

Stéphane  
Arsenault

# BRISER LE SILENCE

sortir du stress  
post-traumatique



Stéphane Arsenault

# **BRISER LE SILENCE**

**sortir du stress post-traumatique**



# PRÉFACE



L'idée d'écrire ce livre m'a subitement envahi à la fin d'août 2023, lors d'un événement que ma femme et moi animions.

Une participante avait mentionné que le gouvernement canadien envisageait d'étendre l'accès à l'aide médicale à mourir aux personnes souffrant d'un trouble du stress post-traumatique.

Selon eux, cette mesure serait une solution à ce fléau difficilement enrayable.

Cette affirmation m'a profondément bouleversé.

J'étais très triste d'entendre cela.

Ayant moi-même traversé un stress post-traumatique, je me suis senti impuissant... mais aussi, paradoxalement, rempli d'une profonde gratitude d'en être sorti, guéri sur tous les plans.

En repensant aujourd'hui aux moments les plus sombres de mon arrêt de travail, si l'option de l'aide médicale à mourir avait été accessible, un grave dilemme se serait présenté à moi.

Je ne peux affirmer quelle décision j'aurais prise : prendre ou non cette option...vivre ou mourir ?

Tout ce que je voulais, c'était arrêter de souffrir.

Comment aurais-je pu bien réfléchir dans ces circonstances extrêmement tendues ?

Les événements traumatisants avaient imprimé dans ma tête des souvenirs douloureux et persistants.

Mon corps réagissait instinctivement à ces stimuli excessifs.

Bref, j'étais épuisé.

Je n'avais qu'une seule envie : que tout s'arrête.

Et pourtant, la preuve que j'ai choisi de surmonter cette épreuve se trouve ici, devant vous, dans ce livre.

Pour être honnête avec vous, mes enfants ont été ma plus grande motivation.

Merci à vous tous d'être encore présents dans ma vie aujourd'hui.

Je suis la preuve vivante qu'il est possible de vaincre et de dépasser les contrecoups du stress post-traumatique.

C'est pourquoi je ressens aujourd'hui le devoir, du plus profond de mon âme, de partager mon expérience.

En espérant qu'elle puisse allumer une petite lumière dans vos moments les plus obscurs et vous aider à retrouver votre chemin vers la guérison... avec tout plein d'amour.

Un grand merci à mes chemins perdus, car c'est grâce à eux que le goût de me reconquérir est apparu.

Mon retour à la santé n'a pas été un simple rétablissement : il a marqué une véritable renaissance, celle de mon être tout entier.

# INTRODUCTION





Ce livre est une ouverture pure, simple et profonde de mon cœur, afin de partager les expériences qui ont contribué à l'apparition de mon trouble de stress post-traumatique.

Les scènes relatées se sont déroulées à la fin de ma carrière de policier, entre la fin de l'année 2000 et le début de 2001.

Je souhaite attirer votre attention sur ces périodes, qui sont les plus marquantes de mon parcours.

Plonger dans l'écriture de ce livre m'a permis de me remémorer de nombreuses interventions à risque modéré ou élevé.

Ces expériences ont peu à peu laissé leur marque : peurs, angoisses, agitation, insomnies et hypervigilance extrême.

L'accumulation de ces traumatismes a provoqué un réel dysfonctionnement de mes capacités mentales et physiques.

Je réalise qu'à cette époque, je traversais un tourbillon intérieur infernal : plus rien ne fonctionnait en moi ni autour de moi.

Le stress était à un niveau si élevé qu'il ne me laissait aucune période de repos.

Le seul moyen que j'avais trouvé pour atténuer l'emprise de mes réactions intérieures était de me réfugier dans l'alcool.

Cette dépendance m'a entraîné dans une descente aux enfers, dans le noir le plus complet.

J'ai touché le fond... et pourtant, au cœur de cette obscurité, ma petite voix intérieure m'a murmuré : *si tu restes là-dedans, tu vas mourir.*

Cette révélation a allumé une lueur, une graine d'espoir qui a germé en moi, réveillant une force brute insoupçonnée.

Ce fut la fin de ma déchéance et le début de ma reconstruction, de ma renaissance et de mon épanouissement.

Depuis ce jour, je n'ai cessé d'avancer sur mon chemin de guérison, un chemin, disons-le assez atypique.

À travers mon partage, je souhaite offrir de l'espoir à tous ceux et celles qui font face à un stress post-traumatique.

Oui, il est possible de s'en sortir !

J'ai choisi de témoigner dans ce livre pour briser le silence autour de ces blessures invisibles, pourtant si profondément empoisonnantes.

**Note de l'auteur :** Dans ce livre, je parle des stress liés aux traumatismes psychiques que j'ai vécus. Selon l'organisme ou le contexte, ces expériences peuvent être désignées par différents termes : *trouble, syndrome, état de, névrose, stress ou choc post-traumatique*.