

Syndrome de stress post traumatique (SSPT)

Israel Liberzon et James L. Abelson, chercheurs en psychiatrie à l'Université du Michigan (États-Unis) présentent une explication des symptômes du SSPT dans la revue Neuron.

Il semble exister chez les personnes qui en souffrent une dissociation les empêchant d'associer les informations sensorielles à un contexte donné : ainsi une sonnerie de téléphone, même dans un contexte très sûr chez soi, peut réveiller le souvenir traumatique. Et il en est de même avec des odeurs, des formes visuelles ou des sensations corporelles.

Sur le plan des neurosciences, on sait depuis longtemps que le SSPT altère l'hippocampe, parfois profondément. Des études en IRM fonctionnelle ont montré que l'activité dans les zones de l'hippocampe (mémoire), de l'amygdale (peur) et du cortex préfrontal (traitement de l'information de haut niveau) est perturbée chez les personnes atteintes de SSPT.

Cliniquement, le SSPT donne un sentiment d'être déconnecté du monde, des difficultés à répondre de façon adaptée aux contextes extérieurs avec notamment hypervigilance et réactions émotionnelles parfois inadaptées, et l'impression de rester dans une intériorisation inadéquate avec souvent des pensées intrusives. Sans parler des cauchemars responsables de troubles du sommeil qui aggravent encore l'épuisement psychique.

A l'heure actuelle, même s'il y a encore peu d'études pour le prouver expérimentalement, les interventions les plus efficaces semblent être l'entraînement aux pratiques de pleine conscience, c'est-à-dire à apprendre à porter son attention de façon intentionnelle sur les éléments du contexte extérieur actuel, ici et maintenant. Sans nécessairement proposer des pratiques de méditation prolongées.