



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

Un événement à potentiel 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 à potentiel 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 à potentiel 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 à potentiel
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.

*Le terme intervenant regroupe ici toute personne engagée de près ou de loin dans l'aide aux personnes sinistrées. Il peut s'agir d'intervenants de la santé et des services sociaux, des services d'urgence, de la sécurité civile, de travailleurs manuels, de gestionnaires, de bénévoles, de membres de conseils municipaux ou d'aidants naturels.

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.

La capacité d'adaptation des intervenants en situation pareille est remarquable. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'ils sont exposés aux mêmes scènes à potentiel traumatique. 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 niveau élevé d'anxiété, caractérisé par un sentiment de peur intense, qui peut apparaître à la suite d'un évènement traumatique.¹

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 à potentiel 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 à potentiel traumatique, développera un état de stress post-traumatique.

1. Gouvernement du Québec, État de stress post-traumatique (ESPT), repéré le 5 novembre 2024 à <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/etat-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.

Les symptômes physiques et l'hypervigilance : La personne peut ressentir des maux de tête et autres douleurs physiques, des problèmes de sommeil, tremblements, fatigue, problèmes gastro-intestinaux, 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 (anxiété, attaque de panique, déprime, symptômes dépressifs, surconsommation 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, 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 telle situation.
- 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 la consommation d'alcool ou de drogues. Même si elle semble aider au début, une surconsommation de ces produits pourrait 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.

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

La plupart des personnes exposées à un événement à potentiel 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 à potentiel 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.

- › Info-Social 811
- › Groupe de médecine de famille (GMF)
- › Programme d'aide aux employés (PAE)
- › Prévention du suicide :
1-866-APPELLE (277-3553)

Des informations sont également disponibles aux adresses suivantes :

- › Aller mieux à la suite d'un sinistre
www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux
- › Centre d'étude sur le trauma
trauma.criusmm.net/
- › Urgence Québec
www.quebec.ca/securite-situations-urgence