

Qui sommes-nous ?

L'association SPSU France -Soutien Psycho-Social d'Urgence- est un réseau de professionnels qui interviennent dans le champ du stress potentiellement traumatique.

Notre association est parrainée et supervisée par l'IPTS, Institut Psycho-Trauma Suisse, dirigé par Gisela Perren-Klingler, médecin psychiatre, psychothérapeute et psycho-traumatologue.

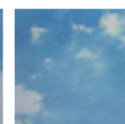
www.institut-psychotrauma.ch

SPSU France fait partie d'un réseau d'associations européennes.

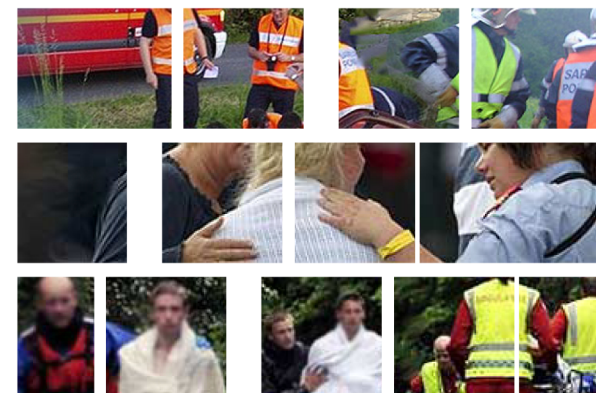
La raison d'être de l'association est de :

- Faire reconnaître les conséquences psychologiques, sociales et physiques des événements potentiellement traumatiques.
- Accompagner les personnes souffrant d'un choc traumatique.
- Promouvoir les outils post-traumatiques et former les professionnels concernés à la compréhension du traumatisme et à sa gestion.

Pour mieux vivre après un traumatisme



Association de 1901
9, avenue des chasseurs 75017 Paris
Tél : 09 82 54 20 18
mail : infos@spsu.fr
site internet : spsu.fr

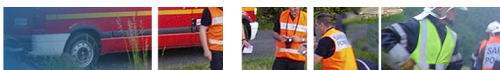


La vie peut parfois nous faire traverser des événements violents.

Nous nous sentons alors secoués, choqués, nous avons l'impression d'être poursuivis par ce qui s'est passé. Notre conception de l'existence, parfois aussi nos convictions et nos relations, s'en trouvent sérieusement ébranlées et remises en question.

C'est normal !

C'est une réaction tout à fait humaine.



Après un choc traumatogène, les signes suivants sont souvent observables :

- Un état d'excitation et d'hyperactivité : impatience, troubles du sommeil, agressivité...
- Des souvenirs obsédants, récurrents et intrusifs : cauchemars, flash-backs...
- Une forme d'insensibilisation face aux émotions envahissantes pour ne pas revivre la peur, l'angoisse et l'impuissance...
- L'évitement de situations, de lieux, de personnes qui font penser à l'événement.

Tous ces signes sont dus à l'effort que notre cerveau fait pour tenter de maîtriser et d'intégrer ce qui s'est passé.

L'accompagnement aux personnes victimes d'un traumatisme.

■ Intervention immédiate : Défusing

Soutien psycho-social à apporter dans les 24h

Cette approche aide les victimes à calmer les manifestations de stress et d'angoisse, à reprendre pied dans la réalité et à maintenir le lien avec l'environnement et les proches.

■ Intégration du traumatisme : Débriefing psychologique

Accompagnement en groupe ou en individuel entre 72h et 4 mois après l'événement.

Ce processus aide à intégrer ce qui s'est passé et à prévenir l'accentuation des signes de stress. Il consiste en plusieurs étapes qui permettent d'ordonner les faits, les pensées et les émotions pour sortir du chaos post-traumatique. Il comporte aussi une phase psycho-éducative (méthode de gestion du stress).

■ Prise en charge psychothérapeutique du syndrome de stress post-traumatique

Quand les réactions normales n'ont pu être calmées à temps, un stress chronique peut s'installer et devenir très invalidant. Un suivi individuel sur quelques séances est alors nécessaire pour aider la personne fragilisée à retrouver le calme et à dépasser l'événement traumatique.

Accompagner toutes les personnes

Le stress lié à un événement traumatique peut toucher non seulement les victimes qui ont vécu directement l'événement violent mais aussi :

- Les témoins
- La famille, les proches
- Les personnes faisant partie du même groupe social (l'entreprise, l'école, l'établissement hospitalier...)
- Les personnes qui ont pris en charge les victimes (secouristes, équipes médicales et psychologiques, responsables d'entreprise, chefs d'établissement...)



La vie ne sera jamais comme avant et pourtant elle continue.

Un soutien au niveau psychologique ne dure généralement pas très longtemps et ne nécessite pas beaucoup d'heures.

Son sens : offrir à la personne concernée un lieu et un cadre qui lui permette d'apprendre à vivre avec ce qui s'est passé et à cicatriser ses blessures.

Son but : aider la personne à évoluer et à trouver une certaine sagesse post-traumatique.