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.

Les répercussions d’un événement tragique : des stratégies d’adaptation

Les événements tragiques qui se produisent en milieu de travail – comme les agressions, les accidents, les décès ou les vols – ont un impact énorme sur chacune des personnes impliquées. Même s’il n’existe aucun signe visible de blessure, ces incidents ont des répercussions sérieuses sur les émotions. Ils touchent les victimes de l’incident traumatisant, les témoins et même les collègues qui en entendent parler.



En comprenant les réactions typiques à ces événements inhabituels et en apprenant à prendre soin de vous dans ces situations, vous serez mieux en mesure de composer avec les pensées, les émotions et les comportements suivant un événement traumatisant.

Les réactions normales à un événement traumatisant

Chacun réagit de façon différente, selon son implication et ses habiletés d’adaptation. L’incident traumatisant, qui est inattendu, soudain et intense, menace notre impression de sécurité. Comme pour se défendre, notre corps réagit par le choc et la négation. Le choc initial pourrait provoquer des engourdissements, des palpitations, des étourdissements et de l'épuisement. À la suite d’un événement tragique, il est normal de se sentir vulnérable, effrayé ou impuissant.

Lorsque la réaction initiale s'atténue, les personnes éprouvées ressentiront diverses émotions consécutives au choc – des sentiments soudains et violents tels que la colère, la peur, la frustration, la confusion, la culpabilité, le chagrin ou la douleur. Elles pourraient aussi souffrir de réactions physiques comme l'épuisement, l'insomnie, des maux d'estomac ou des maux de tête; ou de réactions cognitives, comme l’énervement ou la méfiance, la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions, une courte capacité d’attention ou des trous de mémoire.

Combien de temps ces réactions durent-elles?

Des réactions émotionnelles, physiques et cognitives peuvent apparaître immédiatement après l'événement et durer quelques jours, quelques semaines ou même quelques mois, selon la nature et la gravité de l’incident traumatisant. Dans certains cas, les signes et les symptômes d’un traumatisme prendront des semaines ou même des mois à se manifester.

Généralement, une personne se sentira de nouveau « comme avant » au bout de quelques semaines. Cependant, il pourrait se produire une rechute, déclenchée par un souvenir de l’incident traumatisant, par exemple, l'anniversaire de l'incident. Il n'est pas rare de voir réapparaître des réactions post-traumatiques, même lorsque la personne semble complètement rétablie.

Des stratégies pour aider à se rétablir rapidement

Les jours, les semaines et les mois suivant un incident traumatisant seront difficiles à vivre pour les personnes en cause. Voici quelques conseils pour vous aider à surmonter cette situation :

Des stratégies de gestion des réactions émotionnelles. Laissez libre cours à vos sentiments.

- Reconnaissez que vous avez vécu une expérience fortement stressante. Acceptez vos sentiments, qui peuvent être intenses et imprévisibles.
- Soyez patient et donnez-vous le temps de vous en remettre.
- Obtenez du soutien émotionnel auprès de votre famille, de vos amis et d'un conseiller de votre programme d'aide aux employés.

Des stratégies de gestion des réactions physiques. Un corps sain et un esprit sain amélioreront votre capacité de récupération.

- Prenez des repas bien équilibrés.
- Évitez l'alcool, les drogues et la caféine.
- Reposez-vous. Si vous n'arrivez pas à trouver le sommeil, essayez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation ou le yoga.
- Faites de l'exercice régulièrement – reprenez votre routine d'exercice ou insérez dans votre horaire la marche, la natation, les randonnées ou le cyclisme.

Des stratégies de gestion des réactions comportementales. La reprise de vos activités habituelles vous aidera à revenir plus rapidement à la normale.

- Ne vous isolez pas. Les amis et la famille peuvent vous apporter du soutien; ce sont des personnes qui peuvent vous écouter et sur qui vous pouvez vous appuyer.
- Parlez de votre expérience pour vous aider à vous en remettre; parlez-en avec la famille ou les amis ou tenez un journal ou vous écrirez vos pensées, vos sentiments, etc.
- Reprenez la routine, par exemple recommencez à prendre vos repas à des heures régulières.
- Occupez-vous l'esprit en pratiquant des activités que vous aimiez auparavant - le jardinage, les mots croisés, la cuisine, le tricot, prendre une marche avec le chien.
- Trouvez des activités qui vous aident à retrouver le calme, la sérénité et le sens des réalités : faites du bénévolat, participez à des activités culturelles ou religieuses, méditez ou lisez tranquillement un livre ou une revue.
- Évitez de prendre trop rapidement des décisions importantes et évitez les situations stressantes.

Avant tout, souvenez-vous que vos sentiments, vos pensées et vos problèmes physiques sont une réaction normale à la situation anormale qu'est un événement traumatisant. Ayez foi en ces techniques et laissez le temps guérir vos blessures – votre vie redeviendra bientôt 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.