**L’Etat de Stress Post Traumatique**

**Comment me rendre compte que je suis en Etat de Stress Post Traumatique (ESPT) ?**

*Appelé aussi TSPT = Trouble de Stress Post Traumatique ou Trouble de l’Adaptation*

**Comment savoir si je suis en état de stress post traumatique :**

**Les 4 caractéristiques pour s’autoévaluer ?**

Comment traiter définitivement nos traumatismes ou conséquences d’évènements traumatogènes ?

Près de 15% des personnes développent un trouble de stress post-traumatique suite à un évènement traumatique.

En thérapie brève, plusieurs méthodes efficientes permettent de traiter le trouble de stress post-traumatique.

Vous avez vécu un choc émotionnel violent, traumatogène et vous vous sentez ébranlé, sidéré ou épuisé. C’est tout à fait normal.

Vous revivez la scène en boucle, et vous souffrez de plusieurs signes liés à cet état :