

Troubles psychiques après un traumatisme crânien

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 travailler, et de contribuer à la vie de la communauté ».

Quels troubles peut-on présenter après un traumatisme crânien ?

Le traumatisme crânien peut entraîner des changements importants dans la vie quotidienne sur le plan émotionnel, relationnel, cognitif et comportemental. Le choc peut avoir des répercussions au niveau psychique, comme présenter:

- Syndrome dépressif réactionnel à la situation, avec parfois des idées suicidaires
- Anxiété qui peut s'exagérer 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.

- Centres médicaux-psychologiques (rattachés aux hôpitaux)
- 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
- Aller sur l'annuaire du site « parcourscerebroleses.fr »



Pourquoi rencontrer un.e psychologue après un traumatisme crânien ?

Le psychologue s'appuie sur des **approches psychothérapeutiques et relationnelles**. Par **l'écoute et la parole**, il accompagne la personne autour de son vécu et de sa souffrance psychique afin de mettre du sens, à prendre du recul sur ses difficultés et à retrouver un sentiment de sécurité, d'estime de soi... L'accompagnement psychologique permet de retrouver des repères et à avancer progressivement dans le processus de reconstruction.

➤ Approche psychodynamique

Cette approche s'intéresse au vécu de la personne, à son histoire et à son fonctionnement psychique.



➤ Approche systémique

Elle prend en compte les relations de la personne avec son entourage familial, social et professionnel.

➤ TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale)



Les TCC ont pour objectif de remplacer, de façon concrète, observable et durable, des réactions problématiques par des conduites souhaitées et plus adaptées. Elles incitent à expérimenter activement de nouveaux comportements, afin de se libérer de réactions bien ancrées (pensées anxieuses, compulsions, etc.), en réalisant dans la vie quotidienne, des « tâches thérapeutiques », c'est-à-dire des observations méthodiques et des essais de nouveaux comportements.

Au sein des thérapies TCC, existe la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)**, afin d'apprendre à faire face à ce que la vie nous amène et évoluer vers d'autres comportements. Cette thérapie demande de s'ouvrir aux émotions déplaisantes, apprendre à ne pas sur-réagir à celles-ci, ne pas chercher à éviter les situations qui les font surgir.

➤ **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. Elle aide à réduire l'impact émotionnel des souvenirs traumatisants et à améliorer 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 ».