

Ces traitements du SPT que nos psys nous cachent...


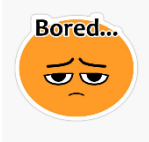

Il existe 3 catégories de traitement du SPT :

Ceux qui vous abrutissent et vous transforment en légumes : les pharmacologiques,

Ceux qui vous font ch... : les psychologiques,

Ceux alternatifs qu'il faut peut-être essayer quand votre psy ne sait plus quoi faire ou simplement pour changer et vous faire du bien : les traitements dits « supplémentaires ».

Le tableau joint en dresse le répertoire. Votre psy le critiquera sans doute mais qu'importe. Ces traitements sont reconnus ou régulièrement mis en pratique.

1-Traitements pharmacologiques	« Etre un légume sous contrôle médical, est parfois nécessaire mais ça n'a qu'un temps ».
	1.1-Benzodiazépines 1.2-Cannabinoïdes 1.3-Kétamine
2-Traitements psychologiques	« mon psy il est bac+10 , je respecte ça et fais ce qu'il dit mais il a pas vécu ce que j'ai vécu ; il pourra jamais comprendre »
	2.1-Thérapie cognitivo-comportementale (autodirigée ou par téléthérapie) 2.2-Débriefage suivant l'état de stress causé par un incident critique 2.3-Programmes de soutien par les pairs 2.4-Programmes de jour 2.5- reconsolidation mnésique au propanolol
3-Traitements supplémentaires	« comme le client, le patient est roi ; je choisis ce qui me semble le mieux pour moi » (pour votre psy dites « consentement éclairé du patient » il comprendra)
	3.1-Technique de libération émotionnelle 3.2-Méditation transcendantale 3.3-Rétroaction neurologique et rétroaction biologique 3.4-Thérapie d'exposition par réalité virtuelle 3.5-Programme neurolinguistique 3.6-Stimulation profonde du cerveau 3.7-Stimulation magnétique transcrânienne 3.8-Oxygénothérapie hyperbare 3.9-Thérapie de pleine conscience 3.10-Stimulation neurotrophique 3.11- Hypnose ericksonienne 3.12- IMO ou EMDR 3.13-ostheopathie crânienne

Allez voir les fiches correspondant aux traitements qui vous intéressent !



(source : ACMTS - Agence canadienne des médicaments et technologies de santé)

https://www.cadth.ca/sites/default/files/pdf/PTSD_Summary_of_Reports_f.pdf