

# Après un traumatisme crânien : quels troubles et quelles prises en charge ?



## Qu'est-ce que la santé mentale ?

« La santé mentale correspond à un **état de bien-être mental** qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté ».

## Quels troubles peut-on présenter après un traumatisme crânien ?

Il est possible de présenter plusieurs types de troubles :

- **Syndrome dépressif** réactionnel à la situation, avec parfois des idées suicidaires
- **Anxiété** qui peut se majorer face aux difficultés rencontrées au quotidien
- Augmentation de la **consommation d'alcool** ou de **drogues**
- État de **stress post traumatique**
- Troubles de la personnalité

## Comment se faire aider ?

Il est indispensable de se faire aider par un **psychologue** ou un **psychiatre**. Seul le médecin psychiatre peut donner un traitement si cela s'avère nécessaire.

- Demander des coordonnées de psychologues au médecin traitant
- Trouver des coordonnées de psychologues participant au dispositif « mon soutien psy » permettant d'avoir 12 séances remboursées : Recherche de psychologues | CNAM
- Prendre rendez-vous sur Doctolib



## Quelles sont les différentes techniques psychothérapeutiques ?

### > TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale)

Les TCC ont pour objectifs :

- De se libérer de réactions bien ancrées (pensées anxieuses, compulsions, etc.)
- D'effectuer des « tâches thérapeutiques » dans la vie quotidienne, par des observations méthodiques.
- De remplacer, de façon concrète, observable et durable, des réactions problématiques par des conduites souhaitées et plus adaptées.
- D'expérimenter activement de nouveaux comportements.



Au sein des thérapies TCC, existe la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)**. L'idée est d'apprendre à faire face à ce que la vie nous amène et d'évoluer vers des comportements recherchés. Cette thérapie demande :

- De s'ouvrir et apprendre à ne pas sur-réagir aux émotions déplaisantes.
- D'apprendre à ne pas éviter les situations qui font surgir ces émotions.

### > EMDR (Thérapie de désensibilisation par les mouvements oculaires)

L'**EMDR** par le biais de stimulations bilatérales alternées (souvent par des mouvements oculaires) permet de retraiter des événements traumatisants. L'EMDR aide à **réduire l'impact émotionnel** de ces souvenirs et améliore les mécanismes d'adaptation de la personne.



### > Hypnose

L'**hypnose thérapeutique** est une expérience relationnelle permettant à la personne de mieux vivre, **d'atténuer ou de supprimer une pathologie douloureuse** aiguë ou chronique. Elle permet d'expérimenter un champ de **conscience élargi**. Certaines techniques de relaxation utilisent l'hypnose.

### > MBSR (méditation)

La **méditation** aide à retrouver le calme intérieur et à améliorer les capacités de concentration. La pratique régulière permet de revenir dans « l'ici et maintenant ».

