

## Prévention du stress post-traumatique : un chercheur de l'UT2J créé une application gratuite

Nicolas Cazenave, maître de conférences et chercheur au laboratoire Cerpps (Centre d'Etudes et de Recherches en Psychopathologie et Psychologie de la Santé) est un ancien sportif de haut niveau, passionné de sports extrêmes et spécialiste de la prise en charge du stress post-traumatique qu'il s'agisse d'un stress lié à un accident sportif, à des violences ou des conflits armés.

Le trouble de stress post-traumatique désigne un type de trouble anxieux sévère lié à une expérience vécue comme traumatisante avec une confrontation à des idées de mort. C'est une réaction psychologique consécutive à une situation durant laquelle l'intégrité physique ou psychologique du patient ou celle de son entourage, a été menacée ou effectivement atteinte (notamment en cas de torture, viol, accident grave, mort violente, maltraitance, agression, maladie grave, guerre, attentat etc.)

Nicolas Cazenave fait partie du Comité Niel, une association toulousaine qui regroupe tous les acteurs de santé (militaire, samu, cump, pompier, police, chercheur...) qui travaillent quotidiennement sur le stress post-traumatique. Il intervient lui même régulièrement auprès de victimes de guerre, de violences, ou d'attentats comme il a pu le faire avec Action EMDR Trauma pour les événements du Bataclan, de Nice, de Barcelone etc.

Pour améliorer la continuité des soins et le suivi des victimes au-delà des premiers cadres d'urgences psychologiques, et pour lutter contre la désinformation, qui met en danger la santé mentale et physique des patients et de leurs familles, ils viennent conjointement, avec l'aide des étudiants de l'IUT de Blagnac, de créer une application destinée à l'information et à l'orientation des victimes.

Traumapsyinfo est disponible gratuitement sur Google play (et prochainement sur l'Appstore). Elle s'adresse tout autant aux patients qu'à leurs familles mais aussi aux professionnels de santé et propose :

- Des informations claires pour définir le trouble de stress post-traumatique
- Une répertoire géo-localisé de professionnels de santé
- Des exercices de gestion du stress
- De la documentation
- Un agenda de rencontres liées à ces thématiques

Cet outil ne remplace pas le suivi de professionnels. « L'idée est d'améliorer l'observance psychothérapeutique en proposant des exercices adaptés et individualisés pour gérer tant le stress aigu que chronique », insiste Nicolas Cazenave.

En savoir plus : <https://bit.ly/2HEErSJ>

Contact chercheur : Nicolas Cazenave - [nicolas.cazenave@univ-tlse2.fr](mailto:nicolas.cazenave@univ-tlse2.fr) ou [traumapsy.info@gmail.com](mailto:traumapsy.info@gmail.com)