et autres), Brillon offre depuis