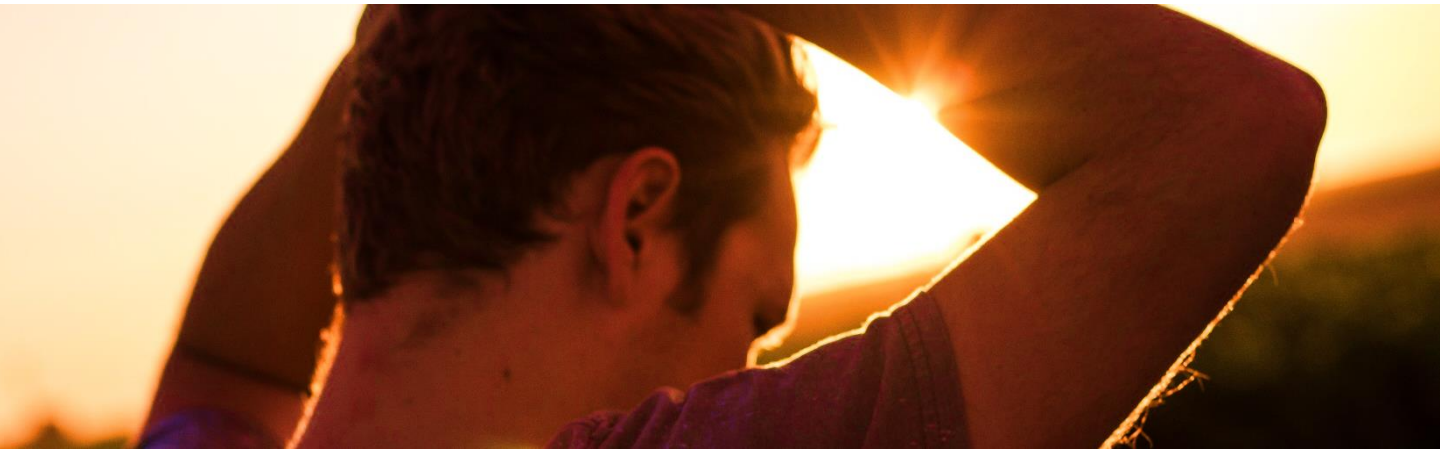


Qu'est ce que le stress post-traumatique ?

Le stress post-traumatique se caractérise par le développement de réactions suite à l'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. L'exposition à l'événement peut être directe (être victime soi-même de l'événement) ou indirecte (être témoin ou apprendre que quelqu'un a été exposé à l'événement). Ci-dessous, des exemples d'événements potentiellement traumatiques :

- Catastrophes naturelles
- Accidents dans les transports
- Accidents graves au travail, à domicile ou pendant les loisirs (p.ex. chute, choc électrique, brûlures, etc.)
- Incendies ou explosions
- Agressions physique, armée ou sexuelle
- Maladie ou blessure pouvant mettre la vie en danger
- Mort violente (suicide, homicide)
- Mort subite et inattendue d'un proche
- Blessure grave, dommage ou mort causé par vous à quelqu'un



Les réactions de stress post-traumatique se regroupent en 4 catégories :

1. Reviviscences : tendance à revivre l'événement de manière pénible et sous forme de souvenirs envahissants, de cauchemars ou de rappels bouleversants.
2. Évitement : efforts pour éviter ce qui rappelle l'événement traumatique.
3. Changements dans les cognitions et l'humeur : peur, horreur, colère, blâme excessif, perception négative de soi ou du monde, détachement émotionnel, manque d'intérêt.
4. Hyperéveil : irritabilité, hypervigilance, sursauts, problèmes de concentration et de sommeil.

Comment peut-on contribuer à prévenir le stress post-traumatique?

1) Les 5 principes d'intervention post-traumatiques

Un même événement traumatique peut affecter plusieurs membres d'une équipe de travail. Ci-dessous, 5 principes à favoriser dès la survenue d'un événement traumatique pour contribuer à votre rétablissement ou à celui de vos collègues :

Favoriser un...



- **Sentiment de SÉCURITÉ** (p.ex. faire savoir à l'autre que l'on est disponible pour offrir son soutien, qu'on le sera dans les semaines à venir (offrir un filet de sécurité), se créer un *safe space*.)
- **Retour au CALME** (p.ex. s'exercer à la respiration diaphragmatique, limiter les stimulants, avoir une bonne hygiène de sommeil)
- **Sentiment d'être CONNECTÉ aux autres** (p.ex. se confier aux personnes qui sont en mesure de nous entendre dans nos difficultés, s'entraider)
- **Sentiment d'EFFICACITÉ** (p.ex. faire la différence entre ce qu'on peut changer et ce qu'on ne peut pas contrôler et être indulgent envers soi-même)
- **Sentiment d'ESPOIR** (p.ex. avec de bonnes stratégies et du soutien, les choses pourront aller mieux. Se permettre des journées plus difficiles ou moins productives.)

[Pour en savoir plus, visitez le site l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail \(IRSST\)](#)



Prenez du temps pour VOUS!

2) Maintenir une bonne hygiène de vie

Face à un stresser, le corps sécrète l'énergie nécessaire lui permettant de l'affronter. Cette énergie doit être évacuée. Si nous cumulons trop de stressers, l'ajout d'un nouveau aura un effet de débordement. Il est donc important d'évacuer cette énergie de façon saine et de revenir à la base :

- Faire de l'activité physique
- Bien dormir
- Bien s'alimenter /
- Limiter le café, les stimulants et l'alcool
- Faire des activités plaisantes et positives

3) L'importance du soutien social

Entrer en contact avec les autres peut aider à réduire les sentiments de détresse. Obtenir un soutien adéquat permet ainsi de se sentir compris, redonne un sentiment de contrôle et augmente l'estime de soi et le sentiment d'espoir. Il y a différentes façons d'avoir accès à du soutien:

- Faire une activité agréable avec un proche ou un collègue.
- Accroître ses moments avec ses proches.
- Demander des conseils.
- Demander un coup de main pour une tâche.

Ciblez vos besoins et nommez-les à votre entourage ❤️



Quand devrait-on se tourner vers de l'aide professionnelle?

Les expériences hautement stressantes peuvent déclencher de fortes réactions d'alarme à l'intérieur de notre corps, tout particulièrement dans les jours qui suivent. Même si ces réactions peuvent être désagréables (ex. se sentir plus alerte, avoir des images qui reviennent à l'esprit), elles ne sont pas pour autant néfastes ou anormales. En effet, notre cerveau a besoin d'un certain temps pour «digérer» les événements menaçants. C'est pourquoi il est important d'accueillir graduellement ces souvenirs ou émotions. Avec le temps, ils deviendront ainsi de moins en moins perturbants. En revanche :



- Si les réactions ne semblent pas s'atténuer malgré l'application de stratégies (ex. bonne hygiène de vie, réseau de soutien, compréhension / acceptation de ses réactions, etc.)
- Si un certain nombre de réactions perdurent encore 2 à 4 semaines après l'événement
- Si une ou des réactions entraînent de la détresse ou nuisent au fonctionnement quotidien (ex. souvenirs envahissants qui empêchent de se concentrer)

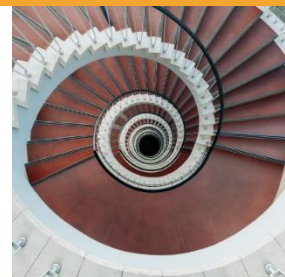
PENSEZ À CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

RESSOURCES (INFORMATION ET AIDE)

*Centre d'étude sur
le trauma*

trauma.criusmm.net

Affilié à l'université de Montréal, le Centre d'étude sur le trauma a pour objectif d'accroître les connaissances sur les conséquences psychologiques pouvant découler d'événements traumatiques, la prévention de leur développement et les options de traitements.



Pour trouver un(e) psychologue spécialisé(e) dans le traitement du TSPT
www.ordrepsy.qc.ca

Québec

[Conseils et informations sur le TSPT \(site du Gouvernement du Québec\)](#)