

## Quand est-il nécessaire de demander de l'aide ?

La plupart des personnes exposées à un événement traumatique verront leurs symptômes disparaître au cours du premier mois. Toutefois, pour certains, ces symptômes persisteront plus longtemps (plusieurs mois voire des années après l'événement).

Lorsqu'il devient difficile de fonctionner normalement dans ses relations familiales, conjugales ainsi qu'au travail, il est indiqué de consulter un service qualifié en la matière.

Il est important de se rappeler que toute personne peut ressentir les impacts d'un événement traumatique. Malgré leur niveau de préparation, les intervenants ne sont pas complètement à l'abri des effets que peut avoir ce type d'événement sur leur santé physique et psychologique.

## Des services disponibles

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

C'est gratuit et confidentiel.

- > Centre de santé et de services sociaux (CSSS)
- > Service Info-Santé et Info-Social : 8-1-1
- > Médecin
- > Programme d'aide aux employés (PAE)
- > Prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)

Des informations sont également disponibles aux adresses suivantes :

- > Ministère de la Santé et des Services sociaux  
[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- > Info-trauma  
[www.info-trauma.org](http://www.info-trauma.org)
- > Centre d'étude sur le trauma  
[www.plusqu1souvenir.ca](http://www.plusqu1souvenir.ca)
- > Urgence Québec  
[www.urgencequebec.gouv.qc.ca](http://www.urgencequebec.gouv.qc.ca)

13-860-08FA © Gouvernement du Québec, 2013



# EN TANT QU'INTERVENANT, J'AI ÉTÉ CONFRONTÉ À UN ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE

Un événement traumatique se caractérise par le fait d'être confronté directement à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée. Cet événement est arrivé soudainement, de façon intense, imprévisible et incontrôlable. Il a provoqué une vive réaction, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Un événement traumatique peut survenir entre autres lors d'un accident, d'un acte violent ou d'un sinistre.

Cette fiche est un outil d'information qui s'adresse aux intervenants ayant été confrontés à un événement traumatique, un sinistre particulièrement. Elle présente les symptômes d'un état de stress post-traumatique, des idées pour prendre soin de soi et pour identifier un besoin d'aide auprès des services disponibles.

## Réactions fréquentes chez les personnes confrontées à un sinistre

Se référer aux fiches :  
***Un sinistre est arrivé***  
ou  
***J'ai été confronté à un événement traumatique***

## Particularités chez les intervenants

Lorsque survient un sinistre, les pompiers, les policiers, les techniciens ambulanciers, les premiers répondants, les sauveteurs et les enquêteurs peuvent être exposés à des scènes de nature hautement traumatique.

D'autre part, pour les intervenants psychosociaux, les bénévoles, les gestionnaires et les autres intervenants, le fait d'intervenir régulièrement et d'être en contact étroit avec les personnes sinistrées, leurs proches et la population concernée, peut les exposer davantage aux impacts de l'événement.

Dans le cadre de leurs fonctions respectives, les intervenants se doivent d'être rationnels et efficaces malgré un contexte chaotique. Voici quelques exemples de situations qui peuvent survenir :

- > forte activation physique et cognitive;
- > rapidité d'intervention;
- > confrontation aux blessures des victimes, à la mort ou à des restes humains;
- > exécution des techniques appropriées à la situation;
- > impression de fonctionner en mode « pilote automatique »;
- > rétrécissement du champ perceptuel (impression de tunnel);
- > engourdissement psychomoteur où le stress est peu ressenti;
- > confrontation aux limites de l'intervention par rapport aux « attentes » des victimes et de leurs proches ainsi que des collègues, des partenaires, des autorités et de la société en général;
- > désolation et culpabilité de ne pouvoir faire davantage.

Leur capacité d'adaptation en situation pareille est remarquable. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'ils sont exposés aux mêmes scènes traumatiques. En ce sens, malgré leur formation, ils sont tout aussi susceptibles de ressentir les mêmes réactions que les personnes sinistrées et même de développer un état de stress post-traumatique.

## Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique (ESPT)

L'État de stress post-traumatique se définit comme « un état réactionnel qui peut apparaître à la suite d'un événement traumatique ».<sup>1</sup>

Les symptômes physiques et psychiques décrits ci-après peuvent apparaître rapidement, plusieurs semaines ou même plusieurs mois après avoir été confronté, directement ou indirectement, à un événement traumatique. Dans le cas d'un ESPT, ces symptômes, au lieu de se résorber, s'installent de façon chronique et sont ressentis avec la même intensité qu'à la première exposition à la situation traumatisante. On estime qu'une personne sur dix, ayant été confrontée à un événement traumatique, développera un état de stress post-traumatique.

## Symptômes de l'état de stress post-traumatique

Une personne qui développe un état de stress post-traumatique peut présenter ces symptômes :

**Les intrusions:** la personne est envahie par des images, des sons, des odeurs et des émotions qui lui rappellent l'événement (flashback). Elle peut également faire des cauchemars et avoir continuellement l'impression de revivre l'événement ou que celui-ci se reproduira.

**L'évitement :** la personne cherche continuellement, consciemment ou inconsciemment, à éviter tout ce qui pourrait lui rappeler l'événement. Il lui est difficile d'en parler et elle fait des efforts pour éviter les souvenirs douloureux de l'événement traumatique.

**Les symptômes physiques et l'hypervigilance :** La personne peut ressentir des maux de tête et autres douleurs physiques, des problèmes de sommeil, tremblements, fatigue, problème gastro-intestinal, colère, agitation, difficultés d'attention et de concentration, etc. La personne est continuellement aux aguets et sursaute facilement malgré l'absence de danger.

La personne peut également avoir de la difficulté à se rappeler des aspects importants de l'événement. Elle peut ressentir de la culpabilité, de fortes émotions ainsi qu'une diminution de l'intérêt pour les activités qu'elle faisait avant le sinistre. Elle peut aussi se sentir détachée de ses proches et présenter une humeur négative.

De plus, d'autres symptômes (attaque de panique et autres troubles anxieux, dépression, abus d'alcool, de drogues ou de médicaments, etc.) peuvent également être associés à un état de stress post-traumatique.

L'intensité de ces réactions sur une longue période peut amener la personne à s'épuiser progressivement et à se sentir de plus en plus déprimée. Cette souffrance peut entraîner des difficultés importantes de fonctionnement à la maison et au travail.

**Si ces symptômes persistent plus de quatre semaines, il est important de consulter un professionnel de la santé et des services sociaux afin de bien évaluer votre situation et de recevoir les services appropriés.**

## Comment prendre soin de soi

Il est possible de cibler et d'intégrer à son quotidien certains moyens qui permettent de faire face à un événement semblable. Ils sont nombreux et souvent à portée de main.

- > Acceptez la façon dont vous réagissez depuis l'événement. Dites-vous que vos symptômes sont normaux face à une situation traumatique.
- > Ne restez pas seul. Parlez de votre vécu avec une personne de confiance. Refouler vos émotions ne fera que reporter les problèmes à plus tard. N'hésitez pas à exprimer vos attentes et vos besoins à votre entourage.
- > Dès que possible et selon vos capacités, reprenez vos activités habituelles. Maintenez votre routine quotidienne. Continuez à pratiquer vos loisirs. Faire de l'exercice peut être bénéfique.
- > N'évitez pas les personnes, les endroits et les situations qui vous rappellent l'événement. Cet évitement ne fera que reporter les problèmes à plus tard.
- > Ne laissez pas vos difficultés de tous les jours s'accumuler. Prenez un problème à la fois et apportez-y une solution. Acceptez que vous ne puissiez pas tout contrôler.
- > Évitez les abus d'alcool, de drogues ou de médicaments. Même si elle semble aider au début, une surconsommation de ces produits ne peut qu'aggraver vos symptômes.
- > Renseignez-vous sur l'état de stress post-traumatique auprès de sources d'information fiables et reconnues. Cela permettra de mieux comprendre votre situation.
- > Dans la mesure du possible, participez aux activités de soutien offertes par votre organisation.