



# LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le stress post-traumatique est une réaction **normale**, vécue par une personne exposée à une situation traumatique (Brunet, 2009). Lorsqu'on est témoin ou qu'on vit une situation dangereuse, où notre vie ou celle d'autrui est mise en danger, il est normal de vivre de la peur ou de l'anxiété (Brillon, 2004).

Un sauvetage difficile où la vie du sauveteur a été mise en danger, une réanimation cardio-respiratoire ou encore une chute d'un tremplin sont autant d'événements susceptibles de susciter une réaction de stress post-traumatique pour les intervenants ou les témoins de la scène. Quoique peu probable, une situation de sauvetage est toujours possible dans l'exercice du métier de sauveteur. Il apparaît donc important de préparer vos candidats à comprendre et à reconnaître ce qu'est le stress post-traumatique. La majorité des personnes exposées à une situation traumatique ne développeront pas de trouble de stress post-traumatique.

## SIGNES ET SYMPTÔMES ASSOCIÉS AU TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

(National Institute of Mental Health)

Réminiscence	Évitement	Hypervigilance
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flashback</li><li>• Cauchemars</li><li>• Terreurs ou pensées sombres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rester à l'écart des lieux, des gens ou de tout ce qui se rattache à l'événement</li><li>• Instabilité émotionnelle</li><li>• Forte culpabilité</li><li>• Sentiment de dépression</li><li>• Perte d'intérêt marquée</li><li>• Difficulté à se remémorer les éléments associés à l'événement traumatique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilement irritable</li><li>• Se sentir tendu</li><li>• Avoir de la difficulté à dormir/troubles du sommeil</li><li>• Avoir des excès de colère ou de rage</li></ul>

La présence de plusieurs de ces symptômes qui perdurent pendant plus d'un mois est un bon indicateur que le ou les sauveteurs ont développé un trouble de stress post-traumatique. Il faut donc sensibiliser vos candidats à être vigilants face à l'apparition et au maintien de ces symptômes chez leurs coéquipiers suite à une situation d'urgence.

Les symptômes d'hypervigilance sont souvent présents de façon constante alors que les deux autres types de symptômes sont davantage associés aux éléments qui provoquent un rappel de l'événement.

## Quoi faire devant le trouble de stress post-traumatique

La culpabilité, le désarroi et la colère sont des réactions émotionnelles normales qui peuvent suivre une intervention d'urgence. Ces réactions affectent à la fois la personne atteinte du trouble de stress post-traumatique et son entourage. Que faut-il faire alors si nous sommes atteints ou si nous observons qu'un collègue présente des signes de ce trouble? Voici une liste non-exhaustive de suggestions à prendre en considération dans un tel cas.

Personne atteinte	Entourage
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rester actif au niveau de vos loisirs</li><li>• Passer du temps avec vos proches, famille, ami(e)s, etc.</li><li>• Se confier à une ou des personnes de confiance</li><li>• Être vigilant et tenter d'identifier les personnes, les endroits et les activités qui vous font du bien</li><li>• Se fixer des objectifs réalistes. Le retour au travail dans les jours qui suivent n'est pas nécessaire</li><li>• Si vous observez la présence de symptômes sur une période prolongée, consultez un médecin ou un psychologue. Ces professionnels auront des solutions à vous proposer.</li><li>• Éviter les abus (activité physique, drogue, alcool, etc.)</li><li>• Obtenir davantage d'information sur le stress vécu suite à une situation traumatique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être disponible et à l'écoute de la personne</li><li>• Éviter de porter des jugements</li><li>• Ne pas faire comme si rien ne s'était passé</li><li>• Encourager la personne à participer à des activités sociales et des loisirs « positifs », sport en équipe, jeux divers, etc.</li><li>• Encourager la personne à consulter un professionnel de la santé si des symptômes sont observés et se maintiennent dans le temps</li><li>• Obtenir davantage d'information sur le trouble de stress post-traumatique pour mieux comprendre et mieux intervenir auprès de la personne affectée</li></ul>

Il est également important que le gestionnaire soit sensibilisé à cette réalité. Après un incident majeur, le gestionnaire est une personne-ressource importante qui peut avoir une influence positive sur le retour au travail de la personne, mais également sur la volonté du surveillant-sauveteur d'obtenir de l'aide. Il peut donc être utile en début de saison de vérifier si les responsables ont une connaissance suffisante du trouble de stress post-traumatique et si un plan existe pour accompagner les intervenants suite à une situation d'urgence.

## RÉFÉRENCES

Brunet, A. (2009). Le secret de Pamela Anderson : pourquoi n'a-t-elle pas de TSPT, conférence Forum annuel 2009

Brillon, P. (2004). Se relever d'un traumatisme : réapprendre à vivre et à faire confiance. Les Éditions Quebecor, 277 pages

Site du National institute for mental health : <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>