



**Mood Disorders** Society of Canada  
Société pour **les troubles de l'humeur** du Canada

[www.troubleshumeur.ca](http://www.troubleshumeur.ca)

# L'état du stress post-traumatique : Loin des yeux, non loin du coeur

26 octobre 2011

## **Document d'information**

Le 26 octobre 2011, plus de 70 spécialistes, penseurs éminents et députés se sont réunis au Musée canadien de la guerre à Ottawa afin de discuter de l'état du stress post-traumatique (ESPT). Ce dîner de travail innovateur ayant pour titre **L'état du stress post-traumatique : loin des yeux, non loin du cœur**, regroupait les participants les plus brillants et expérimentés pour qu'ils se penchent sur des enjeux cruciaux tels que la capacité des systèmes, la recherche, la déstigmatisation et les mesures de soutien aux familles. Une attention particulière a été accordée aux expériences contextuelles vécues par les soldats et les anciens combattants. On a pris note des discussions résultant de cette activité pour les intégrer à ce document d'information dans le but de s'assurer que les questions entourant l'ESPT continuent de faire l'objet de discussions et qu'elles demeurent une préoccupation pour les responsables des politiques gouvernementales du Canada.

## La capacité des systèmes

**Sommaire :** Un consensus s'est clairement dégagé parmi toutes les tables participantes voulant que d'importantes lacunes existent quant à la capacité des systèmes d'identifier et de traiter le stress post-traumatique. L'existence de telles lacunes n'est pas étrangère au peu de choix de traitement cohérents qui sont offerts aux personnes souffrant de stress post-traumatique. De plus, il est peu reconnu que ce trouble affecte non seulement les militaires qui ont servi en zone de conflit, mais également un grand pan de la population canadienne de tous horizons ayant subi des expériences traumatisantes.

Plus particulièrement, les agents de police, les pompiers, les victimes d'abus, les militaires et les Premières Nations ont été énumérés comme groupes ayant un taux de prévalence élevé de stress post-traumatique, mais n'ayant pas un accès adéquat à des mesures de soutien systémiques.

On a aussi remarqué que les mesures de soutien existantes ne sont pas homogènes ni suffisamment harmonisées à travers le pays. Pour un participant oeuvrant dans le domaine de la santé mentale, les systèmes de soutien actuels travaillent en « silos ». Ce manque de cohérence dans les approches, qui prend racine dans la recherche, nuit au traitement et à une meilleure compréhension du trouble en question.

À la GRC, une lacune de la capacité du système a été déterminée dans le cadre du traitement des personnes souffrant de stress post-traumatique. Tout comme l'armée, la GRC déménage régulièrement son personnel. Étant donné ce déracinement qui survient régulièrement, on a remarqué qu'il était difficile de recourir à un traitement soutenu. De plus, lorsqu'une personne atteinte est retirée de son milieu et éloignée de ses pairs, on note souvent un manque de compréhension perçu à l'égard d'expériences traumatisantes à l'origine de l'apparition du trouble. En plus des lacunes dans le traitement des personnes souffrant de stress post-traumatique, on a fait mention du peu de mesures de soutien pour les proches ou de l'absence de telles mesures, en particulier celles qui s'adressent aux enfants.



*Il est nécessaire de reconnaître l'inefficacité de l'approche visant à uniformiser le traitement. On a suggéré que les services liés au trouble soient divisés en deux catégories : la prévention et le traitement.*

*On a également déterminé que le déficit de capacité actuel était principalement attribuable au manque de financement.*

Il est essentiel de mobiliser les ressources déjà en place. Des préoccupations ne se manifestent pas tant à l'endroit des infrastructures physiques, mais plutôt à l'égard de la nécessité de rendre les ressources éducatives plus accessibles afin d'augmenter le nombre de professionnels formés en la matière. Une façon de procéder serait d'offrir une formation spécialisée aux omnipraticiens afin de leur permettre de mieux aider les patients qui souffrent de problèmes de santé mentale.

Au moment d'envisager l'augmentation de la capacité des systèmes, il faut insister davantage sur le rôle joué par les expériences vécues et partagées. La transition vers la vie civile peut comporter des défis particuliers pour les anciens combattants. Malheureusement, plusieurs travailleurs de soutien ne comprennent pas les difficultés auxquelles se butent les soldats de retour au pays, et ne peuvent établir de rapport avec des expériences qu'ils ont vécues. À cet effet, un programme devrait être établi pour réunir d'anciens combattants plus âgés et des travailleurs de soutien par le biais de ressources communautaires existantes telles que la Légion royale canadienne. En permettant aux travailleurs de soutien de se mettre en rapport avec d'anciens combattants plus expérimentés et en mesure de donner un aperçu de leurs propres émotions et expériences après être revenus des combats, on pourrait offrir des soins plus efficaces pour les prochains soldats de retour au pays.

Par ailleurs, il est important de reconnaître les défis que doivent surmonter les personnes souffrant de stress post-traumatique en dehors de la vie militaire, et de s'y attaquer. Ce trouble affecte des personnes aux horizons variés, allant des pompiers et agents de police aux victimes d'abus et aux Premières Nations. Bien que les causes à l'origine du stress post-traumatique peuvent être différentes pour chaque groupe, il existe un besoin fondamental de collaborer pour s'assurer que chacun obtient l'aide dont il a besoin. Des efforts doivent être déployés afin de s'assurer que le système tient compte également des besoins culturels particuliers des groupes issus des Premières Nations, étant donné les différentes approches relatives à la guérison qui sont utilisées au sein de cette collectivité.

Par ailleurs, les personnes souffrant de stress post-traumatique qui résident en milieu rural éprouvent des problèmes importants. Bien que les centres de santé mentale soient accessibles dans plusieurs centres urbains à travers le pays, les ressources font cruellement défaut en dehors des grandes villes. Cela a souvent pour effet de forcer les personnes souffrant de stress post-traumatique à parcourir de longues distances ou même à déménager temporairement loin de leurs familles pour obtenir des soins. De pareilles conditions ne sont utiles ni aux médecins, ni aux patients lorsque des efforts sont faits en vue d'un rétablissement.

On pourrait régler ce type de problème relatif à la capacité grâce à la création d'un centre de santé mentale « virtuel » qui offrirait des soins et de l'aide au moyen de ressources accessibles sur Internet telles que les groupes de soutien en ligne et la vidéoconférence.



Bien que ce type d'initiative exige l'établissement d'une infrastructure en ligne, ses coûts à long terme seraient beaucoup plus bas que pour un centre traditionnel, et il s'agirait d'un moyen efficace de maximiser les ressources afin de joindre un plus large éventail de patients. Ce type de projet constituerait le véhicule idéal pour un partenariat entre les ministères de la Défense nationale/des Anciens combattants et un centre existant.

Il faut aussi insister sur le partage des renseignements entre les collectivités publiques. Le système tel qu'il existe présentement oblige les gens à travailler en silos. À une époque où nous devons maximiser l'utilisation de toutes les ressources, le partage des renseignements et des idées est essentiel afin de mieux nous préparer à surmonter les défis imposés par la capacité des systèmes un peu partout.

## La recherche

**Sommaire :** *La recherche a été identifiée comme étant le facteur clé permettant de dépister et de soigner le stress post-traumatique. On a remarqué que la recherche, qu'elle soit qualitative ou quantitative, était déficiente en ce qui a trait au stress post-traumatique.*

*Pour mieux comprendre l'ESPT, la recherche doit s'effectuer sur plusieurs fronts, en mettant l'accent sur la recherche universitaire, neurologique et en encourageant davantage le dialogue entre les personnes atteintes, les amis et les proches.*

*Lors des discussions, on a suggéré d'inviter les personnes ayant déjà souffert de stress post-traumatique, qu'il s'agisse d'anciens combattants, d'anciens agents de police ou de victimes d'abus, à fournir aux travailleurs de soutien plus de renseignements sur l'ESPT au moyen de la recherche qualitative.*

*On a également rappelé que le stress post-traumatique n'affecte pas toutes les personnes de la même manière. Il a été question de recherche pour des approches de traitement distinctes selon que les personnes ont souffert d'un incident isolé (le viol) ou d'événements cumulatifs (la guerre).*

Bien que le stress post-traumatique soit un trouble complexe qui ne peut se soigner par une seule forme de traitement, le recours aux nouvelles technologies telles que la scintigraphie cérébrale et les biomarqueurs sera essentiel au progrès. À l'heure actuelle, le diagnostic et le traitement reposent principalement sur une série de questions que les médecins posent à leurs patients afin de cerner les problèmes de santé mentale. Le recours à la technologie comme outil donnera lieu à une compréhension plus étendue de la maladie, de même qu'à l'établissement de nouvelles méthodes plus efficaces pour soigner et diagnostiquer les patients. Ce type de recherche correspond directement à la stratégie du gouvernement qui consiste à se concentrer sur la recherche orientée vers le patient, une politique qui pourrait entraîner de meilleurs résultats pour la santé des patients à travers le pays.



Des besoins sont à combler dans les secteurs de la recherche qui concernent la façon dont les souvenirs sont constitués, les racines de l'ESPT et la façon dont le cerveau compose avec des événements traumatisants. De telles études pourraient mener à des méthodes de pré-dépistage pouvant aider les professionnels à identifier et à venir en aide aux personnes plus susceptibles de souffrir de l'ESPT. Ce type de recherche serait particulièrement utile lors du processus de recrutement pour des professions très exposées au stress comme celles des soldats, des pompiers ou des agents de police.

Il est également essentiel de reconnaître les expériences uniques responsables du stress post-traumatique chez les soldats et les anciens combattants. La recherche effectuée sur cette maladie pour les populations civiles ne tient pas compte des circonstances très différentes qui ont causé le stress post-traumatique chez les soldats qui ont servi en zone de conflit. Des études sont nécessaires afin d'évaluer comment les expériences vécues par les soldats en zone de conflit affectent leur santé mentale, et jusqu'à quel point le traitement requis pour cette population devrait différer de celui d'autres patients.

La collaboration et le partage des renseignements sont plus cruciaux dans le domaine de la recherche qu'ailleurs. Si les chercheurs ne collaborent pas afin de faire connaître les résultats de leurs recherches, ce sont les patients qui en souffrent. Le Canada est un pays immense et une multitude de projets de recherche ont cours dans des villes éparpillées sur un vaste territoire. Il faudrait un système qui permettrait de rassembler les personnes qui travaillent à ces projets, leur permettant ainsi de faire des comparaisons et de constater les écarts entre les méthodes et les résultats.

La mise sur pied d'un réseau permettant la libre circulation des renseignements d'une collectivité publique à l'autre favoriserait ce type de collaboration. Étant donné que l'infrastructure physique est déjà en place, tout ce qu'il faut est une force organisationnelle qui établirait des liens entre les centres déjà existants et qui les aiderait à travailler ensemble. Il s'agirait là d'une occasion unique pour mettre sur pied une stratégie pour passer du laboratoire au chevet des malades, ce qui déboucherait sur une vision plus holistique du patient, du diagnostic au traitement. Ce type de réseau améliorerait les résultats pour les patients et répondrait au besoin de mobiliser les ressources existantes.

## La déstigmatisation

**Sommaire :** *La stigmatisation a été désignée comme étant le plus grand obstacle à franchir pour les personnes souffrant de stress post-traumatique. Peu importe leur profession, on constate que les gens sont mal renseignés au sujet du stress post-traumatique et de ses répercussions très concrètes sur la santé mentale des personnes qui en souffrent et de leurs proches. Compte tenu de cela, les personnes atteintes ont souvent honte de demander des soins, et plusieurs d'entre elles ont peur des conséquences négatives possibles sur leur vie en société et sur leur emploi.*

*On a mentionné le fait que le stress post-traumatique est toujours perçu par plusieurs comme étant une menace à la carrière, et que des pairs oeuvrant au sein de certaines organisations jettent le discrédit sur ce trouble qu'ils interprètent comme un signe de faiblesse mentale et d'incapacité à composer avec des*



*situations stressantes. On a soulevé le fait que cette mentalité semble particulièrement répandue au sein des organisations paramilitaires, y compris les corps policiers, l'armée et la réserve.*

*Tout comme pour les autres états pathologiques qui ont fait l'objet d'un stigmatisme social intense, tel que le cancer, le chemin à parcourir sera long avant que le public fasse preuve de compréhension et d'acceptation à l'égard du stress post-traumatique. On s'est entendu sur le fait qu'un dialogue constant, la sensibilisation du public à l'égard de l'ESPT en l'associant à des personnalités connues qui en sont atteintes, telles que des athlètes et autres célébrités, affaibliront petit à petit les préjugés et permettront aux personnes atteintes de demander les soins dont ils ont besoin sans sentiment de honte ou d'échec professionnel, réel ou perçu.*

L'éducation et la sensibilisation sont des armes essentielles pour combattre la stigmatisation à l'égard du stress post-traumatique. La stigmatisation peut entraîner de lourdes conséquences pour les personnes souffrant de stress post-traumatique puisqu'elle les empêche de reconnaître qu'elles sont malades ou de demander des soins. Le prix à payer pour les personnes atteintes, leurs familles et leurs amis peut être très élevé.

Au cours des dernières années, les efforts de sensibilisation visant la dépression et d'autres problèmes de santé mentale ont retenu l'attention. Cependant, il reste encore beaucoup à faire.

Les soldats, les anciens combattants, les pompiers et les agents de police sont particulièrement vulnérables à la stigmatisation s'ils souffrent de stress post-traumatique. La culture organisationnelle voulant que les personnes qui travaillent dans ces domaines doivent demeurer forts et stoïques dans l'adversité prévaut toujours au sein de ces organisations. Malheureusement, au lieu d'être vue comme une maladie au même titre que le cancer, le diabète ou l'asthme, la maladie mentale continue d'être perçue par plusieurs comme étant un signe de faiblesse.

Tant que cette croyance se maintient, plusieurs personnes souffrant de stress post-traumatique auront de grands défis à relever pour franchir la barrière des préjugés associés à leur maladie. Une étape importante a été franchie grâce à des programmes tels que le Programme de soutien social - blessures de stress opérationnel, qui offre une aide aux soldats souffrant de lésions infligées par le stress au moyen d'un programme de soutien par les pairs. Il faudrait mettre sur pied un plus grand nombre de programmes de cette nature.

Il faudrait également étendre la portée de la sensibilisation à cet égard. Plusieurs personnes ayant souffert de stress post-traumatique ont le sentiment que si elles apprennent aux personnes de leur entourage qu'elles souffrent de cette maladie, cela pourrait avoir des conséquences négatives sur leur vie et imposer des limites à leur carrière. Le manque de compréhension du public à l'égard des réalités liées au stress post-traumatique contribue grandement à entretenir une culture de silence autour de la maladie.

La seule façon de combattre efficacement les préjugés envers le stress post-traumatique est de renseigner le plus de gens possible sur la description de ce trouble et la manière dont il affecte les personnes de tous horizons. Il faudrait une campagne de sensibilisation d'envergure nationale,



identifiée à un porte-parole bien connu, afin d'engendrer une meilleure compréhension dans l'ensemble de la population. Il faudrait trouver des partenaires du milieu des médias afin d'assurer une bonne couverture médiatique du message à transmettre; des messages éducatifs pourraient être diffusés par l'intermédiaire des programmes de santé et sécurité au travail sur les lieux de travail.

Les campagnes de ce genre ont connu beaucoup de succès pour faire sortir de l'ombre des maladies telles que le cancer et la maladie de Parkinson; il est essentiel d'en arriver au même degré de visibilité afin de s'assurer que les personnes atteintes se sentent capables d'obtenir les soins dont elles ont besoin.

## Les mesures de soutien aux familles

**Sommaire :** *Les participants ont mentionné que le manque de ressources disponibles pour les familles ayant un proche atteint de stress post-traumatique constitue une lacune du système actuel. Ce problème affecte le rétablissement des patients et leur réintégration dans la société. Pour les familles des personnes atteintes, qu'il s'agisse de militaires ou de civils, des systèmes de soutien facilement accessibles sont nécessaires afin de favoriser l'adaptation en milieu familial.*

*On a également soulevé le besoin d'élaborer des programmes d'orientation tenant compte des membres des familles pour les organisations et les emplois les plus exposés au stress post-traumatique. Ces programmes serviraient à identifier les signes avant-coureurs de l'ESPT, et à fournir des renseignements sur les programmes de soutien disponibles dans la localité.*

*Les participants ont fait remarquer que les familles des personnes souffrant de stress post-traumatique sont souvent les victimes silencieuses de ce trouble. La famille est témoin de la transformation de son proche, qui n'est plus que l'ombre de lui-même; elle se sent souvent impuissante alors qu'elle est incapable d'offrir un soutien adéquat ou de se mettre en rapport avec l'expérience traumatisante de la personne atteinte.*

*Le fait d'assumer ce rôle peut s'avérer aussi nuisible aux membres des familles que le stress post-traumatique l'est pour la personne qui en souffre. Les victimes souffrent d'une plus grande part de stress, d'anxiété et d'irritabilité et deviennent souvent incapables d'échanger des émotions avec leurs proches. Cela peut avoir de graves répercussions non seulement sur les conjoints et conjointes, mais aussi sur les enfants. Les intervenants ont insisté sur le fait de tenir compte non seulement du patient, mais également de la collectivité qui le soutien.*

Dans les secteurs où il est reconnu que le stress post-traumatique est plus répandu, tel que l'armée, des programmes éducatifs devraient être mis à la disposition des soldats et de leurs familles dès l'enrôlement. On devrait les renseigner sur les réalités concernant le stress post-traumatique et on devrait les outiller pour qu'ils puissent reconnaître les signes et les symptômes. Ce type de programme permettrait aux soldats et à leurs familles d'établir un partenariat pour leurs soins éventuels et d'acquérir les connaissances nécessaires à une bonne préparation. Quelque chose d'aussi simple que de



connaître les ressources disponibles au moment où on en a besoin peut faire une énorme différence sur le degré de stress et d'anxiété éprouvé par la famille aux prises avec ce type de situation.

Les enfants des victimes de stress post-traumatique sont particulièrement touchés par les lacunes des systèmes de soutien. Cette maladie a des effets très concrets sur les enfants puisqu'ils sont moins en mesure de comprendre ce qui arrive à leur mère ou à leur père. Des programmes et des outils éducatifs à l'intention des enfants doivent être conçus afin de leur faire mieux voir en quoi consiste le stress post-traumatique. Des outils en ligne seraient particulièrement efficaces dans ce domaine et permettraient aux parents et aux enfants de s'asseoir ensemble pour en discuter.

Il est également important que les familles sachent qu'elles ne sont pas seules. Des réseaux d'excellence harmonisés à travers le Canada qui offriraient du soutien aux familles pourraient favoriser l'échange de renseignements parmi les proches et promouvoir des discussions ouvertes sur les expériences vécues. En particulier, ces réseaux fourniraient aux enfants de personnes atteintes de stress post-traumatique l'occasion d'établir des liens avec d'autres enfants qui sont dans la même situation, et de bâtir des relations fondées sur les affinités et la confiance.

L'étape la plus cruciale consiste à reconnaître que les personnes souffrant de stress post-traumatique ne composent pas avec leur maladie en vase clos. Bien qu'il soit important que les patients reçoivent les soins dont ils ont besoin, il est également nécessaire de s'assurer que leur entourage reçoit des services. Le traitement de l'ESPT doit être vu à travers la loupe de toutes les personnes qui en sont affectées, et il devrait tenir compte du rôle joué par les familles et les proches des victimes.

## Sommaire des recommandations

- Offrir une formation spécialisée aux omnipraticiens afin de leur permettre de mieux aider les patients qui souffrent de problèmes de santé mentale.
- Créer un centre de santé mentale « virtuel » qui offrirait des soins et de l'aide au moyen de ressources accessibles sur Internet telles que les groupes de soutien en ligne et la vidéoconférence.
- Des besoins sont à combler dans les secteurs de la recherche qui concernent la façon dont les souvenirs sont constitués, les racines de l'ESPT et la façon dont le cerveau compose avec des événements traumatisants.
- Encourager le recours aux nouvelles technologies telles que la scintigraphie cérébrale et les biomarqueurs pour les diagnostics et les soins.
- Des études sont nécessaires afin d'évaluer comment les expériences vécues par les soldats en zone de conflit affectent leur santé mentale, et jusqu'à quel point le traitement requis pour cette population devrait différer de celui d'autres patients.
- Mettre sur pied un réseau composé de centres de recherche et de santé existants qui permettrait la libre circulation des renseignements d'une collectivité publique à l'autre.
- Il faudrait mettre sur pied un plus grand nombre de programmes tels que le Programme de soutien social - blessures de stress opérationnel.



- Il faudrait une campagne de sensibilisation d'envergure nationale, identifiée à un porte-parole bien connu, afin d'engendrer une meilleure compréhension parmi l'ensemble de la population.
- Des programmes éducatifs devraient être mis à la disposition des soldats et de leurs familles dès l'enrôlement afin de leur procurer des renseignements sur les signes et les symptômes du stress post-traumatique et de leur faire part des ressources disponibles.
- Des programmes et des outils éducatifs à l'intention des enfants doivent être conçus afin de leur faire mieux voir en quoi consiste le stress post-traumatique. Des outils en ligne seraient particulièrement efficaces dans ce domaine et permettraient aux parents et aux enfants de s'asseoir ensemble pour en discuter.

## Conclusion

Le stress post-traumatique affecte un grand nombre de Canadiens, en particulier des soldats et des anciens combattants. Bien que des progrès ont été réalisés au cours de la dernière décennie en matière d'éducation et de sensibilisation, il reste encore beaucoup de travail à accomplir. Des améliorations doivent être apportées à la recherche, à l'éducation et à la capacité des systèmes. De plus, les familles ont besoin de mesures de soutien additionnelles pour les aider à s'adapter lorsqu'un proche reçoit le diagnostic.

Ce rapport constitue une première étape permettant aux experts et aux penseurs éminents d'échanger leurs points de vue sur la direction que le système devrait prendre. Il ne prétend pas être un plan universel, mais plutôt un point de départ pour que les décideurs se rassemblent et effectuent les changements qui s'imposent pour améliorer les résultats pour les patients souffrant de stress post-traumatique, leurs familles et la collectivité dans son ensemble.



---

## Les participants

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à cette soirée spéciale de leur importante contribution à cette discussion qui se poursuit. Parmi les participants se trouvaient des représentants des organisations suivantes :

L'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans  
L'Association médicale canadienne  
Les Instituts de recherche en santé du Canada  
Santé Canada  
La Commission de la santé mentale du Canada  
Les Forces canadiennes, Services de santé  
Les Services de santé du Royal Ottawa  
La Société pour les troubles de l'humeur du Canada  
Bell Canada  
Rx&D  
L'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa  
Le Centre national pour traumatismes liés au stress opérationnel  
L'Université Queens  
L'Université McGill  
L'Association canadienne des lésés cérébraux  
Sécurité publique Canada  
Service correctionnel Canada  
Affaires autochtones et Développement du Nord Canada  
Ressources humaines et Développement des compétences Canada  
Environnement Canada  
Lundbeck  
La Clinique de traitement des traumatismes liés au stress opérationnel du Royal Ottawa  
L'Association des psychiatres du Canada  
L'Association canadienne des travailleurs sociaux  
La Société canadienne de psychologie  
Les programmes d'aide aux employés de Services à la famille  
La Gendarmerie royale du Canada

De même que les députés de toute allégeance politique

