

# LE CISSS DES LAURENTIDES

## complice de votre santé

### MIEUX COMPRENDRE LES BLESSURES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Communauté de pratique des capteurs  
Mars 2025



Stéphanie Lemay, travailleuse sociale, DRH  
Nathalie Houde, agente de relation humaines, DSMDPGA  
William Provost, travailleur social, DSMDPGA

# Plan de présentation

- 1 Quelques définitions
- 2 Principaux symptômes
- 3 Processus d'adaptation
- 4 Personnes à risque
- 5 Comité d'intervention en mesure d'urgence psychosociale
- 6 Quand demander de l'aide?
- 7 Ressources d'aide disponibles
- 8 Comment soutenir un pair dans mon rôle de capteur?
- 9 Idées pour prendre soin de soi

# Événement à potentiel traumatisant



Pouvez-vous nommer des exemples d'événements à potentiel traumatisant?

# Quelques définitions

## Événement potentiellement traumatisique

- Un événement subit, violent
- D'une sévérité majeure
- Réaction de terreur et d'impuissance
- Menace à l'intégrité physique et/ou psychologique

## L'état de stress aigu (ESA)

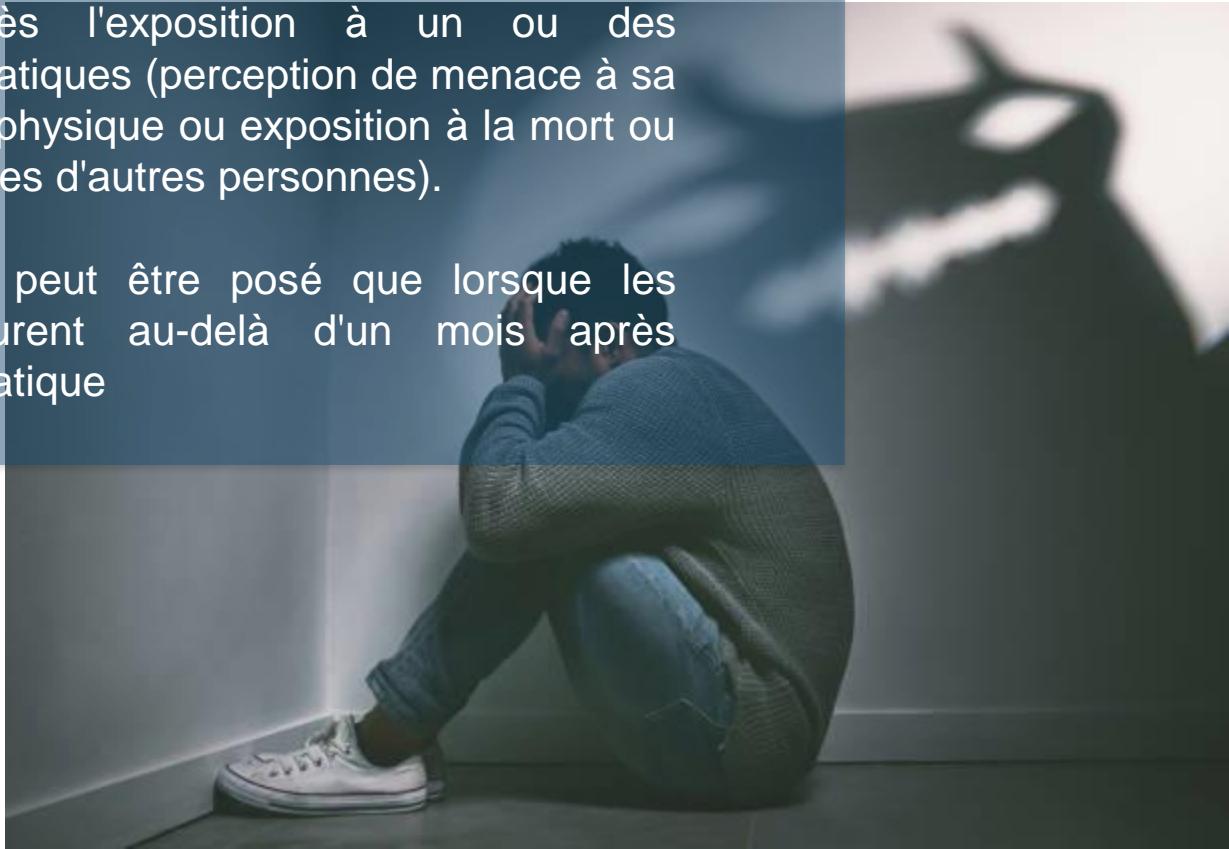
- Réaction intense, désagréable et immédiate
- Suite à un événement traumatisant
- Manifestation des réactions à l'intérieur des 4 semaines suivant l'événement
- Symptômes s'estompent graduellement après quelques semaines

Sachons faire la différence entre  
les nombreuses définitions

## Définitions suite...

### L'État de stress post-traumatique (ESPT)

- Se caractérise par un ensemble de symptômes qui apparaissent après l'exposition à un ou des évènements traumatiques (perception de menace à sa vie à son intégrité physique ou exposition à la mort ou aux blessures graves d'autres personnes).
- Le diagnostic ne peut être posé que lorsque les symptômes perdurent au-delà d'un mois après l'évènement traumatisant



# Principaux symptômes

## Reviviscence

- Souvenirs répétitifs d'images, sons, odeurs, émotions
- Cauchemars
- Impression de revivre l'événement ou qu'il se reproduira

## Évitement

- La personne cherche consciemment ou inconsciemment à éviter tout ce qui peut lui rappeler l'événement (pensées, activités, endroits)

## Hyperréactivité

- Irritabilité, trouble du sommeil, état d'alerte, difficultés d'attention et de concentration, sursaut malgré l'absence de danger, être continuellement aux aguets

# Principaux symptômes

## Émoussement

Altérations négatives persistantes dans les cognitions et l'humeur, réduction des affects, perte d'intérêt, se sentir détaché de ses proches, sentiment d'être figé, honte, culpabilité.

## Symptômes physiques

Maux de tête, problèmes gastro-intestinaux et autres douleurs physiques, tremblements, agitation, palpitations.

## Comportements au travail

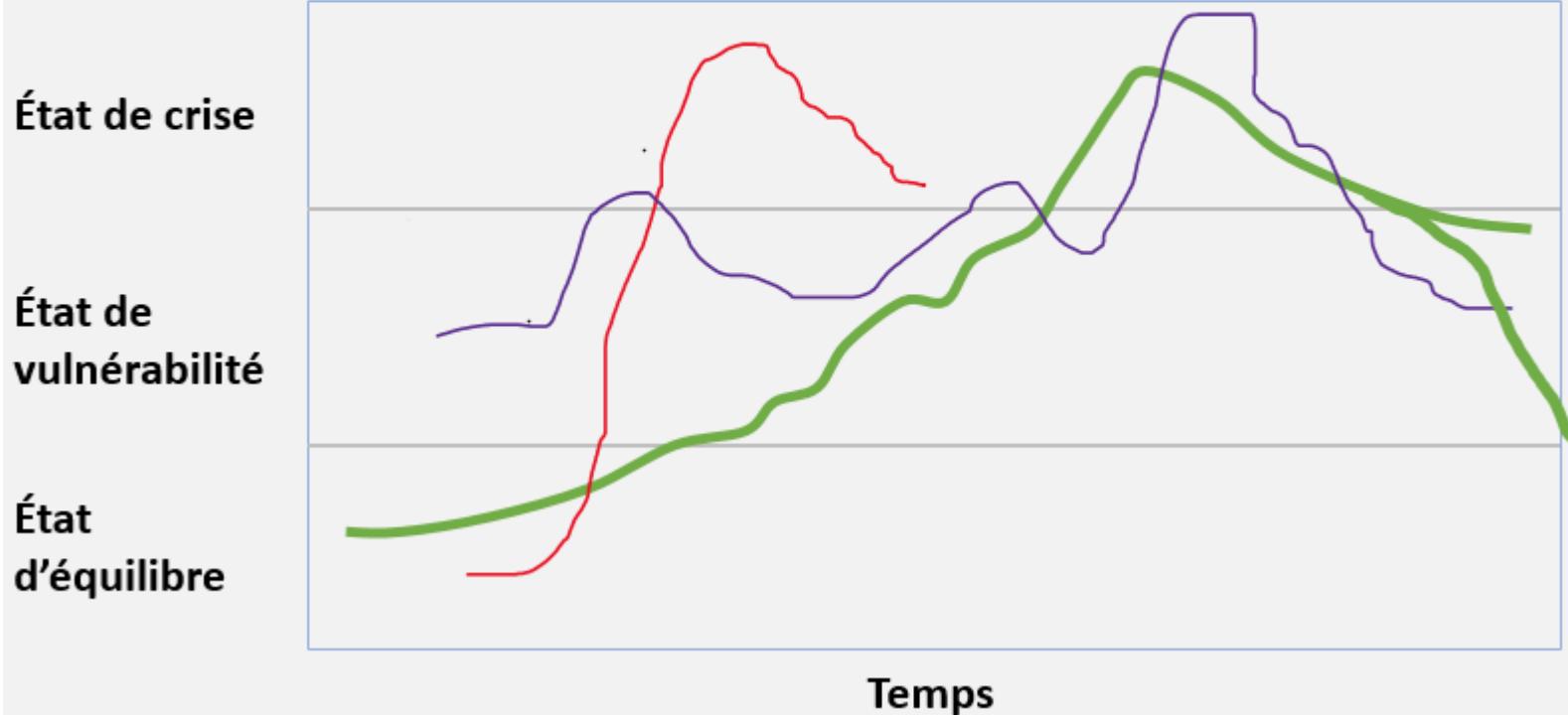
Baisse de performance, absences répétées, difficultés à gérer le temps, erreurs fréquentes, irritabilité, conflits ou isolement.



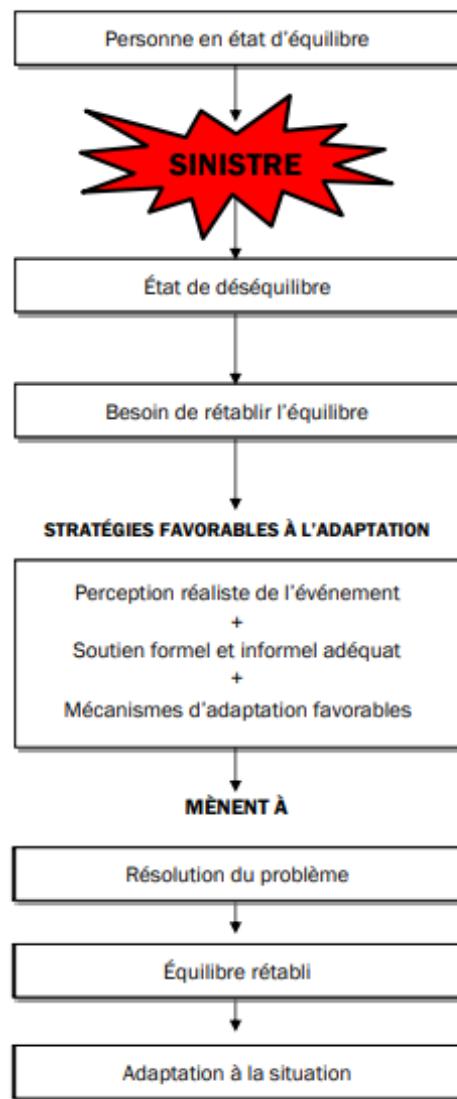
# Le processus d'adaptation

## La progression selon le type de crise

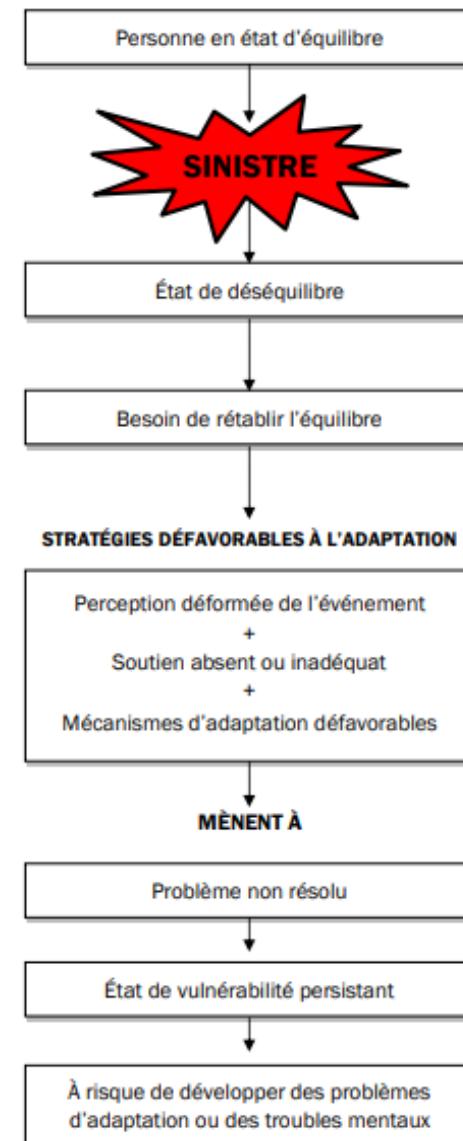
Vert: psychosociale; rouge : psychotraumatique; mauve: psychopathologique



## SÉQUENCE D'ÉVÉNEMENTS FAVORISANT UN RETOUR À L'ÉQUILIBRE



## SÉQUENCE D'ÉVÉNEMENTS POUVANT MENER À UN ÉTAT DE DÉSÉQUILIBRE

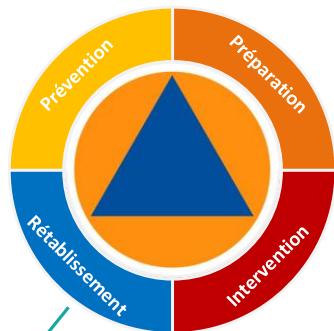


# Le processus d'adaptation

# Personnes à risque

- Métiers et professions plus à risque :
  - Infirmier(ères) traitant des blessures graves
  - Intervenants sociaux accompagnant les victimes
  - Intervenants exposés à de la violence de manière répétée ou extrême (microtraumatismes)
- Le traumatisme vicariant
- Antécédents personnels





# Comité d'intervention en mesure d'urgence psychosociale (CIMUP)

Assurer la coordination des interventions lors des situations de sinistre ou de tragédies (*jour-soir-nuit*)

Assurer la concertation des interventions sur différents sites et régions de notre CISSS (*ex.: CH, dans un organisme de la communauté: école, garderie, organisme communautaire...*)

Assurer le maintien des connaissances en matière de sécurité civile du volet psychosocial.

## Phases de l'intervention psychosociale



- 1. Préparation:** Se préparer aux sinistres et/ou tragédies par des rencontres de comité, la mise à jour des listes d'intervenants, la formation, des simulations, etc.;
- 2. Intervention psychosociale immédiate (IPI):** Déployer les services psychosociaux, assurer une évaluation sommaire de la situation, repérer les clientèles vulnérables, procéder à des interventions individuelles, assurer les références, etc.;
- 3. Intervention psychosociale transitoire (IPT):** Assurer des activités d'information collectives, des séances d'information psychosociale, les relances téléphoniques, etc.;
- 4. Intervention psychosociale de rétablissement:** Soutenir le rétablissement de la communauté par des interventions collectives, la poursuite des interventions individuelles déjà entamées, etc.

## Principes directeurs et philosophie de l'intervention

1. **La proactivité** : Nous **allons vers** la population dans un contexte où celle-ci ne vient pas toujours chercher le soutien nécessaire. Par conséquent, il est essentiel de nous inclure dès le départ dans les instances décisionnelles afin que nous puissions nous joindre aux opérations qui le permettent.
2. **La structure** : Nous contribuons à l'organisation du chaos dans le but d'offrir des services psychosociaux le plus rapidement possible aux personnes touchées.
3. **L'universalité** : Nos services s'adressent à l'ensemble des acteurs touchés par l'événement, indépendamment de leur secteur d'activités (ex.: politiciens, premiers répondants, élus ou employés municipaux, etc.).

## Mobilisation CIMUP au sein du CISSS

- Lorsque l'événement est susceptibles de porter atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une ou de plusieurs personnes, de causer des dommages aux biens ou à l'environnement.
- Lorsque les impacts de l'événement font en sorte que les ressources ou les modes de fonctionnement habituels sont dépassés.
- Ces interventions sont habituellement de courte durée et leur intensité est variable selon la situation.
- Doit être signalé **par le gestionnaire**

# Situation au travail

**Je capte une situation ou événement**

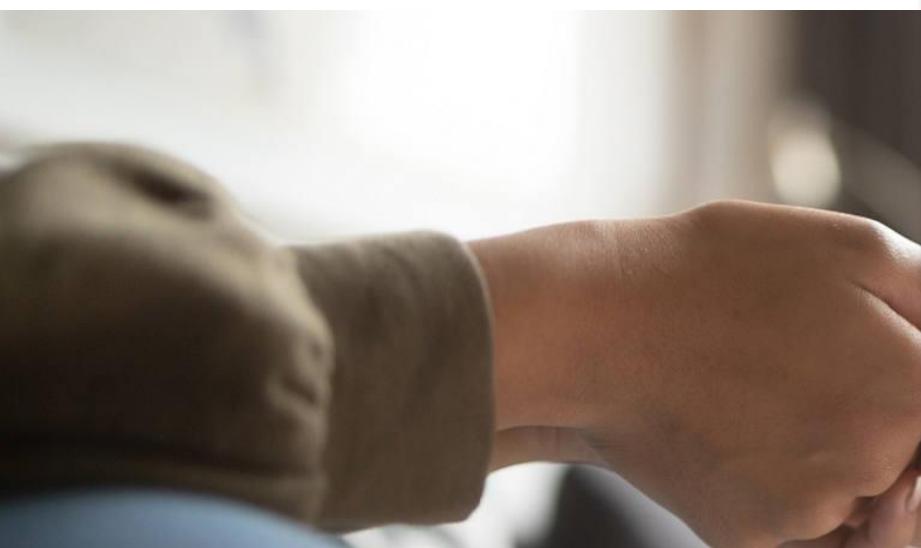


Se référer à son  
supérieur immédiat  
qui pourra orienter la  
situation au bon  
endroit

Se référer à l'équipe  
de soutien  
psychosocial

## Quand demander de l'aide?

- Dès que vous en ressentez le besoin;
- Les troubles du sommeil sont souvent la première raison qui mène à la consultation;
- N'attendez pas de ne plus être capable de faire vos activités et tâches habituelles.



Consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé si vous :

- vivez de la détresse ou êtes en état d'alerte
- faites des cauchemars ou avez des flashback
- évitez des situations qui rappellent le traumatisme;
- pensez au suicide.

# Ressources d'aide disponibles

- 811 - option 2
- PAE: 1-855 612-2998
- Centre prévention suicide Faubourg: 1-866-277-3553
- Médecin de famille
- CAVAC
- CALACS
- IVAC: 514 906-3019
- SOS Violence conjugale: 1-800-363-9010
- Soutien psychosocial : [capteurs.cisslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:capteurs.cisslau@ssss.gouv.qc.ca)

Pour parler et être écouté, avez-vous pensé à demander du soutien à votre supérieur immédiat ou à vos pairs?

## Comment soutenir un pair

Vous avez repéré des signes et symptômes:

- Faites savoir que vous êtes là sans les juger
- Écoutez sans forcer la personne à raconter l'événement traumatisant
- Centrez-vous sur leurs besoins plutôt que de chercher des solutions
- Évitez de juger les réactions de l'employé. Au contraire, venez normaliser et valider certaines de ses réactions/émotions
- Ne minimisez pas l'ampleur de l'événement ou ses conséquences
- Encourager à aller chercher de l'aide professionnelle au besoin



# Conseils pour prendre soin de soi

- Accueillez la façon dont vous réagissez depuis l'événement
- Ne restez pas seul(e) et ne refoulez pas vos émotions
- Exprimez vos attentes et besoins à votre entourage
- Dès que possible et selon vos capacités, reprenez vos activités habituelles
- Adoptez de saines habitudes de vie (activité physique, sommeil, alimentation)
- Conservez un équilibre dans vos sphères de vie – ex: pratiquer vos loisirs
- Faites des activités de détente et de bien-être
- N'évitez pas les personnes, endroits et situations qui vous rappellent l'événement
- Évitez la consommation de drogue(s) et d'alcool
- Renseignez-vous sur l'état de stress post-traumatique auprès de sources d'information fiables

LE **CISSS DES LAURENTIDES**  
complice de votre santé

## Questions et commentaires



## Références

- *J'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique*
- *Formation provinciale sur l'intervention psychosociale en contexte de sécurité civile*
- *Formation provinciale sur l'intervention de crise dans le milieu 24/7*

# Échelle d'évaluation du stress



## Échelle d'évaluation du stress

Pour bénéficier de la fonction de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut vous affecter ; nous vous invitons à évaluer votre niveau de stress avec le test suivant :

Événement vécu	valeur	cocher	Événement vécu	valeur	cocher
1. Décès du conjoint	100	<input type="checkbox"/>	18. Exercice d'une activité professionnelle différente	36	<input type="checkbox"/>
2. Divorce	73	<input type="checkbox"/>	19. Modification de la fréquence des querelles avec le conjoint	35	<input type="checkbox"/>
3. Séparation entre les conjoints	65	<input type="checkbox"/>	20. Hypothèque importante	31	<input type="checkbox"/>
4. Peine de prison	63	<input type="checkbox"/>	21. Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30	<input type="checkbox"/>
5. Décès d'un proche parent	63	<input type="checkbox"/>	22. Changement dans les responsabilités au travail	29	<input type="checkbox"/>
6. Dommages corporels, accidentels ou maladie	53	<input type="checkbox"/>	23. Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	<input type="checkbox"/>
7. Mariage	50	<input type="checkbox"/>	24. Difficultés avec les beaux-parents	29	<input type="checkbox"/>
8. Congédiement	47	<input type="checkbox"/>	25. Actes dignes d'éloge ou succès personnel important	28	<input type="checkbox"/>
9. Réconciliation avec le conjoint	45	<input type="checkbox"/>	26. Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26	<input type="checkbox"/>
10. Mise à la retraite	45	<input type="checkbox"/>	27. Début ou fin des études	26	<input type="checkbox"/>
11. Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	<input type="checkbox"/>	28. Modifications des conditions de vie	25	<input type="checkbox"/>
12. Grossesse	40	<input type="checkbox"/>	29. Modifications des habitudes personnelles	24	<input type="checkbox"/>
13. Difficultés d'ordre sexuel	39	<input type="checkbox"/>	30. Difficultés avec le patron	23	<input type="checkbox"/>
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	<input type="checkbox"/>	31. Modifications des heures ou conditions de travail	20	<input type="checkbox"/>
15. Réajustement des rapports commerciaux ou professionnels	39	<input type="checkbox"/>	32. Changement de résidence	20	<input type="checkbox"/>
16. Modification de la situation financière	38	<input type="checkbox"/>			
17. Décès d'un ami intime	37	<input type="checkbox"/>			

[www.santelementaleca.com](http://www.santelementaleca.com)

Plusieurs événements de la vie ont un potentiel de stress. Ils n'ont pas tous un potentiel traumatique, mais il est important d'en prendre conscience.