

Octobre 2025

Journée du Retraité Militaire Nîmes – 16 octobre 2025

Compte rendu par Daniel Quiévy

Etat de Stress Post-Traumatique (ESPT)

par le médecin en chef Dr Aurélie Martin

La confrontation directe à un événement violent peut avoir des conséquences sur le psychisme.

Qu'est-ce que c'est le ESPT ?

C'est un syndrome psycho traumatique qui met l'organisme sous tension, entraînant la souffrance de différents organes du système nerveux, sous forme d'altérations des structures cérébrales, de la mémoire. Réel handicap et peut transformer une vie de façon durable en ayant des répercussions sociales, familiales ou encore professionnelles lourdes. Cependant il est possible d'en guérir. Le cerveau, qui a été submergé par des stimuli au moment de l'agression, va les reproduire ensuite à l'identique. Le jour, comme dans un réflexe conditionné, en réaction à un certain bruit ou à une odeur, les images de l'agression reviennent en souvenir, parasitant l'activité psychique naturelle du vétéran.

Ce sont les **flash-back** appelés aussi **ecmnésies**. La nuit, durant le sommeil, les mêmes phénomènes se reproduisent. C'est ce que l'on appelle les **cauchemars traumatiques** qui provoquent chez le vétéran des cris, des gestes de combat et un réveil en sueur. Ces cauchemars et ces ecmnésies sont les signes d'un **état de stress post traumatique**.

L'évolution de la maladie.

Elle évolue en plusieurs phases et reste relativement silencieux pendant des périodes parfois longues.

Prise en charge de l'ESPT



Une des priorités des armées, depuis 2010, un dispositif complet de prévention avec les médecins d'unité a été mis en place. Ils informent, détectent et orientent le blessé souffrant d'ESPT, qui est ensuite pris en charge par le service psychiatrique d'un hôpital militaire ou civil.

Évolution de la prise en charge des traumatismes psychiques

1914-1918 : apparaît le problème des « pertes psychiques », mais en l'absence d'explication scientifique, on faisait le reproche de faiblesse morale.

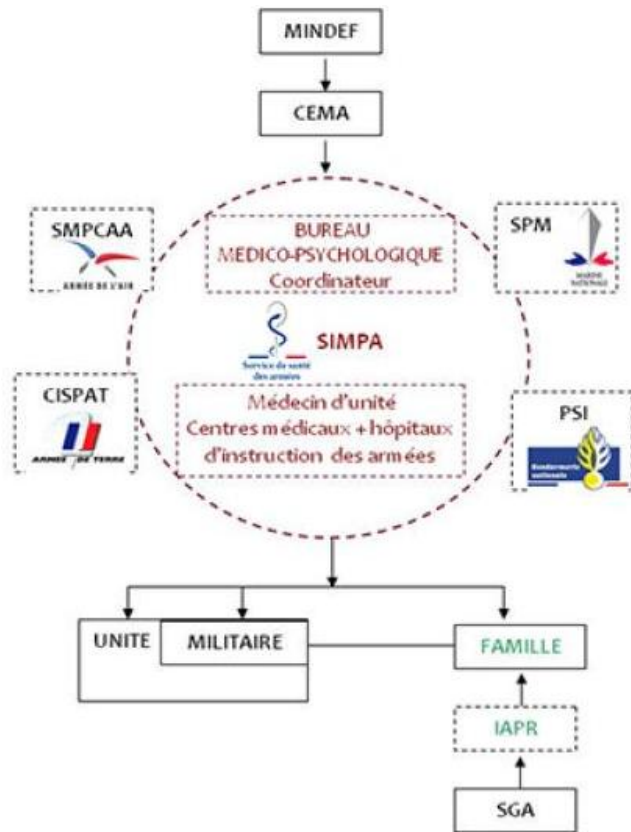
La guerre du Viêt Nam ouvre au financement et à la mise en place de dispositifs de soins spécifiques.

Indochine et Algérie les psychiatres militaires ont acquis une solide connaissance de ces troubles. Le décret du 10 janvier 1992 a permis la reconnaissance des pathologies psycho-traumatiques ouvrant droits à réparation.

Guerre du Golfe a permis d'affiner la clinique des troubles psychiques et de mettre en œuvre une doctrine d'emploi du psychiatre en opération.

Afghanistan a conduit à porter une attention particulière aux conditions de retour du combattant avec la mise en place, en 2010, d'un temps de décompression et à la nécessité d'une attention durable, non seulement au soldat mais aussi à son entourage.

<https://www.defense.gouv.fr/sante/nos-missions/dossier-traumatismes-psychiques/dossier-espt-savoir-lespt>



EMDR pour traiter le stress post-traumatique

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

C'est une approche thérapeutique visant à traiter les conséquences d'un traumatisme psychique en combinant un rappel mental par le patient du souvenir traumatique et des stimulations sensorielles bilatérales alternées (avec des mouvements oculaires induits, des stimulations alternées tactiles sur les genoux, ou des stimulations auditives).

<https://presse.inserm.fr/canal-detox/lemdr-pour-traiter-le-stress-post-traumatique-vraiment/#:~:text=L%27EMDR%20est%20une%20psychoth%C3%A9rapie,pour%20lutter%20contre%20le%20stress%3F>