QU'EST-CE QUE LE SSPT ?

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un trouble anxieux sévère qui peut apparaître après une ou des expériences traumatisantes : agression, accident, guerre, catastrophe naturelle, violences, etc. C'est un handicap invisible.

LES SYMPTÔMES

Ils varient d'un individu à l'autre, mais peuvent inclure :

- **Reviviscences traumatiques (flashbacks, cauchemars, etc.)**
- **Évitement de tout ce qui rappelle, de près ou de loin, l'événement - consciemment ou non**
- **Hypervigilance permanente**
- **Crises de panique et d'anxiété**
- **Déréalisation ou dépersonnalisation : impression d'être déconnecté·e de la réalité ou de soi-même**
- **Pensées suicidaires, culpabilité, honte, paranoïa**
- **Isolement social, peur de sortir, enfermement chez soi**
- **Etc.**

QUI PEUT EN SOUFFRIR ?

Tout le monde. Le SSPT ne touche pas uniquement les militaires. Il peut survenir à tout âge et peut toucher les victimes comme les témoins.

VIVRE AVEC

Divers traitements existent pour la prise en charge d'un état de stress post-traumatique. On retrouve notamment :

- **L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**
- **Les TCC (thérapies cognitivo-comportementales)**
- **Suivi psychologique**
- **Prise en charge médicamenteuse, si besoin**
- **Etc.**

Ces thérapies peuvent être très longues, coûteuses, et ne sont pas toujours pleinement efficaces.

L'accompagnement par un chien d'assistance spécialement formé offre de nombreux bénéfices, comme :

- **Rupture de l'isolement, reprise des sorties et de l'autonomie**
- **Sentiment de "revivre", d'avoir de nouveau un but**
- **Sentiment de sécurité et d'indépendance, soutien émotionnel**
- **Diminution de la prise de médicaments**
- **Action directe sur certains symptômes via des tâches d'assistance ciblées**
- **Etc.**

Chiens d'Assistance Côte Ouest
Association 1901 à but non lucratif, reconnue d'intérêt général
www.chiens-dassistance-co.fr - contact@chiens-dassistance-co.fr
@chiens.dassistance.cote.ouest

Faire un don