

Maladies et lésions

Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Sur cette page

[Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique \(TSPT\)?](#)

[Quelles situations peut on considérer comme traumatisantes?](#)

[Quelles sont les professions qui sont davantage exposées aux traumatismes?](#)

[Quelles sont les difficultés et quels sont les symptômes courants possibles?](#)

[Que pouvons-nous faire?](#)

[Qu'est ce qu'un milieu de travail peut faire?](#)

[Qu'est ce que je peux faire comme superviseur, gestionnaire ou collègue?](#)

[Où est ce que je peux trouver d'autres ressources sur le TSPT au travail?](#)

Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique (TSPT)?

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, le « trouble de stress post-traumatique (TSPT) est une maladie mentale. Il découle d'une exposition à un traumatisme entraînant la mort ou la menace de mort, des blessures graves ou de la violence sexuelle ».

Sur le site Web FirstRespondersFirst, on affirme qu'il est normal d'être touché par de tels événements, mais si les réflexions ou les souvenirs de ces événements commencent à avoir un effet grave sur la vie de la personne en cause longtemps après l'événement, celle-ci pourrait être aux prises avec le TSPT.

Quelles situations peut on considérer comme traumatisantes?

Un événement traumatisant est très effrayant, accablant et cause beaucoup de détresse. Cet événement est souvent inattendu et la personne se sent incapable de l'arrêter ou de le modifier. Les actes criminels, les catastrophes naturelles, les accidents, la guerre ou les conflits, la violence sexuelle ou d'autres menaces à la vie ou à la sécurité en sont des exemples. Dans certains cas, une personne peut réagir de la même façon lorsque c'est quelqu'un d'autre, y compris un être cher, qui a subi le traumatisme.

L'Association canadienne pour la santé mentale mentionne également que le « traumatisme n'est pas toujours un événement unique survenu dans le passé. Certains traumatismes, particulièrement des actes répétés de mauvais traitements ou de traumatismes en temps de guerre, peuvent avoir des répercussions sur la vie d'une personne qui dépassent de beaucoup les symptômes de TSPT. Pour décrire ces expériences, on emploie d'autres termes, comme le "TSPT complexe" ».

Quelles sont les professions qui sont davantage exposées aux traumatismes?

N'importe qui peut vivre un événement traumatisant ou en être témoin. Les membres des forces armées et du personnel paramédical, les pompiers, les policiers, les répartiteurs, les agents des services correctionnels, les médecins, les infirmières et d'autres intervenants d'urgence constituent des groupes qui risquent davantage d'avoir le TSPT. Les employés qui travaillent à des endroits où ils peuvent être victimes de vol et où le risque d'incident grave est élevé sont aussi à risque.

Quelles sont les difficultés et quels sont les symptômes courants possibles?

Le TSPT est un type de trouble anxieux. Les symptômes commencent souvent à faire leur apparition d'un à trois mois après l'événement, mais il se peut aussi que les signes se manifestent de nombreuses années plus tard.

Les symptômes du TSPT comprennent les cauchemars, les souvenirs incontrôlables, une peur persistante et une anxiété grave. Plusieurs personnes affirment qu'elles vivent de nouveau l'événement traumatisant et ont des retours en arrière ou des cauchemars saisissants. Elles évitent souvent des objets qui leur rappellent l'événement — par exemple, une victime d'un accident de la circulation pourrait éviter de prendre le volant.

Voici des exemples de difficultés courantes :

- Se sentir très nerveux, ressentir de la peur, de l'horreur, de la culpabilité ou de la honte, se sentir sur le qui-vive, irrité ou en colère.
- Se sentir engourdi, détaché, déconnecté ou moins proche de son corps et de ses pensées ou des membres de la famille ou des amis.
- Sentir que quelque chose de terrible pourrait se produire de nouveau ou qu'il faut être constamment « à l'affût » du danger.
- Être très facilement surpris ou effrayé.
- Essayer d'éviter des endroits, des objets, des activités ou des personnes qui rappellent l'événement.

- Insatisfaction au travail et dans la vie.
- Avoir de la difficulté à se concentrer et à rester attentif.
- Avoir de la difficulté à bien dormir.
- Se sentir déprimé, de mauvaise humeur ou sans motivation.
- Éviter les endroits publics ou les foules.
- Chercher d'autres moyens, comme se tourner vers des substances, par exemple l'alcool ou les drogues.

Certaines personnes peuvent avoir des réactions physiques, comme de la difficulté à respirer, des étourdissements, des douleurs à la poitrine, etc.

Que pouvons-nous faire?

S'il se peut qu'une personne que vous connaissez ou vous-même soyez aux prises avec le TSPT, il importe de prendre ces sentiments au sérieux et de parler à un professionnel de la santé. Il y a de nombreux types de traitements disponibles, y compris les conseils, les médicaments et les groupes d'entraide.

REMARQUE : Si une personne a un besoin immédiat (par exemple, si elle a des pensées suicidaires), il faut composer le 911 ou votre numéro d'urgence local. S'il le faut et si c'est sans danger, restez avec la personne ou amenez-la à l'urgence de l'hôpital. Si l'intéressé a besoin de parler à un professionnel de toute urgence, communiquez avec un centre d'intervention de crise de votre région. L'[Association canadienne pour la prévention du suicide](#) offre une liste de lignes directes en cas de crise selon la province ou le territoire.

Qu'est ce qu'un milieu de travail peut faire?

Une façon de créer un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire consiste à créer et à appliquer un programme exhaustif de santé et sécurité au travail (PESST). Ce programme est constitué d'une série de stratégies et d'activités, d'initiatives et de politiques créées par l'employeur en consultation avec les employés pour améliorer continuellement ou maintenir la qualité de la vie au travail, la santé et le bien-être des travailleurs. Ces activités s'inscrivent dans le contexte d'un processus d'amélioration continue du milieu de travail (sur les plans physique, psychosocial, organisationnel et financier) et visent à accroître la responsabilisation et l'épanouissement personnels.

Pour plus de renseignements sur ce programme, consulter le document Réponses SST intitulé [Santé et mieux-être en milieu de travail - Programme exhaustif de santé et de sécurité au travail](#).

Les organisations où les travailleurs sont susceptibles de vivre des événements traumatisants ou d'en être témoins devraient procéder à une évaluation des risques en vue de déterminer les risques et les dangers possibles. Il convient de gérer les risques pouvant entraîner un traumatisme, par exemple, en mettant en place des mesures de sécurité, des mesures de prévention des vols, etc. Il est possible d'établir des politiques, des procédures et des programmes à la fois pour maintenir un milieu de travail sûr et pour traiter précisément le TSPT, notamment la façon de surveiller l'exposition à un traumatisme. Il faut concentrer l'attention sur les engagements de l'organisation à établir, à mettre en œuvre et à maintenir le programme. Il faut aussi faire participer les employés à l'exercice. Enfin, il faut élaborer des programmes précis de rétablissement et de retour au travail, au besoin, pour traiter des situations de santé mentale et plus particulièrement de TSPT.

Les organisations où les travailleurs risquent davantage de vivre des événements traumatisants ou d'en être témoins voudront peut-être effectuer une évaluation des risques pour définir les risques et les dangers possibles. Il est possible d'établir au besoin des politiques, des procédures et des programmes portant spécialement sur le SSPT. Il faut concentrer l'attention sur les engagements de l'organisation à établir, mettre en œuvre et maintenir le programme. Il faut aussi faire participer les employés à l'exercice.

Les organisations peuvent se préparer si elles comprennent l'effet que le TSPT et d'autres problèmes de santé mentale peuvent avoir sur elles. Il faut informer à la fois la direction et les employés au sujet de questions comme la lutte contre la stigmatisation et la sensibilisation générale, la résilience, les signes et les symptômes, la façon de demander de l'aide et d'aider une autre personne qui peut souffrir.

Il faut formuler un plan d'intervention en cas d'événement critique qui facilitera l'aide aux employés ou d'autres mesures de soutien lorsqu'il se produit un événement. Il convient d'instaurer un processus de déclaration qui permet aux travailleurs de faire part de préoccupations ou de signaler des incidents.

Qu'est ce que je peux faire comme superviseur, gestionnaire ou collègue?

Pour aider les personnes qui vivent avec le TSPT ou un autre problème de santé mentale, leurs gestionnaires ou collègues peuvent :

- Montrer l'exemple. Réduire la stigmatisation et encourager les conversations.
- Donner suite à leurs observations, essayer de tenir une discussion franche et offrir de l'aide s'ils reconnaissent des signes ou des symptômes.
- Reconnaître que le sevrage et la colère sont des éléments du TSPT.
- Demander aux intéressés comment ils peuvent les aider, même s'ils ne sont pas prêts à en parler.

- Aider les intéressés à trouver de l'aide.
- Les encourager à parler à quelqu'un en qui ils ont confiance.
- Leur dire qu'il est sain de chercher et d'accepter de l'aide.
- Prendre soin de vous-même aussi et accorder la priorité à votre propre santé et sécurité.
- Encourager les travailleurs à faire part de leurs préoccupations et à signaler des incidents afin que ces événements puissent être examinés et traités.

Les milieux de travail peuvent aider encore en donnant accès à des services de soutien, comme les [programmes d'aide aux employés \(PAE\)](#), et en accordant le temps nécessaire pour profiter de cet appui. Les personnes qui retournent au travail après un événement peuvent avoir besoin de faire la transition en se chargeant de tâches moins exigeantes.

N'oubliez pas qu'aucun témoin d'un événement traumatisant ne s'en tire indemne. Le deuil, la colère, la tristesse et l'anxiété sont des réactions courantes. En reconnaissant ces sentiments et en suivant des stratégies appropriées de soutien et d'adaptation, une personne peut se sentir soutenue.

Où est ce que je peux trouver d'autres ressources sur le TSPT au travail?

Ce document présente de l'information générale sur le TSPT. Beaucoup d'autres organisations peuvent aider. Votre médecin de famille peut souvent vous recommander un professionnel. Pour en savoir davantage, vous voudrez peut-être communiquer avec l'une des organisations suivantes :

- [FirstRespondersFirst.ca](#), y compris [l'Employers Guide](#) (liens accessibles en anglais seulement)
- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Le Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#)

*Nous avons mentionné ces organismes comme référence pratique ultérieure. Communiquez directement avec eux pour en savoir davantage sur leurs services. Il convient de signaler que la mention de ces organismes ne constitue pas une recommandation ou une approbation du CCHST par rapport à d'autres organismes que vous connaissez peut-être.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-06-27

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.