

Dis maman, pourquoi papa a changé ?

Le syndrome de stress post-traumatique
parlé aux enfants



Droits d'auteur enregistrés
copyrightdepot.com
sous le numéro N8U71H2

Zoé, 10 ans, se confie :

« Je ne reconnais pas papa... depuis qu'il est rentré de mission en Afrique, il parle et agit d'une drôle de façon. Il s'énerve souvent, il ne dort plus, parfois même il pleure. Je ne sais pas du tout ce qui lui arrive. Dimanche dernier... j'avais envie qu'il assiste à mon match de basket comme il le faisait avant, mais il refuse de sortir de la maison. Mes copains le trouvent trop bizarre, ils disent que c'est un zombie... quand j'entends ça, ça me met en colère, j'ai envie de pleurer mais ... ça m'arrive à moi aussi de le trouver bizarre, je ne peux pas leur en vouloir à mes amies. »

Bonjour Zoé,
Ton papa souffre d'une blessure invisible appelée le syndrome de stress post-traumatique, beaucoup de personnes utilisent le mot SSPT.

Ce livret a été réalisé pour t'aider à mieux comprendre cette blessure et ce qui se passe pour ta famille et toi.

Sais-tu à quoi sert le cerveau ?

Place tes deux mains sur ta tête.

Que sens-tu Zoé ?

C'est ton crâne !

A l'intérieur de ton crâne
se trouve le cerveau.

Cette partie de ton corps,
appelé organe est extraordinaire !

Comme un ordinateur,
il commande tout ce que tu fais :
bouger, penser, lire, ressentir,
se rappeler et plein d'autres
choses encore.

Il fonctionne tout le temps,
jour et nuit !

Le cerveau se compose de
plusieurs parties, parmi elles,
une pour la mémoire et une
autre pour les émotions.

Qu'est-ce que la mémoire ?

Te souviens-tu Zoé de ce que tu as
mangé ce matin au petit-déjeuner ? Facile !!!

Et qu'as-tu mangé au dîner il y a trois semaines ?

Cela devient plus difficile de répondre ...

Pourquoi cela est-il si difficile?

Il existe deux types de mémoires principales, Une première que l'on appelle mémoire à court terme qui aide à se souvenir de ce qui s'est passé au cours de la dernière journée



et une autre que l'on appelle mémoire à long terme qui aide à se souvenir des choses qui sont arrivées il y a quelque temps.



Comme quoi ?
L'anniversaire de tes 6 ans Zoé,
au cours duquel tu as reçu
ton premier ballon de basket
de la part de tes parents !
Tu étais tellement contente...

Mémoire et émotions sont liées. Et oui Zoé ! Le cerveau est également responsable des émotions. En connais-tu ? Les émotions ont un fort impact sur notre façon d'agir.

Une forte émotion par exemple, peut te rendre moins attentive.

Rappelle-toi Zoé lorsque ton amie avait oublié de t'inviter à sa fête....

Tu étais si en colère que tu n'as rien retenu du cours de mathématiques !



Pourquoi ? Tu sais, Zoé, le stress provoque la sécrétion de « fluides » dans le cerveau et dans le corps que l'on appelle des hormones comme par exemple l'adrénaline.

A la fête foraine, lorsque tu es dans un manège qui va très vite, tu peux ressentir de la peur. Ton corps et ton cerveau sont chamboulés ainsi, ta manière de penser, d'agir et de ressentir est différente. Ton cœur bat très vite, tu respirez rapidement, tu transpires, tu as peut-être une boule au ventre ou dans la gorge. Les scientifiques expliquent que nous sommes plus attentifs, à l'écoute de soi et des autres quand nous sommes relaxés ! Maintenant, tu as repéré deux fonctions importantes du cerveau, la mémoire et les émotions.



Voyons Zoé ce que signifie le Syndrome de Stress Post - Traumatique : S.S.P.T

C'est quoi le syndrome de stress post -traumatique ?

Une personne atteinte de SSPT a une blessure au cerveau et c'est lui qui joue des tours !

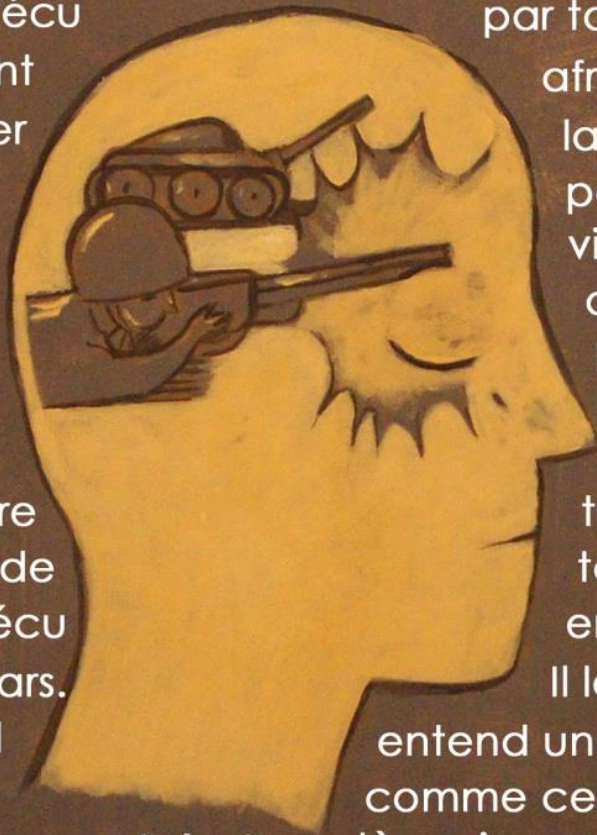
Une partie du cerveau gérant la mémoire et le souvenir s'est en quelque sorte arrêtée sur un événement violent vécu

extérieure sur le continent des soldats est de protéger parfois dangereux. Le SSPT confronté à un évènement par exemple, un combat échanges de tirs, le fait d'être dangereuse et de se sentir à d'autres soldats sous le feu très durs à vivre et peuvent être reste inscrit dans la mémoire de pas de transformer ce qu'il a vécu -rement la nuit lors de cauchemars.

comme des « flashes » quand il à la télévision ou parfois juste d'absence, comme si physiquement il était

mal à contrôler ses émotions et parfois évite de parler ou d'aller dans tel ou tel endroit. Cet état crée un stress, des angoisses, de la fatigue. Ton papa n'arrive plus à être détendu. Il est "sur ses gardes" à observer autour de lui et à sentir ce qui pourrait être dangereux.

C'est épuisant pour ton papa et pour toute la famille !!!



par ton papa lorsqu'il était en opération

africain. Comme tu le sais, la mission la France. C'est un métier difficile et peut toucher n'importe quel militaire violent. Cet événement peut-être, direct contre un ennemi avec des présent dans une zone de guerre menacé, ou encore venir en aide des armes. Ces événements sont traumatisants. L'évènement difficile ton papa. La blessure ne lui permet en souvenir. Il se le remémore réguliè- Il le revit parfois en pleine journée

entend un bruit, sent une odeur, voit une image comme cela. Il a aussi parfois des moments là mais que dans sa tête il était ailleurs. Il a du

La vie de famille est différente ?

Cette situation empêche souvent ton papa d'être disponible pour toi, ta famille, les amis, l'entourage. C'est pour cela que ton papa, Zoé, ne participe plus aux activités auxquelles il prenait plaisir auparavant et qu'il pouvait partager avec toi. Ta famille et toi avez l'impression que ton papa a changé, qu'il se met beaucoup plus facilement en colère par exemple. Cela peut te faire peur, t'inquiéter... Les enfants se demandent parfois s'ils sont responsables de la situation et peuvent se dire par exemple : « Je n'ai pas été assez gentille avec lui, je dois l'écouter d'avantage et travailler encore plus à l'école, c'est pour ça qu'il fait des cauchemars et qu'il a changé, il en a marre de moi. »



Il arrive même que leurs parents ou quelqu'un d'autre leur disent que c'est de leur faute (probablement lorsqu'ils sont de mauvaise humeur). Cette situation n'est pas du tout de ta faute. Tu n'es pas responsable de la situation. Cette blessure pourrait être comparée à une commode à tiroirs pleine et qui déborde, on n'arrive plus à faire le tri des papiers et les tiroirs ne ferment plus.



Tu te demandes sûrement si papa va aller mieux ?

Comme toute blessure, il y a des moyens d'aller mieux. Il est proposé à ton papa des séances de thérapie. Peut-être tu te demandes ce que c'est ? Durant un entretien, un spécialiste du SSPT, psychologue ou médecin psychiatre écoute les personnes, échange, parle ou encore propose différentes techniques pour l'aider à ranger la commode et à mettre tout ce trop plein d'événements douloureux dans un tout petit coin de la mémoire. Ce travail réalisé aide petit à petit à transformer les cauchemars en souvenirs. La relaxation, avec un spécialiste, peut également aider à la détente. Parfois les médecins peuvent aussi donner des médicaments pour se sentir plus apaisé et mieux dormir. Cet accompagnement pour aider ton papa se déroule en douceur et demande du temps.

Lorsqu'on se casse une jambe, on a besoin d'aide pendant un certain temps, que ce soit des béquilles pour marcher ou le soutien et l'affection d'autres personnes. Même si cette blessure ne se voit pas, qu'elle est invisible, elle demande aussi du temps pour cicatriser.



Peut-être te demandes-tu comment tu peux aider ton papa ? En restant tel que tu es, un enfant.

Ton amour pour ta famille est déjà une aide précieuse. La situation ne doit cependant pas toujours être facile à vivre.

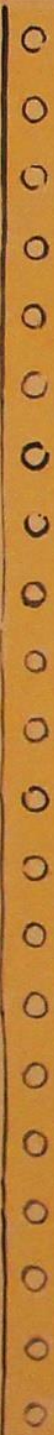
Tu as la possibilité de parler à des personnes de confiance, d'abord à tes parents. Même si ce n'est pas facile, exprimer ses idées et ses émotions, ça fait du bien. Quand tu te poses des questions qui te préoccupent, n'hésite pas à leur en parler. Fais des activités que tu aimes : sport, théâtre, lecture, dessin, écriture ou toute autre activité qui te fait du bien !



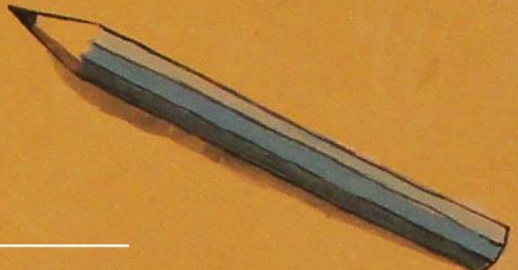
Si tu le souhaites, tu as la possibilité de demander à un professeur, un autre membre de la famille, une documentaliste, la mère d'une amie... de t'aider à te renseigner sur le SSPT. Grâce à l'aide des médecins, des psychologues, de toute la famille, des amis et de ton papa lui-même, la situation va s'améliorer. Même si les choses sont bouleversées en ce moment tes parents continuent à t'aimer et à prendre soin de toi.



A TOI DE COLORIER

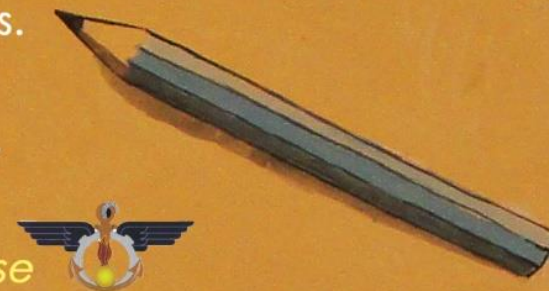


A series of 10 horizontal white lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.



Le Syndrome de Stress Post-Traumatique est une véritable épreuve pour le militaire et met en souffrance l'ensemble de sa famille, conjoint et enfants. Assistante de Service Social au sein de l'ASD depuis 15 ans, je soutiens et accompagne des familles concernées par cette blessure. Afin d'aider les parents à aborder le SSPT avec leurs enfants, j'ai souhaité rédiger ce livret et le rendre disponible à l'ensemble de la communauté militaire.

Magalie DEWEZ, Assistante de Service Social - Action sociale de la Défense



Militaire depuis 25 ans, marié et père de trois enfants, j'ai vécu personnellement un SSPT en Afghanistan le 13 juillet 2011. J'ai souhaité participer à l'écriture de ce livret en collaboration avec Mme DEWEZ pour faire part de mon expérience au service de mes frères d'armes et de leurs familles. Le traumatisme d'une telle blessure a un impact considérable sur le soldat et ses proches. Un moyen de s'en sortir c'est la parole.

Sergent-Chef David CARIELLO



Ce livret est un outil pertinent et ludique pour expliquer le stress post-traumatique aux enfants. Adapté et efficace, il permet d'aborder avec simplicité une réalité clinique jusque-là difficile à appréhender par les parents.

*Lieutenant Bénédicte CHARLES,
psychologue référente de l'équipe
médico-psychologique du CMA Toulouse-Castres.*



Merci au *Sergent-Chef David CARIELLO* pour son implication dans ce projet. Ses mots et sa confiance ont été précieux dans ce travail d'écriture vrai et authentique. Merci à l'artiste *Matthieu LOUVRIER* pour avoir formidablement mis en image nos mots. Merci à l'*Association Nationale des Femmes de Militaires* tant pour son ouverture aux nouveaux projets au bénéfice des familles que pour son soutien financier.

