

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre ce qu’est un événement traumatisant au travail

Qu’est-ce qu’un événement traumatisant?
Il s’agit d’un événement soudain, inattendu et dangereux ou violent pour ceux qui sont touchés par l’incident, qui en sont témoins ou qui en entendent parler. Le dictionnaire Larousse en donne cette définition : Événement qui, pour un sujet, a une forte portée émotionnelle et qui entraîne chez lui des troubles psychiques ou somatiques par suite de son incapacité à y répondre adéquatement sur-le-champ. Autrement dit, même si nous ne sommes pas physiquement blessés au cours d’un événement tragique, nous pouvons en garder des séquelles au niveau des émotions.

L’incident traumatisant en milieu de travail

Même s’il ne dure que quelques secondes, l’effet d’un incident traumatisant sur les personnes impliquées peut être intense et durable. C’est peut-être la raison pour laquelle on le définit aussi comme étant un incident critique. Voici quelques exemples d’événements tragiques en milieu de travail :

- un comportement violent
- la mort d'un employé par suicide ou homicide
- une tragédie ferroviaire, routière ou aérienne
- un accident en milieu de travail
- un vol, une agression physique ou sexuelle en milieu de travail
- une catastrophe naturelle comme une tempête de verglas, une tornade ou un sinistre d’envergure causé par l’humain, par exemple, un bombardement

Comment notre corps réagit-il à un événement traumatisant?

Toutes les personnes qui vivent une situation tragique, qui en sont témoins ou qui en entendent parler seront d’une certaine façon touchées par l’incident critique. En comprenant les réactions normales et naturelles qui suivent un événement traumatisant, nous serons mieux en mesure de composer avec ses répercussions. Voici quelques réactions physiques et émotionnelles susceptibles de faire leur apparition.

Le choc physique immédiat. Une personne touchée par un événement tragique ressentira d’abord profondément un choc physique. Lorsque le corps se sent menacé, il décharge immédiatement dans le sang des hormones et de l'adrénaline qui ont un effet subit sur le fonctionnement de certains organes comme le cœur, les poumons, la peau, le cerveau et le tube digestif. Sous l’effet du choc, le corps pourra s’immobiliser ou présenter les symptômes suivants :

- douleur à la poitrine
- étourdissements
- maux de tête

- palpitations
- absence d'énergie
- douleur dans le cou ou le dos
- tremblements
- agitation
- insomnie ou cauchemars

Les réactions émotionnelles normales. Lorsque le choc physique perd de son intensité, l'employé ressentira des émotions telles que l'émoi, l'incrédulité ou une réaction de rejet, sur lesquelles il exerce peu ou pas de contrôle. Voici quelques réactions susceptibles de se produire :

- peur ou terreur
- frustration
- confusion
- culpabilité ou reproches à soi-même
- chagrin ou douleur
- épuisement et insomnie
- irritabilité, susceptibilité ou méfiance
- difficultés de concentration
- troubles de la mémoire à court terme

Plus la durée de l'événement sera longue, plus la crise sera intense. Comme les réactions émotionnelles peuvent s'exprimer de différentes façons, elles peuvent entraîner une modification du comportement aussi bien au travail qu'à la maison.

Comment le choc émotionnel influe-t-il sur le comportement?

Chez de nombreuses victimes, le choc entraînera des réactions émotionnelles telles que :

- des rêveries et des distractions
- des oublis et une répétition de tâches déjà effectuées
- une tendance à faire de petites erreurs
- une répugnance à retourner au travail

Un événement tragique peut aussi déclencher le souvenir d'un incident antérieur, ce qui entraînera un comportement pouvant sembler hors contexte, particulièrement si les autres personnes impliquées trouvent qu'il s'agit d'un incident mineur.

Comment les organisations peuvent-elles aider leurs employés à mieux gérer les répercussions d'un événement tragique?

Des conseillers chevronnés offriront sur les lieux de travail une séance de verbalisation de groupe permettant de normaliser les réactions des personnes touchées et, ainsi, d'atténuer la réaction de stress post-traumatique.

Prendre soin de soi à la suite d'un événement tragique

Les réactions émotionnelles et physiques qui pourraient toucher une personne diminueront et disparaîtront avec le temps. Cependant, même si les personnes impliquées dans un incident traumatisant pensent qu'elles s'en sont remises et se portent bien, des sentiments de colère, de peur, de culpabilité, de confusion et autres pourraient surgir à nouveau. Malgré l'inquiétude qu'ils suscitent, ces sentiments sont normaux. Cependant, il est important qu'une personne impliquée dans un incident tragique prenne bien soin d'elle afin d'assurer à son corps et à son esprit les ressources dont ils ont besoin pour se rétablir complètement. Assurez-vous de vous alimenter sainement, de bien vous reposer et de faire de
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

l’exercice.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.