



# 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 pour les personnes ayant été confrontées à un événement à potentiel traumatique, un sinistre particulièrement. Elle présente de l'information sur les réactions fréquentes, les symptômes de l'état de stress post-traumatique ainsi que des pistes pour prendre soin de soi et consulter les ressources disponibles.

## Réactions fréquentes chez les personnes confrontées à un sinistre

À la suite d'un sinistre, diverses réactions sont fréquemment rapportées. Elles peuvent se situer aux plans :

**PHYSIQUE:** maux de tête, douleur, augmentation du rythme cardiaque, insomnie, hyper agitation, tremblements, fatigue, problèmes gastro-intestinaux, etc.

**PSYCHOÉMOTIF:** difficulté de concentration et d'attention, confusion, se sentir dépassé, perte de mémoire, difficulté à prendre des décisions, sentiment d'être figé, tristesse, peur, humeur anxieuse ou dépressive, culpabilité, etc.

**COMPORTEMENTAL:** irritabilité, isolement, problèmes alimentaires, surconsommation d'alcool, de drogues ou de médicaments, conflits avec son entourage, etc.

Habituellement, ces réactions sont de courte durée, c'est-à-dire de quelques jours à quelques semaines. Certaines situations vécues dans le passé peuvent également refaire surface et faire ressurgir des souvenirs difficiles et désagréables. Enfin, l'intensité et la durée de ces réactions peuvent varier selon l'âge de la personne, ses expériences passées, son état de santé et le niveau d'exposition à l'événement à potentiel traumatique.

Pour plus d'information, veuillez vous référer à la fiche « Un sinistre est arrivé ».

**Il est important de se rappeler que ces réactions sont normales face à une situation qui, elle, n'est pas normale.**

Par ailleurs, certaines personnes pourraient vivre 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 événement traumatique.<sup>1</sup>

Les symptômes physiques et psychiques décrits ci-dessous 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.

## 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.

**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.**

---

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>

## Idées pour 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 le fait que vous ne pouvez pas tout contrôler.
- Évitez la consommation d'alcool ou de drogues. Même si elle semble aider au début, une surconsommation de ces produits ne fera 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.

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

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

## Services disponibles

- › Service Info-Social 811
- › Groupes de médecine de famille (GMF)
- › Prévention du suicide:  
1 866-APPELLE (277-3553)
- › Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)  
1 866 LE CAVAC (532-2822)

## Des informations sont également disponible sur Internet :

- › Aller mieux à la suite d'un sinistre  
[www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux](http://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux)
- › Centre d'étude sur le trauma  
[www.plusqu1souvenir.ca](http://www.plusqu1souvenir.ca)
- › Urgence Québec  
[www.quebec.ca/securite-situations-urgence](http://www.quebec.ca/securite-situations-urgence)