

PROGRAMME IPEC

LA MEILLEURE INTERVENTION, AU MEILLEUR
MOMENT, PAR LA BONNE PERSONNE

SE REMETTRE D'UNE RÉACTION DE STRESS AIGU

	1 Événement critique	
0 à 24 h	2 Defusing	
24 à 72 h	3 Suivi post-defusing	
48 h à 10 jours	4 Debriefing	
2 à 14 jours	5 Debriefing technique	

Guide d'information à l'intention :

- ☒ des personnes touchées
- ☒ de leurs amis
- ☒ de leurs gestionnaires
- ☒ de leur famille
- ☒ de leurs collègues

Qui peut être touché?

- ☒ Toute personne directement impliquée dans l'événement
- ☒ Toute personne témoin de l'événement
- ☒ Toute personne ayant un lien avec un individu directement impliqué dans l'événement
- ☒ Toute personne appelée à intervenir en situation d'urgence

Un événement traumatique implique que l'on soit exposé à une situation hors du commun au cours de laquelle on peut ressentir une peur intense, de l'horreur ou de l'impuissance. Il arrive fréquemment que l'on craigne pour son intégrité physique ou pour celle d'autrui. En général, il s'agit d'un événement bouleversant qui arrive soudainement, alors qu'on ne s'y attend pas.

RESSOURCES ET ORGANISMES

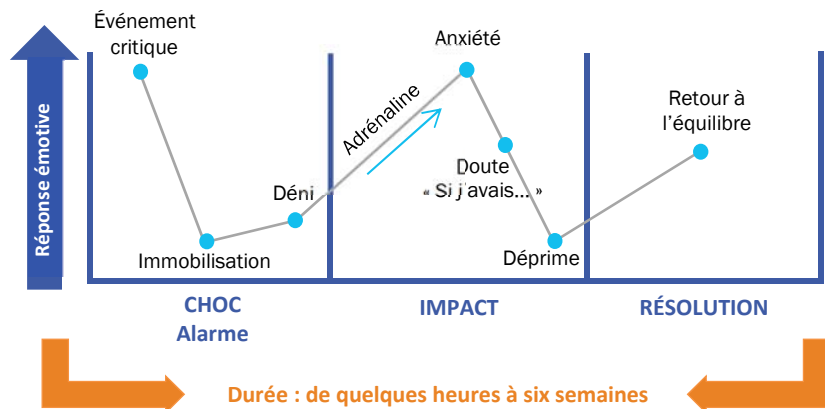
PAE : _____

Prévention suicide : _____

CISSS / CIUSSS (CLSC) : _____



RÉACTIONS DE STRESS AIGU POST-ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE



Si les symptômes réapparaissent ou s'amplifient, il est alors fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé.



Réactions physiques

Accélération du rythme cardiaque, tremblements, étourdissements, nausées, transpiration, bouffées de chaleur, frissons, sursauts hyperventilation, douleurs, tensions musculaires, pression artérielle élevée, problèmes gastro-intestinaux, exacerbation d'un problème médical préexistant, perturbation du sommeil, modification de l'appétit, maux de tête, sentiment de faiblesse...



Réactions comportementales

Isolement, perte d'intérêt, détachement, nervosité, agitation, besoin de sécurité prononcé ou accentué, difficultés à accomplir des tâches quotidiennes, sautes d'humeur, crises de larmes, de colère ou de rire, consommation accrue d'alcool ou de drogues, «tout faire» afin d'arrêter de penser à l'événement, évitement de tout ce qui rappelle l'événement traumatique...



Réactions cognitives

Flashbacks (images, bruits ou odeurs associés à l'événement traumatique), pensées intrusives, ruminations anxieuses, difficultés de concentration, cauchemar, déni, hypervigilance, confusion, pertes de mémoire, perception négative de l'avenir, remises en question (croyances, sentiment de sécurité, justice, etc.)



Réactions émotionnelles

Peur, anxiété, tristesse, colère, impatience, irritabilité, état dépressif, sentiment de deuil, culpabilité, stupeur, engourdissement des émotions, hypersensibilité, besoin constant d'être avec quelqu'un, sentiments d'impuissance...

CE QUI AIDE ET CE QUI N'AIDE PAS

PRENDRE SOIN DE SOI...

Ce qui aide :

- ☒ Se donner le temps de récupérer
- ☒ Se permettre de pleurer et d'exprimer ses émotions
- ☒ S'entourer de gens compréhensifs
- ☒ Ne pas hésiter à parler de l'événement traumatique lorsqu'on en ressent le besoin
- ☒ S'assurer de bien dormir
- ☒ Essayer de se divertir et de faire des activités agréables
- ☒ S'alimenter de façon équilibrée
- ☒ S'accorder du temps pour soi
- ☒ Retarder les décisions importantes
- ☒ Demeurer prudent (les difficultés de concentration peuvent rendre temporairement plus à risque d'incidents)
- ☒ Consulter sans délai lorsque nécessaire
- ☒ Reprendre rapidement ses habitudes et sa routine

Ce qui n'aide pas :

- ☒ **S'isoler**
- ☒ Ne pas demander d'aide par peur de déranger ou d'avoir l'air vulnérable
- ☒ Tenter de cacher ses réactions
- ☒ Attendre d'être épuisé avant de demander de l'aide
- ☒ Accumuler les facteurs de stress
- ☒ Utiliser l'alcool ou la drogue pour fuir ou se calmer
- ☒ Se réfugier dans le travail
- ☒ Éviter à tout prix de penser à l'événement afin d'oublier
- ☒ Abuser de la télévision ou des jeux vidéo

ACCOMPAGNER UNE PERSONNE AFFECTÉE...

Ce qui aide :

- ☒ Écouter
- ☒ Être présent et attentif, démontrer de l'intérêt pour la victime
- ☒ Laisser la personne pleurer et exprimer sa détresse
- ☒ Faire preuve de disponibilité
- ☒ Respecter les réactions personnelles
- ☒ Offrir un temps et un lieu d'écoute exempt d'interruption
- ☒ Croire en la capacité de la personne à récupérer
- ☒ Inciter la personne à identifier ce qui lui est bénéfique
- ☒ Encourager à consulter si nécessaire
- ☒ Être patient

Ce qui n'aide pas :

- ☒ **Minimiser les événements, dire à la personne qu'elle exagère**
- ☒ Juger ou décrire ce qu'on aurait fait dans une situation semblable
- ☒ Blâmer ou critiquer
- ☒ Surprotéger (ex. : vouloir rassurer à tout prix, chercher à éviter les émotions douloureuses, interdire à la personne de retourner sur les lieux de l'événement, etc.)
- ☒ Conseiller avant d'avoir écouté
- ☒ Prendre personnellement la colère de la victime
- ☒ Raconter sa propre expérience sans être à l'écoute de l'autre
- ☒ **Forcer la personne à décrire les aspects de l'événement qui la rendent mal à l'aise**