



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.

## Le trouble de stress post-traumatique : que faire lorsqu'un événement traumatisant foudroie?

Le trouble de stress post-traumatique se manifeste chez certaines personnes qui ont vécu ou qui ont été témoins d'un événement traumatisant. Ces incidents peuvent comprendre une catastrophe naturelle, un accident industriel, un acte de guerre, un vol, une agression ou un geste de violence physique ou sexuelle. Souvent, la personne touchée éprouvera une peur intense, de la détresse ou de l'horreur.

Le trouble de stress post-traumatique peut être diagnostiqué lorsqu'un certain nombre de symptômes et comportements durent plus d'un mois et causent une détresse importante ou entravent le fonctionnement d'une personne dans son environnement.

Si le traumatisme est sévère, s'il persiste ou si le soutien est faible ou non existant, le trouble de stress post-traumatique peut faire son apparition. Plutôt que de voir le traumatisme disparaître avec le temps, les victimes signalent une augmentation de la fréquence et de l'intensité des symptômes.

### Quels sont les symptômes?

Voici certains des symptômes que présentent les victimes du trouble de stress post-traumatique :

- **Souvenirs répétitifs et envahissants de l'événement traumatisant.** La personne aura l'impression de revivre l'événement encore et encore, y compris les réactions physiques et émotionnelles.
- **Insensibilité émotionnelle et/ou retrait des interactions sociales.** La famille ou des amis peuvent signaler que la personne souffrant du trouble de stress post-traumatique ne semble plus intéressée par des activités ou des passe-temps qui lui plaisaient auparavant. Son conjoint peut remarquer une diminution des sentiments amoureux. La victime pourra faire des efforts inouïs afin d'éviter un emplacement spécifique ou un itinéraire associé à l'événement traumatisant. Elle pourra éviter les collègues ou autres personnes également affectées par le traumatisme, ou tout ce qui pourrait lui remémorer l'événement traumatisant.
- **Hypervigilance et nervosité accrue.** Il est courant de constater un changement dans les habitudes de sommeil et de l'insomnie. La personne pourrait éprouver de la difficulté à se concentrer, à mémoriser ou à terminer des tâches. Elle pourra sursauter ou être facilement effrayée. Certaines personnes se montreront anormalement agressives en réaction à des agents de stress négligeables.

© 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.

## **Qui pourrait souffrir du trouble de stress post-traumatique?**

Les personnes ayant vécu ou été témoin d'un événement traumatisant ne développeront pas nécessairement le trouble de stress post-traumatique. Les réactions varient selon la capacité de réagir, le soutien ou les stratégies d'adaptation de chacun. Les facteurs suivants peuvent avoir un impact sur la façon dont une personne composera avec un événement traumatisant :

- Les autres agents de stress qui l'auront affectée au moment de l'incident, comme un deuil récent, un changement au niveau d'une relation, un changement de travail ou une perte d'emploi peuvent avoir des effets négatifs.
- Un événement traumatisant antérieur pourrait la rendre plus apte à développer un trouble de stress post-traumatique.
- L'accès à un réseau de soutien solide aide grandement à composer avec un traumatisme. Un conjoint attentif, des membres de la famille ou des amis ainsi que des collègues sont les meilleures sources de soutien. Les médecins et les thérapeutes sont également des éléments de ce réseau de soutien.
- Sa santé physique et émotionnelle au moment de l'événement traumatisant peut améliorer ou réduire sa capacité de gérer la situation.

## **Que faire?**

Si vous, un être cher ou un collègue souffrez de l'un des symptômes décrits précédemment, il est important d'en parler avec un professionnel de la santé. Seul un médecin ou un professionnel possédant une formation en santé mentale peut déterminer si une personne souffre du trouble de stress post-traumatique. Lorsque ce diagnostic aura été posé, vous pourrez entreprendre le processus de guérison.

## **Qui peut aider?**

À la suite d'une discussion et d'un examen, un médecin peut prescrire des médicaments qui aideront à stabiliser les émotions et contribueront à rétablir vos habitudes de sommeil.

Un thérapeute spécialisé dans les effets et le traitement du trouble de stress post-traumatique pourra souvent aider. Un médecin, la clinique communautaire ou le PAE vous orientera vers l'un d'eux.

La thérapie comportementale et cognitive, la thérapie de groupe et la thérapie de désensibilisation et reconditionnement à l'aide de mouvements oculaires sont certaines des interventions de traitement actuelles du trouble de stress post-traumatique. Un médecin ou un thérapeute vous aidera à choisir la méthode de traitement la plus appropriée.

Un événement traumatisant peut occasionner un grand stress et avoir de graves répercussions sur les émotions et la vie des personnes touchées. Si vous croyez que vous ou une personne de votre connaissance souffrez de trouble de stress post-traumatique, sachez qu'il s'agit habituellement d'une situation temporaire. Grâce aux conseils et au soutien d'un médecin ou d'un professionnel en santé mentale, vous serez bientôt en bonne voie de rétablissement.