

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

SERVICES D'INTERVENTION POST-TRAUMATIQUE

Conseils destinés aux personnes directement impliquées dans un événement traumatisant

Il est possible que vous ayez vécu un événement traumatisant, également appelé *incident critique*. Un incident critique peut parfois provoquer chez les personnes des réactions d'une intensité inhabituelle capables de contrecarrer leur capacité à fonctionner pendant l'incident ou après celui-ci. Il est courant et plutôt normal que les gens aient des réactions au stress aigu lorsqu'ils ont vécu un incident critique. **Ce sont des réactions normales à un événement anormal.**

Parfois, la réaction au stress aigu peut durer des jours, des semaines ou des mois et parfois plus longtemps. **Grâce à la compréhension et au soutien de la famille, des amis, des collègues et des superviseurs, les réactions au stress aigu peuvent passer plus rapidement.** En outre, les interventions post-traumatiques peuvent aider à prévenir ou à réduire la gravité et la durée des réactions. Parfois, l'incident critique est si énorme qu'il peut s'avérer nécessaire d'obtenir de l'aide professionnelle supplémentaire d'un professionnel de la santé mentale ayant reçu une formation spéciale en intervention post-traumatique.

À FAIRE

- Faire des exercices physiques. Ils atténueront peut-être certaines des réactions physiques.
- Manger des repas réguliers et bien équilibrés.
- Réduire la quantité de caféine consommée. Prendre moins de café, de thé, de boissons à base de cola et de chocolat. Boire plutôt de l'eau, des jus de fruits et des tisanes.
- S'attendre à être perturbé par l'événement traumatisant.
- S'accorder la permission de se sentir déboussolé, mais partager ses sentiments avec les autres.
- Entrer en contact avec les autres.
- Parler avec un ami fidèle, votre conjoint(e) ou un collègue – verbaliser ses sentiments a souvent un effet guérissant.
- Aider les collègues en partageant ses sentiments et en vérifiant comment ils se portent.
- Structurer son temps – se tenir occupé.
- S'accorder un peu de temps en privé, mais passer du temps avec les autres aussi.
- Faire des choses qui font qu'on se sent bien.
- Avoir des attentes réalistes quant à son rétablissement.
- Appeler son PAE pour obtenir de l'aide ou du soutien si on en a besoin ou si on pense qu'on en aura besoin; le plus tôt est le mieux.

À ÉVITER

- Ne pas consommer de drogues ou autres substances semblables pour s'engourdir ou pour dormir. Si l'on prend des médicaments sur ordonnance, ne pas changer la dose avant d'en avoir discuté avec son médecin.
- Si l'on fait de l'insomnie, il peut être aidant de se lever, de lire, de marcher ou de rédiger un journal et écrire ses pensées.
- Si l'on a des pensées, des images ou des flashbacks répétitifs, ne pas essayer de les combattre. Leur fréquence diminuera habituellement au fil du temps, et ils deviendront moins gênants.
- Ne pas regarder les nouvelles ni lire le journal. Limiter son exposition à l'événement.
- Éviter de donner des entrevues aux médias, car cela peut accroître votre stress sans raison alors que vous vivez déjà un stress intense.
- Ne pas se sentir perturbé si les symptômes s'amplifient. Se rappeler que l'on a des réactions normales à des événements anormaux.
- Remettre à plus tard les décisions importantes et ne pas faire de grands changements dans sa vie.
- Ne pas s'abstenir systématiquement d'aller travailler. Si l'on s'en sent capable, retourner au travail et voir si la situation aide à vous calmer.



PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

SERVICES D'INTERVENTION POST-TRAUMATIQUE

Tous les renseignements que vous fournirez à votre PAE demeureront strictement confidentiels.

Signes de stress excessif et d'épuisement professionnel imminent

Un ou plusieurs de ces signes vous sont-ils familiers? Cochez ceux que vous présentez lorsque vous êtes stressé. Il s'agit de vos signes personnels d'alerte de stress. Si vous cochez cinq signes ou plus, votre santé et votre efficacité pourraient être compromises, et vous auriez peut-être intérêt à pratiquer des activités axées sur une vie saine. Consultez un médecin si vous ressentez une douleur thoracique, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous avez d'autres symptômes physiques persistants. Communiquez avec votre **Programme d'aide aux employés** pour obtenir de l'aide concernant la conciliation de vos obligations et l'élaboration d'un plan d'autogestion de la santé.

Signes physiques

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Maux de tête | <input type="checkbox"/> Palpitations |
| <input type="checkbox"/> Frissons ou transpiration abondante | <input type="checkbox"/> Respiration difficile |
| <input type="checkbox"/> Nausée, vomissements | <input type="checkbox"/> Augmentation de la tension artérielle |
| <input type="checkbox"/> Maux de dos, douleur aux épaules, raideur dans la nuque | <input type="checkbox"/> Paumes moites |
| <input type="checkbox"/> Indigestion, constipation, diarrhée | <input type="checkbox"/> Agitation |
| <input type="checkbox"/> Douleur thoracique | <input type="checkbox"/> Tension musculaire |
| <input type="checkbox"/> Maux d'estomac | <input type="checkbox"/> Fatigue |
| <input type="checkbox"/> Étourdissements | <input type="checkbox"/> Acouphène |

Signes comportementaux

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Consommation abusive de tabac | <input type="checkbox"/> Tendance à blâmer les autres |
| <input type="checkbox"/> Grincement de dents la nuit | <input type="checkbox"/> Incapacité d'agir |
| <input type="checkbox"/> Consommation abusive de drogues et d'alcool | <input type="checkbox"/> Pleurs |
| <input type="checkbox"/> Utilisation compulsive de gomme à mâcher | <input type="checkbox"/> Tendance à donner des ordres |
| <input type="checkbox"/> Alimentation compulsive | <input type="checkbox"/> Troubles du sommeil |

Signes émotionnels

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Anxiété, peur, crainte | <input type="checkbox"/> Sentiment d'impuissance |
| <input type="checkbox"/> Colère ou rage | <input type="checkbox"/> Facilement contrarié, irritabilité |
| <input type="checkbox"/> Changement d'humeur | <input type="checkbox"/> Rancunier, à cran |
| <input type="checkbox"/> Solitude | <input type="checkbox"/> Tristesse inexplicable |
| <input type="checkbox"/> Sentiment de vide | <input type="checkbox"/> Sentiment de ne pas être apprécié à sa juste valeur |

Signes cognitifs

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Difficulté à se concentrer | <input type="checkbox"/> Manque de créativité |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à prendre des décisions | <input type="checkbox"/> Perte du sens de l'humour |
| <input type="checkbox"/> Trous de mémoire | <input type="checkbox"/> Doute de soi |
| <input type="checkbox"/> Inquiétude constante | <input type="checkbox"/> Perte de sens |
| <input type="checkbox"/> Désorientation | <input type="checkbox"/> Vision étroite des choses, manque d'écoute |

Signes liés aux relations interpersonnelles

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Retrait | <input type="checkbox"/> Intolérance |
| <input type="checkbox"/> Réactions exagérées | <input type="checkbox"/> Disputes plus fréquentes |
| <input type="checkbox"/> Conflits avec ses collègues ou les employeurs | <input type="checkbox"/> Mutisme |
| <input type="checkbox"/> Manipulation | <input type="checkbox"/> Baisse de libido |
| <input type="checkbox"/> Harcèlement | <input type="checkbox"/> Manque d'intimité |
| <input type="checkbox"/> Méfiance | |