

Le trouble de stress post-traumatique

Un problème majeur pour les soldats... et un million de Canadiens

Au retour de la guerre en Afghanistan, 8 % des membres des Forces armées canadiennes ont souffert du trouble de stress post-traumatique (TSPT). Mais il n'y a pas que les soldats qui en sont victimes. Plus d'un million de Canadiens souffrent de ce problème en ce moment.

Karine Bernard, Saint-Jean

Les soldats qui reviennent des zones de guerre sont tout particulièrement vulnérables au TSPT. En mission, ils entendent le bruit des bombes, affrontent des pluies de grenades, sont attaqués en pleine nuit, sont témoins d'atrocités, se font blesser au combat ou encore perdent des compagnons d'armes sous leurs yeux. Tout ça laisse des traces, indélébiles pour certains.

Mais de manière plus générale, ce trouble peut survenir lorsque l'on est confronté à d'autres types d'événements traumatisants, par exemple, un grave accident de voiture, un ouragan

ou un vol à main armée, soit le genre d'événement qui donne une peur effroyable, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Ou encore dans d'autres situations où l'on est confronté à la mort, à la peur de mourir, où notre intégrité physique ou celle de quelqu'un d'autre est menacée.

Les symptômes sont variables d'une personne à l'autre et ils peuvent survenir à des moments différents. Mais bien souvent, dans les trois mois qui suivent l'événement traumatisant, la personne s'aperçoit que ça ne va pas du tout.

Elle se remémore sans arrêt la scène traumatisante, comme un film qui joue en boucle.

Elle est frappée de rappels d'image (*flashbacks*). Ses nuits sont hantées de cauchemars. Les rappels de l'événement peuvent être si intenses que certaines personnes entrent dans un état dissociatif. Elles revivent l'événement comme s'il se produisait à nouveau, en direct.

D'autres tentent coûte que coûte d'éviter tout ce qui leur rappelle l'événement. Certains sont toujours aux aguets, prêts à se défendre, à réagir ou à prendre la fuite, même si dans la réalité, il n'y a plus de danger. D'autres se referment dans leur coquille et fuient leurs proches. Ils ne trouvent plus aucun intérêt à faire ce qu'ils

aimaient tant avant l'épisode traumatisant.

Quand les symptômes perdurent, certains développent une dépression majeure, sombrent dans l'abus d'alcool, de drogues ou de médicaments ou encore tentent de se suicider. Ainsi, une étude récente menée par Alain Brunet et Eva Monson, de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, de Montréal, révèle que dans la dernière année, les membres des Forces armées canadiennes souffrant du TSPT étaient 11,5 fois plus nombreux à avoir des idées suicidaires et près de 32 fois plus nombreux à tenter de s'enlever la vie que ceux sans TSPT.

Tout en continuant de nier le lien entre les missions en zones de guerre et le taux élevé de suicide chez les militaires, le gouvernement du Canada s'est engagé, le 23 novembre dernier, à débloquer 200 millions de dollars au cours des six prochaines années pour répondre aux besoins en santé mentale des militaires, anciens combattants et de leurs familles.

.....
Pour plus d'informations sur le TSPT visitez le site de l'Association canadienne pour la santé mentale et tapez les mots « stress post-traumatique » dans le moteur de recherche de ce site.

🌐 www.cmha.ca/fr/

Le récit d'un soldat

Un soldat terre-neuvien en Afghanistan

*Jamie MacWhirter, un membre des Forces armées canadiennes natif de Corner Brook, est l'un de ces soldats qui a souffert du trouble de stress post-traumatique à son retour de mission en Afghanistan, en 2006. En 2013, il lançait le livre *A Soldier's Tale : A Newfoundland Soldier in Afghanistan*, un livre racontant son parcours dans l'armée, le développement de son trouble de stress post-traumatique et sa lutte pour s'en sortir.*

Karine Bernard, Saint-Jean

Le récit de Jamie MacWhirter touche droit au cœur. On le suit d'abord avec ses « frères », comme il les appelle, avant de s'engager dans sa toute première mission. Le moment tant attendu. Enfin, mettre à l'épreuve toutes ces années d'entraînement.

« Un joueur de hockey rêve de gagner la coupe Stanley, mais un soldat rêve de guerre » dit-il avant son départ pour l'Afghanistan. Et chaque soldat veut revenir avec une histoire à raconter. Ce moment où il frôle la mort de près.

Puis, l'auteur nous amène avec lui, dans son camion rempli de diésel qu'il conduit jour et nuit sur les routes sinueuses et minées d'Afghanistan. « Qui voudrait conduire un camion rempli de diésel dans une telle

mission? Qui voudrait être si près de l'ennemi en conduisant un camion rempli d'essence? Et bien, je vais vous le dire. Deux gars de Terre-Neuve, voilà qui » raconte-t-il.

Avec lui, on sillonne la dure réalité du terrain en zone de guerre. Tout au long de ses missions, il nous ouvre la porte sur ses pensées. À mesure que les kilomètres s'additionnent et que les roquettes frappent, on assiste aux changements qui s'opèrent en lui. Les cauchemars qui s'intensifient. Le désir de dire « Non, j'en peux plus, pas un autre kilomètre. » Mais le sens du devoir qui est plus fort que tout. Vaut mieux lui, qui n'a pas d'enfant se répète-t-il sans cesse. « Je ne voulais plus quitter le camp de base. Je me sentais trop épuisé. Mais la seule chose à laquelle je pensais était que quelqu'un

d'autre devrait le faire à ma place » dit-il.

Jusqu'à cette roquette de trop. « Je me suis assis là et j'ai regardé mon camion et j'ai vu une autre roquette. Je savais que si elle frappait mon camion, je n'allais pas survivre », raconte-t-il.

Puis, les séquelles qu'il faut affronter de retour au pays. À la guerre qu'il espère avoir laissée sur le champ de bataille, mais qu'il a ramenée à la maison, qui le poursuit dans son salon, à l'épicerie, à la station-service. La dure réalité vécue qui se transforme en TSPT et qui rode jour et nuit.

Son chemin vers la guérison ne fut pas de tout repos, jusqu'à ce qu'il soit réaffecté à Terre-Neuve. Revenir sur l'île où il a grandi et voir sa famille s'y épanouir fut son meilleur remède. Le 15 octobre dernier, lors du lancement de la Coalition

communautaire pour la santé mentale, il fit un vibrant appel invitant tous ceux qui en sentent le besoin à ne pas

hésiter à aller chercher de l'aide. « Si vous allez chercher de l'aide, ça fonctionne! » a-t-il conclu.



Jamie MacWhirter.

Photo : Vanessa MacWhirter