

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 événements traumatisants: comment réagir au contrecoup émotif?

Récemment, Luc a été témoin d'un accident de travail qui a entraîné de graves blessures à l'un de ses collègues. Il ne parvient pas à se sortir ces idées de la tête. Il est très mal à l'aise chaque fois qu'il doit passer près de l'endroit où l'accident s'est produit.

Anne a été jetée par terre et on lui a volé son sac à main alors qu'elle revenait du travail. Quelques jours plus tard, elle a commencé à faire des cauchemars.

Germain n'a subi que des blessures légères dans une collision d'automobiles. Ses blessures physiques sont guéries depuis des semaines et pourtant il demeure déprimé.

Qu'est-ce que ces trois personnes ont en commun? Elles ont toutes été impliquées dans un événement traumatique qui a causé un déséquilibre émotif.

Qu'est-ce qu'un événement traumatisant?

Un événement traumatique est un événement qui échappe aux expériences normales de la vie quotidienne, qui menace notre vie ou notre bien-être ou qui menace la vie ou le bien-être d'un ami ou d'une personne qui nous est chère.

Qu'aucun d'entre nous ne sait comment il réagirait à ce genre d'événement. Par exemple, nous avons tous reçu des instructions sur la marche à suivre lors d'un exercice pratique en cas d'incendie. Mais lors d'un véritable incendie, notre réaction pourrait être très différente.

La raison? Le corps prend le contrôle et nos mécanismes de survie se déclenchent. Les substances chimiques qui sont produites nous poussent à fuir, à passer à l'attaque ou à nous défendre, selon la nature de la situation qui présente une menace. Plusieurs de nos réponses à un événement traumatique sont automatiques et, de ce fait, inévitables.

Les réactions post-traumatiques

Les symptômes psychologiques que présentent Luc, Anne et Germain sont ce qu'il est convenu d'appeler des réactions post-traumatiques. Ces réponses émotives ont toute une gamme d'intensité, depuis les troubles légers jusqu'aux cas graves et débilitants. Selon monsieur Tibbo, l'intensité de la réaction correspond généralement à l'intensité de l'expérience. Par exemple, une personne qui est témoin d'un accident de voiture aura probablement une réaction post-traumatique moins intense qu'une victime de ce même accident. De la même façon, une personne grièvement blessée aura une réaction plus forte que celle qui s'en tire sans même une éraflure.

Les pompiers et les policiers, autrement dit les personnes fréquemment exposées à des incidents critiques, sont généralement moins affectés que le reste de la population.

Plus souvent qu'autrement, la réponse initiale à un événement traumatique est un sentiment d'engourdissement. Par la suite, les réactions peuvent se traduire par des insomnies ou des dérèglements dans les habitudes alimentaires.

Certaines personnes souffrent d'amnésie sélective: elles ne se souviennent pas de ce qui est arrivé. Les réactions émotives comme la dépression, l'anxiété et l'agitation sont fréquentes. Une autre réponse courante consiste en des réactions subites lorsque nous sommes confrontés à des situations qui rappellent subjectivement l'incident.

La durée des réactions varie

La durée de cette période de stress aigu varie en fonction de la durée de l'événement traumatisant. Par exemple, il y a une différence entre le fait d'être témoin d'un vol à main armée qui ne dure que deux minutes et le fait d'être gardé en otage pendant des heures.

Un autre facteur pouvant avoir une influence sur notre vitesse de récupération après un choc émotif a trait à la proximité du danger auquel nous avons été exposés. Il est bien évident que le fait d'être témoin de l'écrasement d'un avion est moins traumatisant que le fait d'être un des survivants de cet écrasement.

La convalescence peut également être plus longue pour ceux qui souffraient déjà de troubles émotifs avant l'événement, pour ceux qui ont subi des blessures ou pour ceux qui ne peuvent compter sur l'appui réconfortant de parents et d'amis.

Bien que la plupart des gens se remettent d'un événement traumatique en moins de six mois, certaines personnes éprouvent encore des difficultés d'ajustement après six mois. Pour éviter une telle situation, on recommande de demander de l'aide le plus tôt possible après un événement tragique.

Comment s'aider soi-même?

Comment les victimes d'un trauma comme Luc, Anne et Germain peuvent-elles s'aider elles-mêmes?

- Elles peuvent parlerde l'incident avec des amis ou des membres de leur famille. Luc auraitprobablement avantage à en parler aussi avec ses compagnons de travail parceque l'accident est survenu au travail. Le fait de parler de l'expérience permetde faire échec au stress et de comprendre plus objectivement ce qui s'estproduit.

- Elles peuvent veiller à prendre du repos, soigner leur alimentation et s'adonner à un léger exercice physique, la marche par exemple, pendant quinze à trente minutes chaque jour. II nous est plus facile de surmonter des problèmes émotifs lorsque nous sommes en bonne santé physique. Elles peuvent s'efforcer de constater que les symptômes désagréables qu'elles connaissent sont des réactions normales.

- Enfin, il est important de ne pas entreprendre d'effectuer des changements profonds dans un effort pour éviter que des circonstances similaires se reproduisent. Tôt ou tard, elles devront reprendre leurs activités normales.

Aucun d'entre nous n'est à l'abri des incidents tragiques. De plus, ces événements peuvent nous mettre hors combat pour un certain temps. Mais il est encourageant de savoir qu'il n'y a pas lieu de se laisser abattre. Avec de l'aide, nous aurons la résistance voulue pour nous ressaisir et reprendre le cours de notre existence.
© 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.