

## QUI SOMMES - NOUS ?

L'association SPSU France est un réseau de professionnels qui interviennent dans le champ du stress post-traumatique.

“ Pour des mots et des gestes qui préservent la santé ”

## NOS MISSIONS

Informier



Intervenir



Former



Retrouvez-nous sur le site

[www.spsu.fr](http://www.spsu.fr)

pour connaître les signaux de stress intense et comment les gérer

Nous contacter

☎ 01 44 09 00 80

✉ [infos@spsu.fr](mailto:infos@spsu.fr)

SPSU France

9 avenue des chasseurs 75017 Paris

☎ 01 44 09 00 80

✉ [infos@spsu.fr](mailto:infos@spsu.fr)

## LA VIE PEUT PARFOIS NOUS FAIRE TRAVERSER DES EVENEMENTS 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, nos convictions et nos relations, s'en trouvent sérieusement ébranlées et remises en question.

“ *C'est normal et naturel !  
C'est une réaction tout à fait humaine.* ”

## APRES UN CHOC TRAUMATOGENE, 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 fait notre cerveau pour tenter de maîtriser et d'intégrer ce qui s'est passé.* ”

## L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES IMPACTEES

**Intervention immédiate : Défusing**  
Soutien psycho-social à apporter dans les 72H

Cette approche permet de calmer les manifestations de stress, de reprendre pied dans la réalité et de maintenir le lien avec l'environnement et les proches.



**Intervention post immédiate :  
Débriefing psychologique**  
Accompagnement individuel ou en groupe  
entre 72H et 6 mois après l'événement

Cette intervention (avec un suivi après 8 semaines) aide à intégrer ce qui s'est passé et à prévenir l'accentuation des signes de stress. Elle permet d'ordonner les faits, les pensées et les émotions pour sortir du choc. Elle comporte aussi de la psycho-éducation pour apprendre à gérer le stress.



**Prise en charge psychothérapeutique  
de l'état 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.

## POUR QUI ?

Le stress post-traumatique peut toucher non seulement les personnes 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 plus comme avant et pourtant elle continue.* ”

Un soutien psychologique offre à la personne concernée un cadre et des ressources qui lui permettent d'apprendre à vivre avec ce qui s'est passé et à cicatrifier ses blessures.

La personne peut ainsi évoluer et reprendre le cours de sa vie avec de nouvelles priorités.