



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ENFANTS · ADOLESCENTS · ADULTES

Le stress post-traumatique

*Comment je peux vous **aider** ?*

Le stress post-traumatique peut survenir, à tout âge, après un événement vécu comme particulièrement dangereux, violent ou bouleversant. Il se manifeste par des réactions durables qui continuent à perturber la vie quotidienne, même lorsque le danger n'est plus là.

Derrière ces réactions, il y a souvent un besoin de sécurité, d'écoute et de compréhension.

Comment je peux *aider* ?



Accueillir ce qui est vécu, sans jugement, et mettre des mots sur les émotions



Mieux vivre avec les souvenirs difficiles, les pensées qui reviennent et les cauchemars



Des outils d'apaisement adaptés à chaque âge face à l'anxiété et à l'hypervigilance : respiration, relaxation, visualisation, pour un sommeil plus réparateur



Retrouver un sentiment de sécurité et la confiance en soi



Renouer avec les autres, avancer, et donner aux parents des repères simples pour soutenir leur enfant

Le stress post-traumatique se diagnostique et se soigne avec un médecin (médecin traitant, pédiatre) ou un professionnel de santé mentale. Mon accompagnement vient en complément de ce suivi, jamais à sa place.

Vous n'êtes pas seul(e). Un accompagnement doux et adapté à chaque âge peut aider à apaiser ce qui est ressenti, à retrouver un sentiment de sécurité et à avancer plus sereinement.

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 11 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.

116 006 : aide aux victimes (France Victimes), gratuit, 7 jours sur 7 · 119 : enfance en danger, 24 h/24.