

KLINIK BERUS



**Centre de médecine
psychosomatique et
comportementale**



**Etats de stress
post-traumatique**

Nos propositions de traitement

Que signifie souffrir d'un état de stress post-traumatique?

Des réactions de frayeur, de choc ou de stress aiguë en liaison avec des réactions de stress corporel comme battements ou palpitations du cœur, transpiration etc. sont connues par la plupart d'entre nous dans la vie quotidienne (p.ex. lors d'un accident ou d'une blessure soudaine). En revanche **il s'agit d'un état de stress post-traumatique nécessitant un traitement**:

- Lorsqu'une personne a vécu elle-même ou a été témoin d'événements traumatisants avec menace de mort ou de blessure grave, qu'elle réagit par une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur (p.ex. lors de catastrophes, accidents, épisodes de guerre, expérience de violence ou abus sexuel),
- Lorsque s'imposent à la personne concernée des souvenirs répétitifs du traumatisme vécu et qu'il existe des cauchemars, flashbacks etc.
- si la personne concernée évite des pensées, sentiments et d'autres situations rappelant l'événement. Ceci peut amener à une perte d'intérêt, perte d'envie, incapacité à éprouver des sentiments tendres et à un sentiment d'avenir « bouché »,
- si la personne concernée souffre en plus d'une hyperactivation neurovégétative p.ex. troubles du sommeil, irritabilité accrue, difficultés de concentration ou réaction de sursaut exagérée,
- si les critères mentionnés persistent plus d'un mois et s'ils provoquent une altération de la vie quotidienne.



Comment se développe un état de stress post-traumatique ?

En principe une alternance entre le rappel et le refoulement d'événements extrêmement pesants constitue un processus d'assimilation normale, qui devrait permettre de se protéger envers d'éventuels traumatismes dans l'avenir et de pouvoir continuer à vivre avec les événements vécus. **Ce processus de maîtrise peut être rendu difficile ou perturbé par différents facteurs:**

- Gravité du traumatisme
- Survenue inattendue du traumatisme
- Manque de contrôle du traumatisme
- Age réduit ou avancé au moment du traumatisme
- Expériences traumatisantes antérieures (p. ex. expériences enfantines)
- Troubles psychiques antérieurs (p.ex. anxiétés et dépression)
- Conduite de maîtrise défavorable (p.ex. manque d'exposition à ces expériences pesantes)
- Manque de compréhension et de soutien par l'environnement social
- Retrait social allant jusqu'à l'isolation
- Altération professionnelle et incapacité de travailler
- Anxiété, dépression ou autres troubles psychiques concomitants



Quels sont les buts du traitement ?

Les buts généraux de notre traitement des états de stress post-traumatique sont: **stabilisation psychique et corporelle générale et assimilation du traumatisme** ou au moins préparation à une assimilation systématique du traumatisme et de ses conséquences ainsi que **retour à une qualité de vie et à une marge de liberté** dans la vie quotidienne. En plus **un plan de traitement personnalisé avec des buts thérapeutiques individualisés** est établi.

Comment traitons-nous les états de stress post-traumatique ?

- Thérapie individuelle avec la possibilité de pouvoir parler et assimiler les expériences pesantes dans un cadre protégé de confiance
- Groupes de maîtrise du traumatisme avec informations adéquates et possibilité d'échanges mutuels (en particulier en groupe pour femmes traumatisées)
- Techniques de relaxation comme la relaxation musculaire, la relaxation en profondeur ou le yoga
- Thérapies par le mouvement comme thérapie par le sport, prise de conscience du corps ou thérapie respiratoire
- Propositions pour l'établissement d'un vécu positif comme projet de musicothérapie, modelage méditatif, groupe sensoriel

Et selon les besoins individuels p.ex.:

- Groupe d'assertivité
- Groupe de solution de problèmes



Notre concept:

Nous traitons depuis de nombreuses années les maladies psychosomatiques, en particulier les troubles psychiques pouvant apparaître à la suite de maladies somatiques.

Notre clinique travaille selon un concept moderne de médecine comportementale. À partir de ce concept psychosomatique global, des spécialistes de différents domaines (médecins qualifiés, psychologues, thérapeutes par le sport, ergo-, socio- et physiothérapeutes) s'efforcent d'établir en commun avec le patient la mise en place de solutions individualisées et de soutenir leur mise en œuvre.

Le confort de la clinique:

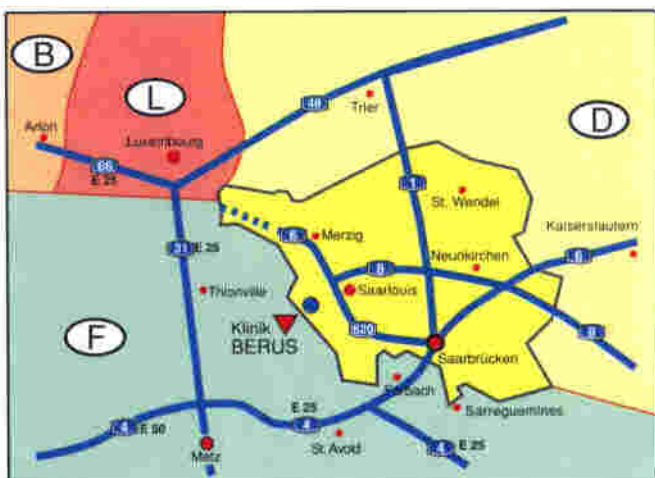
- Chambres individuelles et doubles avec douche/WC, la plupart avec balcon
- Chambres adaptées aux personnes handicapées
- Cuisine variée et répondant à des critères nutritionnistes
- Sauna, piscine couverte et salle de musculation
- Organisation de loisirs et d'activités culturelles

Prise en charge:

- Pour nos patients assurés en France: prendre contact au préalable avec leur organisme de prestation-maladie (CPAM, CMA, Mutuelles etc.)
- Pour nos patients assurés au Luxembourg : se munir du formulaire E 112 délivré par l'organisme compétent (UCM).

Où se trouve la Klinik Berus?

La clinique se situe dans un espace naturel protégé limitrophe de la frontière sarro-lorraine. La ville moyenne de Sarrelouis, toute proche, propose des offres culturelles et gastronomiques multiples dans un cadre historique.



Qui est votre interlocuteur?

- Dipl.-Psych. Dr. Heiko Riedel
Psychologue-chef
Tel.: 00.49.6836.39-188
Fax: 00.49.6836.39-178
e-mail: hriedel@ahg.de

Klinik Berus, Orannastr. 55
D-66802 Überherrn-Berus
Internet: www.ahg.de/berus

Médecin-chef:

Dr. med. Dipl.-Psych. Winfried Carls
Médecin spécialisé en neurologie et psychiatrie.
Médecin spécialisé en médecine psychothérapeutique