

## LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

### Victime de violences conjugales, pourquoi le trouble de stress post-traumatique peut-il me concerner ?

Les violences commises par un partenaire peuvent prendre différentes formes. Souvent, elles sont psychologiques mais elles peuvent être aussi physiques voire sexuelles. Ces trois formes de violence menacent l'intégrité de la victime et peuvent mettre sa vie en danger. En ce sens, elles peuvent provoquer des traumatismes psychologiques. De plus, ces violences présentent trois caractéristiques qui les rendent particulières. D'abord, elles sont infligées par une personne en qui la victime a placé sa confiance et son amour ou qui aurait dû la protéger puisqu'il s'agit d'un partenaire amoureux ou d'un ex-partenaire. Ensuite, à cause des [stratégies mises en place par l'agresseur](#), elles surviennent dans un contexte d'où il est difficile pour la victime de s'échapper. Enfin, ces violences se répètent dans le temps et parfois, pendant plusieurs années. Pour la victime, ces éléments augmentent le risque de souffrir d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT) voire d'un TSPT complexe.

Ainsi, selon une enquête réalisée en 2017 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)<sup>1</sup>, le risque de développer un TSPT après avoir subi un traumatisme psychologique est égal à 4%. Ce risque est multiplié par 3 et atteint près de 12% quand les traumatismes sont associés à des violences sexuelles ou des violences commises par le partenaire. De même, lorsque

l'on s'intéresse plus particulièrement aux femmes victimes de violences conjugales et qu'on les compare à celles qui n'ont subi aucune violence de ce type, on note qu'elles présentent un risque multiplié par 7 de souffrir d'un TSPT<sup>2</sup>.

En 2018, l'OMS a proposé d'introduire dans la classification internationale des maladies, un nouveau trouble : le TSPT complexe. Celui-ci comprend les signes du TSPT, c'est-à-dire que nous revivons les violences sous forme de cauchemars, de flashes, de pensées qui viennent même si on ne le veut pas. Nous nous mettons aussi à éviter tout ce qui rappelle les événements. En même temps, nous nous sentons en alerte permanente, toujours en danger. Mais il comprend aussi de nouveaux signes qui touchent notre façon d'être profonde. Les violences subies ont abimé sur le long terme notre estime personnelle qui peut être très affaiblie. Nous pouvons nous sentir systématiquement nuls, sans valeur, jamais à la hauteur ou ne pas mériter de l'attention, de la considération et de l'amour. Nous ressentons des difficultés à gérer nos émotions. Nous pouvons ressentir un trop plein d'émotions ou au contraire une absence d'émotions. Les violences ont perturbé la relation aux autres. Nouer des liens durables est difficile et peut signifier risquer de souffrir à nouveau.

<sup>1</sup> Kessler, R. C., et al. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8:sup5, 1353383.

<sup>2</sup> Trevillion, K., Oram, S., Feder, G., & Howard, L. M. (2012). Experiences of domestic violence and mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 2012; 7: e51740.

→ Selon la littérature scientifique menée auprès de victimes de violences conjugales, environ 20% présentent un TSPT, et environ 40% présentent un TSPT complexe<sup>3</sup>.

Souvent les symptômes de TSPT, complexe ou non, sont là depuis longtemps. Le trouble s'est installé petit à petit au fil du temps en parallèle des violences, jusqu'à faire partie du quotidien et

de notre fonctionnement habituel. Au point que les signes d'alerte sont passés inaperçus et sont considérés comme des traits de notre personnalité.

### ➤ Des signes à repérer

- Faible estime de soi
- Perte de confiance en son discernement
- Evitement
- **Dissociation** et détachement émotionnel
- Hypervigilance
- Perte d'identité
- Honte
- Terreur
- Culpabilité
- Fatigue chronique

Parfois même un mauvais diagnostic a pu être posé. D'autant plus que le TSPT et le TSPT complexe s'accompagnent souvent d'autres difficultés comme la dépression, des addictions comme l'alcool ou les toxicomanies mais également des somatisations comme le syndrome du côlon irritable, des troubles du sommeil, des tremblements, des douleurs multiples, des tachycardies, des nausées, des migraines et des difficultés à respirer.

Aujourd'hui des soins spécifiques pour les deux troubles existent qui vous permettent de vous libérer des fardeaux du passé. Pour toutes ces raisons, il est important de consulter un professionnel de santé formé et spécialisé au TSPT. Votre médecin traitant peut vous rédiger un courrier pour orienter vers un spécialiste ou vers le Centre régional du psychotraumatisme (CRP) le plus proche de chez vous où vous trouverez conseils et soutien.

<sup>3</sup> Fernández-Fillol, C., Pitsiakou, C., Perez-Garcia, M., Teva, I., & Hidalgo-Ruzzante, N. (2021). Complex PTSD in survivors of intimate partner violence: risk factors related to symptoms and diagnoses. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 2003616.