

POUR LES FAMILLES : SUBVENIR À SES BESOINS LORSQU'UN ÊTRE CHER EST AUX PRISES AVEC UNE BLESSURE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Il peut être pénible de vivre avec une blessure de stress post-traumatique (BSPT). Souvent, les familles ont leurs propres besoins et difficultés liés à cette expérience.

Il est important de savoir qu'en tant que membres de la famille, votre bien-être et vos soins comptent également. Tout comme votre proche peut avoir besoin de certaines ressources et mesures de soutien, vous en avez aussi besoin.

La présente fiche d'information décrit les différentes répercussions que les BSPT peuvent avoir sur votre famille, et offre des conseils sur la façon de subvenir à vos besoins et à ceux de votre proche aux prises avec une BSPT.

Comment les BSPT peuvent-elles avoir une incidence sur votre famille

Les BSPT peuvent avoir des répercussions importantes. Souvent, lorsque votre proche vit une BSPT, toute la famille est touchée, non seulement les conjoints et les partenaires, mais aussi les parents, les enfants, les frères et sœurs et les amis. Les répercussions peuvent passer inaperçues au début, mais avec le temps, elles peuvent devenir plus évidentes.

Vous trouverez ci-dessous une liste des différents types de répercussions que vous, en tant que membre de la famille d'une personne vivant avec une BSPT, pourriez subir. Il est important de se rappeler que chaque situation familiale est unique. Cela signifie que vous pourriez ressentir certains, la totalité ou aucun de ces effets.

- Niveaux de stress accrus
- Tensions relationnelles (p. ex. difficulté à établir des liens avec les autres, problèmes d'intimité avec les partenaires)
- Changements dans la routine (p. ex. éviter les activités habituelles, assumer des rôles différents et/ou supplémentaires, comme la garde des enfants, les courses et la gestion des finances)
- Pensées et émotions négatives (p. ex. tristesse, colère, perte, culpabilité, chagrin, anxiété, sentiment de détachement)
- Épuisement professionnel (p. ex. sentiment de fatigue)
- Adopter de nouveaux comportements d'adaptation nuisibles ou utiles (p. ex. boire, fumer, faire de l'exercice)
- Traumatisme vicariant ou secondaire (p. ex. vous éprouvez vous-même des symptômes de BSPT)
- Usure de compassion (p. ex., avoir de la difficulté à faire preuve d'empathie envers votre proche, ou diminution de l'empathie envers votre proche au fil du temps)



On peut parfois avoir l'impression que les répercussions d'avoir un proche souffrant d'une BSPT sont surtout négatives. Cependant, il peut aussi y avoir éventuellement des résultats positifs à l'appuyer.

- Force en contexte de difficulté : Apprendre la résilience, l'adaptabilité, la compassion et l'empathie
- Amélioration des connaissances : Apprendre à connaître les BSPT grâce à une expérience de première main
- Meilleure communication et connexion : Apprendre à cheminer ensemble sur le chemin de la guérison
- Conscience de soi et croissance : Connaître vos forces en tant que personne et en tant que famille

BSPT et enfants

Les enfants peuvent être particulièrement sensibles aux répercussions d'une BSPT, surtout lorsqu'une personne à la maison souffre d'une BSPT. Chaque enfant peut réagir différemment à un membre de la famille qui a une BSPT. Parmi les réactions courantes, mentionnons les signes suivants chez les enfants :

- Se sentir plus anxieux ou inquiet que d'habitude
- Sentiment de détachement émotionnel
- Éprouver du ressentiment à l'égard de leurs proches ou de leur situation familiale
- Se sentir responsable ou se blâmer pour les symptômes du proche
- Être excessivement alerte pour éviter de déclencher les symptômes du proche
- Travailler pour faire plaisir aux autres, souvent à leur détriment
- Éviter les amis et la famille
- Relations tendues avec d'autres membres de la famille
- Agir plus jeune ou plus vieux que leur âge, comme mouiller le lit ou jouer un rôle de « parent »
- Surperformance ou sous-performance à l'école et dans d'autres domaines de la vie
- Avoir un comportement antisocial, comme être agressif ou mentir
- Comportements à risque, comme la consommation de substances illicites ou la conduite dangereuse
- Symptômes physiques, comme maux d'estomac ou de tête



CONSEILS ET STRATÉGIES

Le rétablissement de votre proche n'est pas votre responsabilité, mais en tant que membre de la famille, vous pouvez jouer un rôle de soutien dans son parcours de rétablissement.

Avoir un proche avec une BSPT peut parfois sembler accablant, mais il y a des façons saines de s'en sortir. Les conseils et les stratégies ci-dessous peuvent vous aider à subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille :

Prendre soin de vous

- N'oubliez pas que prendre soin de votre bien-être est votre priorité absolue. Comme le dit le dicton : « Charité bien ordonnée commence par soi-même. » Bien que cela puisse être difficile, essayez de manger régulièrement, de vous reposer et de maintenir votre propre santé (p. ex. vous brosser les dents, prendre vos propres rendez-vous médicaux).
- Participez à des activités ou à des passe-temps qui rechargent vos batteries et vous apportent du bonheur (p. ex. être dans la nature, lire ou regarder votre émission de télévision préférée).
- Reconnaissez que la gamme d'émotions que vous ressentez est tout à fait normale.
- Demandez l'aide d'un professionnel de la santé mentale au besoin. Envisagez d'obtenir de l'aide spécialisée pour vous-même et de l'aide distincte pour vous et votre proche (p. ex. thérapie de couple, thérapie de groupe). Une première étape importante consiste à prendre rendez-vous avec un professionnel qualifié pour une évaluation.



La recherche de soutien en santé mentale peut parfois sembler accablante et impossible

Il est important d'obtenir du soutien, mais la réalité, c'est que cela peut prendre beaucoup de temps, d'énergie et d'argent. Voici quelques considérations qui pourraient rendre le processus moins intimidant :

- Si vous en avez un, parlez d'abord à votre médecin de famille, car il peut vous aider à établir un lien avec d'autres professionnels de votre région, comme des thérapeutes ou des conseillers.
- Utilisez un répertoire en ligne pour trouver une liste de services et de mesures de soutien près de chez vous. Consultez le [site Web de l'Institut Atlas](#) ou [PSPNET](#) pour obtenir des idées.
- Consultez votre thérapeute ou votre conseiller au sujet des séances virtuelles ou en soirée.
- Certaines régions ont des cliniques communautaires de santé mentale qui peuvent offrir des services gratuits ou peu coûteux à ceux qui en ont besoin. Vous pouvez également envisager de participer à un groupe de soutien communautaire gratuit.
- Utilisez une application de santé mentale pour compléter le soutien professionnel, que vous pouvez utiliser à votre guise sur un téléphone intelligent ou une tablette.

Apprentissage

- Pour en savoir plus sur les BSPT, consultez les ressources ou les mesures de soutien existantes. Une meilleure compréhension des BSPT peut vous aider à soutenir votre bien-être et celui de vos proches. Vous pouvez en apprendre davantage sur les effets d'une BSPT dans notre fiche d'information [Que sont les blessures de stress post-traumatique?](#)
- Bien que les personnes atteintes de maladie mentale ne soient pas sujettes à la violence, la colère, l'irritabilité et l'agressivité sont des réactions courantes aux traumatismes. Parfois, ces comportements peuvent créer des problèmes au sein de votre famille. Veillez à votre sécurité et à celle des personnes qui vous entourent, y compris celle de votre proche. N'oubliez pas que le fait d'avoir une BSPT ne justifie pas de faire du mal à autrui sur le plan émotif ou physique. Différentes approches peuvent être utiles pour gérer certains comportements liés aux BSPT, comme la colère. Pour plus de ressources et d'information pour les familles, consultez le [site Web](#) de l'Institut Atlas.

Contextualisation

- N'oubliez pas que les comportements de votre proche ne sont pas personnels et ne sont pas de votre faute (p. ex. une intimité réduite peut être courante pour les personnes qui ont une BSPT, sans avoir quoi que ce soit à voir avec le rejet de leur proche).
- Expliquez les symptômes aux enfants à l'aide d'exemples pertinents (p. ex. « À cause de sa blessure, maman/papa est très mal à l'aise dans les endroits bondés. Ça lui cause de la nervosité et c'est pour ça que nous partons plus vite »).
- Vous ne savez peut-être pas quoi faire dans toutes les situations, surtout au début, et c'est correct.
- Rassurez les enfants au besoin et insistez sur le fait que leur « travail » d'enfant consiste à apprendre, à grandir et à jouer.

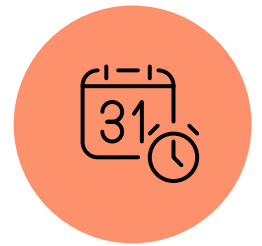
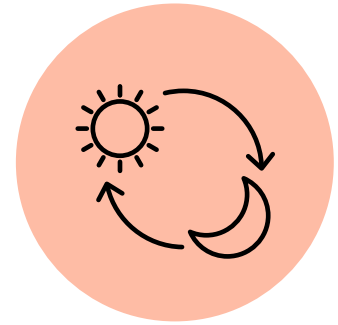
Communication

- Le langage est important et peut susciter certaines émotions; un langage auparavant inoffensif peut maintenant avoir un sens différent pour une personne vivant avec une BSPT. Mettez l'accent sur les effets plutôt que sur l'intention. Par exemple, essayez de fournir de plus petits blocs d'information ou de demandes à la fois. Trop d'information en même temps peut les submerger. En pratique, cela pourrait ressembler à leur demander d'effectuer une tâche à la fois (p. ex. « Pourrais-tu acheter du lait après le travail? ») plutôt que plusieurs tâches (« Pourrais-tu acheter du lait après le travail, déposer ces lettres au bureau de poste et promener le chien à ton retour? »).
- Parfois, les symptômes des BSPT peuvent rendre la communication plus difficile, ce qui peut nécessiter plus de patience, de compréhension et de soutien que d'habitude.
- Soyez ouvert et honnête à propos de ce que vous ressentez. Ignorer les problèmes ne les fera pas disparaître. Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel qualifié pour mener des entretiens difficiles.
- Parlez ouvertement à vos enfants des BSPT en utilisant un langage facile et sécuritaire (p. ex. concentrez-vous sur les effets des BSPT plutôt que sur les événements qui y contribuent).



Adaptation

- Établissez des routines de ménage cohérentes et prévisibles. Les routines peuvent offrir certitude et stabilité à tous les membres de votre famille, y compris vous-même.
- Adoptez des mots et des indices spéciaux qui aident à déterminer quand les symptômes des BSPT ont un impact (p. ex. avoir une mauvaise journée peut s'exprimer en disant se sentir « rouge »).
- Prévoyez du temps juste pour vous ou vos enfants. Vous pouvez avoir hâte à ce temps consacré, sans vous soucier de la façon dont votre proche pourrait réagir.
- Soyez ouvert à modifier vos activités habituelles pour les rendre plus conviviales pour les personnes souffrant de BSPT (p. ex. maïs soufflé et soirée cinéma à la maison plutôt qu'au cinéma). Si vous ou vos proches travaillez avec un professionnel qualifié, vérifiez si vos activités sont conformes à ses recommandations.
- Établissez et respectez des limites saines. Donnez et prenez de l'espace au besoin (p. ex., prendre des pauses lorsque les émotions s'intensifient).



Devenir un allié

- Devenez un allié dans le traitement de votre proche. Par exemple, votre proche pourrait vouloir que vous l'accompagniez à des rendez-vous occasionnels+ pour apprendre la meilleure façon de le soutenir dans son rétablissement. Cela peut offrir de nombreux avantages, allant de la réduction des symptômes à l'amélioration de la qualité des soins.

+Remarque : Chaque situation est unique. Il est important d'agir en fonction des besoins, des valeurs et des préférences du membre de votre famille.

Visitez le site Web pour en savoir plus : atlasveterans.ca/fr/PSP

Références

1. Bride, B. E., et Figley, C. R. (2009). Secondary trauma and military veteran caregivers. *Smith College Studies in Social Work*, 79(3-4), 314-329.
2. Bureau de l'ombudsman des vétérans. (2021). *Rapport sur les avantages pour soins de santé mentale destinés aux membres des familles, de plein droit, pour des problèmes de santé mentale liés au service militaire*. ombudsman-veterans.gc.ca/sites/default/files/2021-01/REPORT_Mental%20Health%20Supports%20to%20Families_FINAL_FR.pdf
3. Casas, J. B., et Benuto, L. T. (2021). Work-related traumatic stress spillover in first responder families: A systematic review of the literature. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*.
4. Cramm, H., Godfrey, C. M., Murphy, S., McKeown, S., et Dekel, R. (2022). Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review. *JBIV evidence synthesis*, 20(7), 1638-1740.
5. Cramm, H., Norris, D., Schwartz, K. D., Tam-Seto, L., Williams, A., et Mahar, A. (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. *Military Behavioral Health*, 8(2), 148-158.
6. Diehle, J., Brooks, S. K., et Greenberg, N. (2017). Veterans are not the only ones suffering from posttraumatic stress symptoms: what do we know about dependents' secondary traumatic stress? *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(1), 35-44.
7. Engelhardt, J. A. (2012). The developmental implications of parentification: Effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 45-52.
8. Frančišković, T., Stevanović, A., Jelušić, I., Roganović, B., Klarić, M., et Grković, J. (2007). Secondary traumatization of wives of war veterans with posttraumatic stress disorder. *Croatian Medical Journal*, 48(2), 0-184.
9. Macfie, J., Brumariu, L. E., et Lyons-Ruth, K. (2015). Parent-child role-confusion: A critical review of an emerging concept. *Developmental Review*, 36, 34-57.
10. McGaw, V. E., Reupert, A. E., et Maybery, D. (2019). Military posttraumatic stress disorder: A qualitative systematic review of the experience of families, parents and children. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 2942-2952.
11. McGaw, V. E., Reupert, A. E., et Maybery, D. (2020). Partners of veterans with PTSD: Parenting and family experiences. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 101(4), 456-468.
12. National Center for PTSD. *Effects of PTSD on family*. ptsd.va.gov/family/effect_families.asp
13. National Center for PTSD. *Relationships*. ptsd.va.gov/family/effect_relationships.asp
14. National Center for PTSD. *When a child's parent has PTSD*. ptsd.va.gov/family/effect_parent_ptsd.asp
15. Oster, C., Lawn, S., et Waddell, E. (2019). Delivering services to the families of veterans of current conflicts: A rapid review of outcomes for veterans. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(2), 159-175.
16. Ricciardelli, R., Carleton, R. N., Groll, D., et Cramm, H. (2018). Qualitatively unpacking Canadian public safety personnel experiences of trauma and their well-being. *Canadian Journal of Criminology and Criminal Justice*, 60(4), 566-577.
17. Sharp, M. L., Solomon, N., Harrison, V., Gribble, R., Cramm, H., Pike, G., et Fear, N. T. (2022). The mental health and wellbeing of spouses, partners and children of emergency responders: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(6), e0269659.
18. Solomon, Z., Waysman, M., Levy, G., Fried, B., Mikulincer, M., Benbenishty, R., ... Bleich, A. (1992). From front line to home front: A study of secondary traumatization. *Family Process*, 31(3), 289-302.
19. Thandi, G., Harden, L., Cole, L., Greenberg, N., et Fear, N. T. (2018). Systematic review of caregiver burden in spouses and partners providing informal care to wounded, injured or sick (WIS) military personnel. *BMJ Military Health*, 164(5), 365-369.
20. Waddell, E., Lawn, S., Roberts, L., Henderson, J., Venning, A., et Redpath, P. (2020). "Why do you stay?": The lived-experience of partners of Australian veterans and first responders with Posttraumatic Stress Disorder. *Health & social care in the community*, 28(5), 1734-1742.
21. Zwanziger, T., Anderson, C., Lewis, J., Ferreira, R., et Figley, C. (2017). Resilience and knowledge of PTSD symptoms in military spouses. *Traumatology*, 23(1), 43.