



MÉDECINE GÉNÉRALE  
& PSYCHIATRIE 37

Newsletter n°16

# Trauma, stress aigu, stress post traumatique

Les bases du dépistage et de  
la prise en charge en soins  
primaires

Dr ETINZON Sara  
et Dr SARRON Pierre Yves

(Temps de lecture 2 minutes)



Notre dernière newsletter vous présentait une psychothérapie spécifique pour traiter les traumatismes. Aujourd'hui, revenons aux bases : le traumatisme lui-même et les états de stress cliniques qui y sont associés.

En première ligne du parcours de soins, vous êtes souvent le premier professionnel consulté, ce qui vous place dans une position privilégiée pour :

- **Identifier l'état de stress aigu (ESA)** : Cet état, survenant dans les jours suivant un événement traumatique, est un signal d'alerte essentiel. Une reconnaissance rapide permet d'intervenir précocement et de limiter le risque d'évolution vers un état de stress post-traumatique (ESPT).
- **Dépister l'ESPT** : Certains patients ne consultent qu'à distance du traumatisme, souvent pour des symptômes chroniques. Votre vigilance est essentielle pour détecter un ESPT, parfois masqué par des plaintes somatiques ou une souffrance psychique diffuse.

## Comment bien distinguer les deux?

L'état de stress aigu (ESA) est une réaction initiale considérée comme « normale » survenant dans les jours qui suivent un traumatisme. Il se manifeste par des symptômes intrusifs comme des souvenirs envahissants, des cauchemars ou des flashbacks, une humeur négative, des symptômes dissociatifs tels qu'une sensation de détachement, des évitements des lieux ou des rappels du traumatisme, et une hyperréactivité neurovégétative. L'ESA peut régresser spontanément mais si les symptômes persistent au-delà d'un mois, il peut évoluer vers une forme pathologique appelée état de stress post-traumatique (ESPT).

## Repérage en soins primaires

Le médecin généraliste joue un rôle clé dans le repérage et la gestion de l'ESA et du TSPT. L'interrogatoire du patient est fondamental et peut s'associer à l'emploi d'outils de dépistage validés comme la PCL-5 (Post-Traumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5)

## Gestion en soins primaires

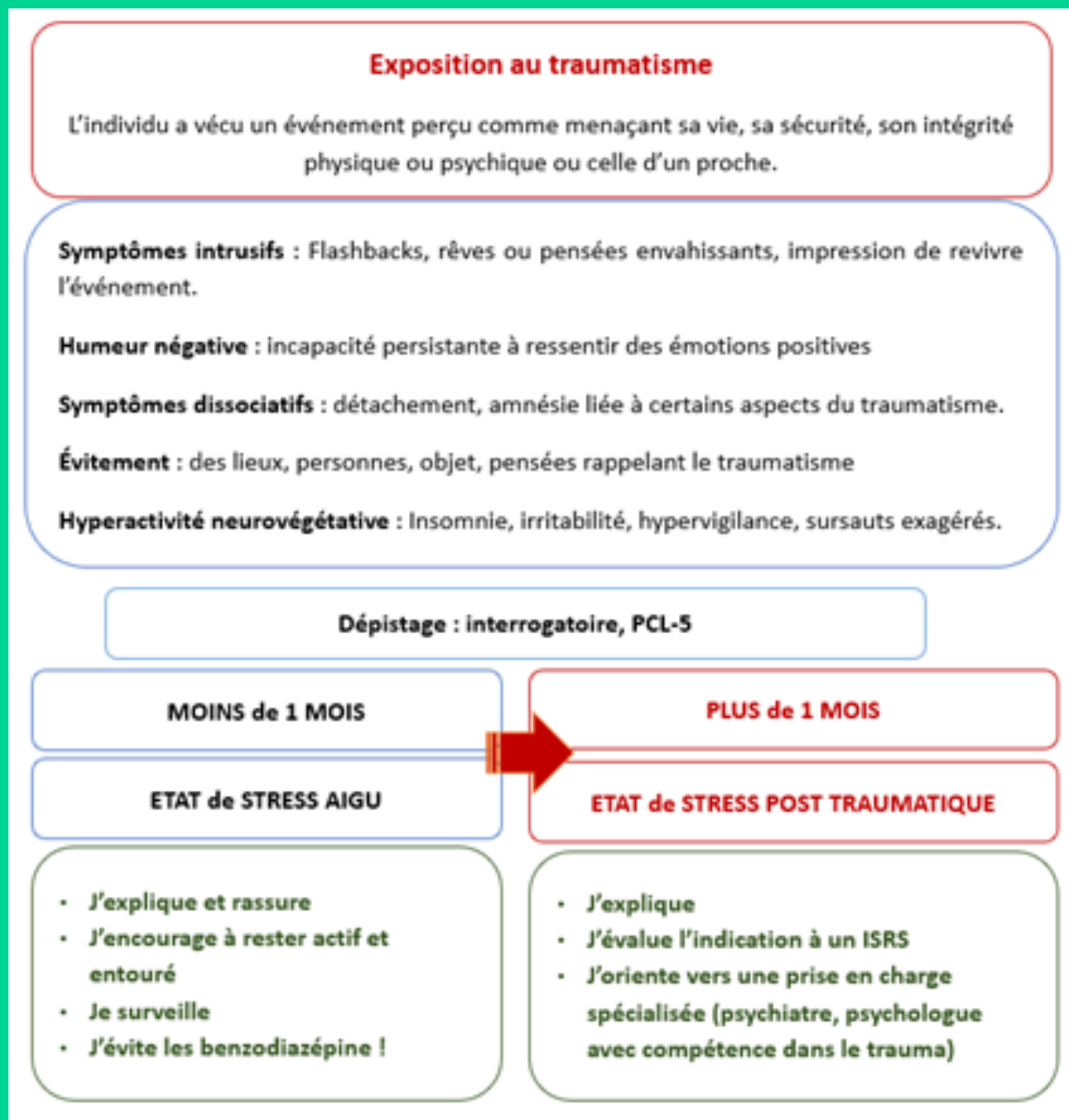
### Devant un état de stress aigu :

- J'explique au patient qu'il s'agit d'une réaction normale
- J'encourage le patient à rester actif, entouré et limiter les évitements
- Je mets en place une surveillance rapprochée pour suivre l'évolution
- J'évite la prescription de benzodiazépines (qui augmentent le risque d'évolution vers un ESPT), on privilégiera les antihistaminiques si l'anxiolyse est nécessaire

### Devant un état de stress post traumatique :

- J'explique au patient qu'il s'agit d'un trouble
- Je peux prescrire un ISRS
- J'oriente vers une prise en charge spécialisée et notamment vers une psychothérapie du trauma comme l'EMDR

## ← Que retenir pour ma pratique ? →



### ■ Pour en savoir plus ■

- **BMJ Open, 2022** : "Acute stress disorder and post-traumatic stress disorder in primary care: a review of diagnosis and management".
- **Journal of Clinical Psychology, 2021** : "The role of general practitioners in recognizing post-traumatic stress disorder".

En attendant, toute l'équipe de MG&Psy37 reste à votre disposition

### **AVIS : Besoin d'un avis psychiatrique ou Addictologique détaillé?**

Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Avis Psychiatrique MG&Psy37)

Ou bien adressez nous un mail à [avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr](mailto:avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr) avec les coordonnées du patient et votre question clinique.

Pour les patients d'Amboise/Château-Renault merci d'adresser vos demandes à : [secretariat.psychiatrieadulte@chicacr.fr](mailto:secretariat.psychiatrieadulte@chicacr.fr)

### **PSYCHOTHERAPIE (groupe)**

**Besoin d'une prise en charge psychologique pour vos patients souffrant de dépression ou d'insomnie?**

Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Ateliers psychothérapeutiques MG&Psy37)

Ou bien adressez nous un mail à [liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr](mailto:liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr) avec les coordonnées du patient et son numéro de sécurité sociale.

### **REUNION de CONCERTATION PLURI-PRO**

**Besoin d'un temps d'échange sur vos pratiques, sur une situation ou une problématique clinique complexe?**

Adressez nous un mail à [avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr](mailto:avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr)

L'un des psychiatres du dispositif organisera un temps d'échange avec vous et votre équipe en distanciel ou en présentiel

*N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement réactif (réponse dans les 15 jours) dans la prise en charge de vos patients souffrant de troubles psychiques.*

*Nous ne traiterons que les demandes en provenance d'une adresse mail sécurisée.*

*Bien confraternellement,*

Dr Caroline RENARD, Dr SARRON Pierre Yves & toute l'équipe de MGPsy37

