

STRESS POST-TRAUMATIQUE AU TRAVAIL : PARLONS-EN!



Qu'est-ce que le stress post-traumatique?

Le stress post-traumatique se caractérise par le développement de réactions à la suite d'une exposition à un événement potentiellement traumatique. Un événement est dit « traumatique » lorsqu'une personne est confrontée à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée.

Réactions biologiques

Réactions **NORMALES** à la suite d'un événement « anormal »

Mécanisme d'adaptation du corps :
Le système nerveux tente de « digérer » l'événement

4 types d'expositions

Être exposé directement à l'événement

(Ex. : Attaque physique pendant une intervention)

Être un témoin direct de l'événement qui survient à un autre

(Ex. : Suicide durant un appel, réanimation sur un enfant)

4 types d'expositions

Être un témoin indirect : Apprendre que l'événement est arrivé à un collègue ou à un proche

(Ex. : Apprendre qu'un collègue a été blessé gravement dans une intervention)

Être exposé de manière répétée ou extrême aux détails horribles ou pénibles d'un événement

(Ex. : Évaluations spécialisées avec la personne
Par exemple : agression sexuelle, violence conjugale)

N'oubliez pas : vous devez déclarer toutes situations à potentiel traumatique!

4 réactions de stress post-traumatique

Réviviscences

Souvenirs dérangeants, cauchemars, flashbacks, détresse ou anxiété découlant des déclencheurs, etc.

Hyperéveil

Insomnie, Irritabilité, difficultés de concentration, hypervigilance, sursauts, etc.

Changements dans les croyances et l'humeur

Amnésie de détails importants de l'événement, détachement des autres, incapacité à ressentir des émotions tendres, émotions négatives persistantes, perte d'intérêt, etc.

Évitement

Effort pour éviter ce qui rappelle l'événement traumatique tels qu'éviter d'y penser ou d'en parler, éviter les rappels de l'événement
(Ex. : lieux, situations, personnes, odeurs, etc.)

Les réactions peuvent débuter des jours, des semaines ou des mois plus tard!

STRESS POST-TRAUMATIQUE AU TRAVAIL : PARLONS-EN!



Auto-dépistage

Au cours des derniers mois :

Vous avez eu des cauchemars à propos de l'événement ou de la crise ou y avez pensé sans le vouloir?

Vous avez fait de gros efforts pour ne plus y penser ou éviter des situations vous le rappelant?

Vous avez été souvent sur vos gardes et hypervigilant, sursautant facilement?

Vous avez eu de la difficulté à ressentir des émotions positives ou l'impression d'être détaché des autres ou de vos activités?

Vous avez senti de la culpabilité ou avez été incapable de cesser de vous blâmer ou de blâmer les autres à propos de l'événement ou d'un problème causé par celui-ci?

Vous avez répondu
OUI à

3

questions ou plus?
Consultez!

Ignorer les symptômes ne les feront pas disparaître!

Quand consulter?

Lorsque les réactions durent plus de
2 semaines et qu'il n'y a pas d'amélioration
ou de diminution.

OU

Lorsque les réactions sont dérangeantes ou
qu'elles nuisent au fonctionnement
de la personne.



Les ressources

Votre programme d'aide aux employés (PAE) 1 855 612-2998

Ligne Info-Social 811, option 2

Un médecin, un psychothérapeute, psychologue, travailleur social, etc.

Votre gestionnaire qui pourra vous soutenir si le stress post-traumatique découle d'un événement lié au travail.

Quoi faire pour soutenir un collègue?

- Apportez votre soutien et votre écoute, sans intrusion.
- Si la personne en ressent le besoin, la laisser verbaliser ses émotions sans chercher à détailler l'événement par des questions.
- Ne demandez pas de détails. Soyez conscientisé aux impacts de la réviviscence : revenir sur les détails de l'événement avec les collègues peut aggraver le traumatisme de la victime ou de la personne témoin.
- Si vous ressentez le besoin de parler de l'événement, dirigez-vous vers votre gestionnaire ou son représentant, le PAE ou toute autre ressource d'aide mise à votre disposition, afin de préserver vos collègues.