



## Troubles de l'adaptation

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Chaque grand changement dans la vie (qu'il soit positif ou négatif) apporte une certaine forme de stress. La réaction à ce changement est généralement limitée. On parvient à s'y adapter d'une manière acceptable. Les personnes avec un trouble de l'adaptation développent par contre, dans le mois qui suit un tel changement, des émotions excessives ou un comportement déviant qui rend leur souffrance psychique plus lourde que l'on pourrait s'y attendre dans les circonstances données. La situation est telle qu'elles ne parviennent plus à bien fonctionner, ni sur le plan social, ni sur le plan professionnel.

Un trouble de l'adaptation est donc en réalité une réaction anormale à un événement stressant. Les symptômes durent maximum 6 mois après la disparition du facteur de stress.

Si les plaintes font suite à la perte d'un être cher ou si la personne souffre déjà d'une autre affection psychique pouvant être pertinente pour la situation de vie, il ne s'agit pas d'un trouble de l'adaptation.

### Comment les reconnaître ?

Les troubles de l'adaptation se manifestent sous la forme d'une anxiété, d'une dépression et de changements de comportement. Ces symptômes apparaissent dans le mois qui suit la situation de stress. Il est important de noter qu'il s'agit de personnes qui n'ont pas d'autres troubles psychiques. Quand les facteurs de stress disparaissent, les troubles de l'adaptation disparaissent aussi.

Nous pouvons classer les troubles de l'adaptation sur base de leurs principaux symptômes :

- Dépression réactionnelle : les principaux symptômes sont l'humeur dépressive, les pleurs et les sentiments de désespoir ;
- Anxiété réactionnelle : les principaux symptômes sont la nervosité, l'inquiétude et la tension ;
- Trouble du comportement réactionnel : le principal symptôme est une transgression des droits d'autrui et des normes et règles sociales liées à l'âge (par exemple, bagarres, conduite dangereuse ou vandalisme) ;
- Trouble affectif et comportemental réactionnel.

Il ne faut pas sous-estimer un trouble de l'adaptation. Il peut entraîner un comportement autodestructeur, principalement chez les jeunes.

### Que peut faire votre médecin ?

L'objectif de la psychothérapie de crise est que la personne se sente écoutée et comprise, et qu'elle comprenne lentement comment elle peut fonctionner dans la nouvelle situation de vie. Deux ou trois séances chez un psychologue suffisent généralement.

Les médicaments n'ont aucun intérêt, ou qu'un intérêt très limité. Parfois, une courte période de congé maladie se justifie.

### **En savoir plus ?**

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)

### **Source**

[Guide de pratique clinique étranger 'Troubles de l'adaptation' \(2000\), mis à jour le 02.08.2016 et adapté au contexte belge le 12.01.2020 – ebpracticenet](#)