



LES DÉFICIENCES INVISIBLES SONT RÉELS

Qu'est-ce qu'une déficience invisible?

Les déficiences invisibles sont celles qui ne sont pas facilement visibles. Exemples : le fait d'avoir un troubles médicaux liés aux crises convulsives, troubles cardiaques, diabète, cécité avec vision directrice, troubles mentaux, les déficiences liés à la santé comme l'anxiété, la dépression, le syndrome de stress post-traumatique ou lésion de stress post-traumatique (SSPT/LSPT), ou faire partie du spectre de l'autisme - dont aucun n'est apparent visuellement.

Les personnes ayant une déficience invisible peuvent se comporter d'une manière que les observateurs ne comprennent pas. Le fait est que cette personne est confrontée à un épisode lié à sa déficience invisible, avec des conséquences potentielles très réelles pour elle. (Dr. Manuela Joannou, directrice médicale de Project Trauma Support, Perth, Ontario)

Qu'est-ce que le syndrome / ou lésion de stress post-traumatique?

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou lésion de stress post-traumatique (LSPT) survient généralement à la suite d'un ou de plusieurs incidents mettant la vie en danger, entraînant des pertes de vies humaines et / ou des blessures graves. Les personnes qui subissent de multiples incidents ont un risque plus élevé de développer un SSPT mais cela peut se développer à partir d'un seul incident. Le SSPT peut également être le résultat d'un effet cumulatif de nombreux incidents mettant la vie en danger. Si vous êtes un premier intervenant ou un membre de l'armée, vous pouvez vous attendre à plusieurs centaines d'incidents de ce type au cours de votre carrière. La formation et la préparation à de tels incidents peut aider mais ne prévient pas toujours le SSPT/LSPT. (Dr. Manuela Joannou, directrice médicale de Project Trauma Support, Perth, Ontario)

«Lorsqu'un épisode grave de SSPT/LSPT est déclenché, une personne peut en être affectée pendant des heures, des jours, des semaines et des épisodes graves de plus d'un mois.»

(Shirley Jew, ancien combattant canadien et Jason Burd, premier intervenant, tous deux chez qui on a diagnostiqué un SSPT/LSPT)

Il est important de noter que le SSPT/LSPT n'indique pas une faiblesse. En fait, la personne réagit normalement à une situation anormale. Chaque personne a sa propre limite individuelle de ce à quoi elle peut faire face, et la plupart des personnes qui ont été exposées à un événement traumatisant assez grave développeront des symptômes. (Dr. Manuela Joannou, directrice médicale de Project Trauma Support, Perth, Ontario)

Quels sont les déclencheurs?

Les déclencheurs sont des sensations; il peut s'agir de n'importe quel type d'effet sensoriel, qu'il s'agisse d'un vue, d'un son ou d'une odeur, susceptible de provoquer une forte réaction émotionnelle. Cela pourrait leur rappeler un incident dans lequel ils ont été impliqués. Les déclencheurs peuvent causer beaucoup de peur, de tristesse ou de colère. Pour d'autres personnes, ces réactions émotionnelles peuvent sembler excessives- pourtant, la personne vit à nouveau ce qui a causé son SSPT/LSPT. (Dr. Manuela Joannou, directrice médicale de Project Trauma Support, Perth, Ontario)