

EXPOSITION À UN ÉVÉNEMENT POTENTIELLEMENT TRAUMATIQUE

ÇA FINIT
PAR ÊTRE
LOUD!



C'EST QUOI ?

Un événement potentiellement traumatique (ÉPT) est un événement présentant une menace à la vie ou à l'intégrité physique ou psychologique de la personne, comme :

une menace
de mort

une blessure grave

de la violence
sexuelle

un décès

et autres

Il existe différentes façons d'être exposé à un ÉPT dans le contexte de son travail, par exemple :

être témoin de l'événement

apprendre qu'un proche a été
exposé à un ÉPT

être exposé de manière répétée
à des détails d'un ÉPT

COMMENT L'IDENTIFIER ?

Être exposé à un événement potentiellement traumatique peut mener au développement de problèmes de santé psychologique. Voici les symptômes d'un stress post-traumatique :

Flash-back

Insomnie

Difficulté à se
concentrer

Frissons,
tremblements,
respiration
instable, etc.

Pensées
invasives

Et autres

QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS ?

De l'employeur

- Fournir un soutien psychologique immédiat après un accident. Une intervention précoce peut réduire le risque de développer un stress post-traumatique.
- Organiser des sessions de discussion et d'échange où les travailleurs peuvent parler de l'événement avec des professionnels de la santé mentale.
- S'assurer que les travailleurs ont accès à des conseillers ou des psychologues spécialisés en traumatismes psychologiques.
- Informer tout le personnel sur les signes et symptômes d'un stress post-traumatique.

Des travailleurs

- En cas d'exposition à un événement potentiellement traumatique, se mettre en sécurité.
- Se renseigner sur les ressources d'aide disponibles.
- Discuter et exprimer ses émotions par rapport à ce qui vient d'être vécu à un collègue, supérieur, professionnel de la santé mentale ou toute autre personne de confiance.¹

1. Liste non exhaustive. Pour plus d'info : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/etat-stress-post-traumatique>