

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 dans le milieu de la santé :

- Menaces ou agressions de la part d'utilisateurs
- Mort subite et inattendue de patients ou de collègues
- Maladies ou blessures pouvant mettre la vie en danger (p. ex. contraction du coronavirus par un patient ou un collègue vulnérable)
- Exposition répétée à des situations ou à des récits horribles (p. ex. maltraitance d'enfants, conditions de vie d'aînés)
- Crainte d'être responsable de complications graves ou de la mort d'une personne



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

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



- Favoriser un sentiment de sécurité
- Favoriser un retour au calme
- Favoriser un sentiment d'être connecté aux autres
- Favoriser un sentiment d'efficacité
- Favoriser un sentiment d'espoir

Image : freepic.com

Pour en savoir plus sur ces principes et pour savoir comment les appliquer :

<https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2664/prevenir-la-detresse-psychologique-chez-le-personnel-du-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux>



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 stresser, 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
- Limiter son exposition aux médias

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 ses proches.
- Accroître ses moments avec ses proches.
- Demander des conseils.
- Demander un coup de main pour une tâche.



Image : freepic.com

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.



ORDRE DES
PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

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



DES SOINS AUX POINGS

Près de la moitié des actes de violence perpétrés en milieu de travail le sont envers le personnel de la santé. C'est de loin la catégorie de travailleurs la plus touchée, toutes formes de violences confondues.

6 VIDÉOS | 5 INFOS | 10 SONDAGES | 2 DONNÉES

Documentaires sur le stress post-traumatique au travail

Le trouble de stress post-traumatique touche bon nombre de travailleurs et travailleuses dans divers domaines. La science comprend de mieux en mieux ce trouble dans lequel les personnes demeurent enfermées dans des souvenirs douloureux. Une production Savoir Média, en collaboration avec l'Ordre des psychologues du Québec.



VIVRE EN FUNAMBULE

Steve Geoffrion

5:22

Secteur du centre d'études sur le trauma
Chercheur, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

https://savoir.media/vivre-en-funambule/clip/trouble-de-stress-post-traumatique?fbclid=IwAR2LHaTQpjLYS_QufIGmo_0z7E2OhshMw0zaPDaYltvCyC7u8-mhOsNB7LM

<http://fautenparler.telequebec.tv/emissions/des-soins-aux-poings>