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

Qu'il s'agisse d'un incident de violence au travail, d'une catastrophe naturelle, de la perte d'un être cher ou d'un diagnostic de maladie terminale, cet événement tragique peut vous procurer un sentiment de vulnérabilité et d'insécurité. Il n'est pas rare qu'un événement traumatisant entraîne de fortes réactions émotionnelles qui empêchent une personne de vaquer à ses activités quotidiennes. Une personne touchée pourrait avoir de la difficulté à se concentrer, à se souvenir de certaines choses et même à faire confiance aux gens. Il est donc important de traiter ses effets avant qu'ils se révèlent plus néfastes que l'événement lui-même.



Les symptômes de stress post-traumatique

L’événement tragique peut avoir des répercussions dévastatrices sur la vie quotidienne. Selon la personne, elles peuvent comprendre, entre autres, une consommation excessive de substances, des comportements obsessionnels compulsifs ou un repli sur soi. La liste suivante présente les symptômes de stress post-traumatique les plus courants.

Les réactions physiques. Que vous ayez ou non subi des blessures lors de l'événement, ce dernier peut avoir des séquelles physiques telles qu’un corps tendu et crispé, des douleurs, la fatigue, une baisse d'énergie, des troubles du sommeil ou une augmentation ou une perte d'appétit.

Les réactions émotionnelles. L’événement tragique risque de provoquer également des réactions émotionnelles qui vous laisseront complètement bouleversé. Ces réactions peuvent comprendre un sentiment de choc ou d’incrédulité, la peur ou l’anxiété, des crises de panique, la culpabilité, la tristesse, la dépression, l’irritabilité, des sautes d'humeur, des accès de colère ou de rage, des cauchemars ou des réminiscences.

Les réactions comportementales. Le stress post-traumatique peut également avoir des effets sur votre comportement et une incidence négative sur vos interactions avec vos collègues et les personnes que vous aimez. Il se pourrait que vous ayez tendance à vous replier sur vous-même, à faire moins confiance aux autres, à devenir moins tolérant envers les autres, à être plus irritable ou distrait, à sursauter en raison d’un bruit inattendu ou du fait qu’une personne vous touche, ou à consommer trop d’alcool ou des drogues.

Les réactions cognitives. Un incident traumatisant peut même changer la façon dont vous assimilez et traitez l'information. Les symptômes cognitifs du stress post-traumatique comprennent, entre autres, la difficulté à se concentrer, des trous de mémoire, la confusion, la difficulté à prendre des décisions et une vigilance réduite ou accrue.

Il se pourrait que les réactions mentionnées précédemment se manifestent immédiatement après l'événement tragique ou quelques heures ou quelques jours plus tard. Dans certains cas, elles risquent de perdurer, de sorte que, si elles ne sont pas traitées, cela prend des semaines, des mois, voire des années pour s’en remettre complètement ou rétablir une vie normale.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.