



Soutenir les premiers intervenants*

Être témoin d'un événement traumatisant ou en vivre un n'est pas chose rare : des études montrent que la moitié d'entre nous connaîtra au moins un traumatisme important au cours de sa vie.



Homewood
Santé | Health

Le syndrome de stress post-traumatique est une réaction normale à des événements tels qu'un accident d'automobile, une catastrophe naturelle ou une agression physique. De telles épreuves peuvent provoquer des émotions intenses et effrayantes. Ces émotions risquent de causer un stress immense non seulement à la personne qui survit à l'évènement, mais aussi à celle qui en est témoin ou qui lui porte secours. Les premiers intervenants, tels que policiers, pompiers ou ambulanciers, sont exposés quotidiennement à des situations potentiellement mortelles. Ce contact permanent avec un flot d'agressions, de violences et de dangers est très pénible et peut avoir une incidence nocive sur leur vie et leur santé au fil du temps, l'effet produit pouvant continuer à se faire sentir longtemps après un événement. Heureusement, on connaît mieux qu'avant les effets d'un traumatisme, surtout chez les premiers intervenants, et on sait maintenant comment leur apporter le soutien dont ils ont besoin.

Qu'est-ce que le TSPT?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un état de santé mentale lié à des troubles de l'anxiété déclenchés par une expérience traumatisante vécue ou dont on a été témoin. L'impact d'un événement traumatisant sur un individu diminue normalement au fil du temps, après quoi celui-ci est en mesure de reprendre sa vie normale. Pour certains

cependant, l'expérience peut entraîner des symptômes à long terme qui viennent perturber le fonctionnement de leur vie quotidienne. Il s'agit alors du TSPT.

Ce ne sont cependant pas toutes les victimes d'un traumatisme qui développeront un TSPT. On estime que 9,2 % des Canadiens connaîtront des symptômes du TSPT au cours de leur vie¹.

Le TSPT et les premiers intervenants

Une étude récente, publiée dans la Revue canadienne de psychiatrie, indique qu'une proportion importante des premiers intervenants ont déclaré éprouver les symptômes de un ou de plusieurs troubles mentaux, soit un taux plus élevé que celui de la population en général².

Les premiers intervenants ont commencé à appeler ces troubles de santé liés au travail « blessures de stress opérationnel » ou BSO. Ce terme a été inventé pour désigner les troubles de santé mentale qu'éprouvent des militaires canadiens en conséquence directe de leur service.

En 2016, le gouvernement canadien a reconnu les BSO comme un problème auquel sont confrontées toutes les catégories de premiers intervenants, et non plus seulement les militaires. Le TSPT compte parmi les problèmes de santé les plus couramment diagnostiqués dans ces catégories de travailleurs.

On reconnaît de plus en plus que le milieu de travail peut être une cause directe du syndrome de stress post-traumatique. Constatant l'impact direct que le type de travail peut avoir sur la santé mentale, l'Alberta, la Colombie-Britannique, le Manitoba, le Nouveau-Brunswick, la Saskatchewan, et plus récemment l'Ontario, ont adopté une législation qui reconnaît le risque accru que courent les premiers intervenants de souffrir d'un TSPT résultant de traumatismes vécus en milieu de travail. La législation leur permet de bénéficier d'indemnités pour accident de travail s'il s'avère que leur traumatisme ou maladie découle de leurs fonctions.

Les symptômes

La plupart des personnes victimes d'événements traumatisants peuvent avoir des difficultés d'adaptation temporaires, mais leurs symptômes s'estompent avec le temps et une bonne hygiène de vie. Si par contre leurs symptômes s'aggravent, durent des mois, voire des années, et nuisent à leurs activités quotidiennes, il se peut que le TSPT soit en cause³. Pour les premiers intervenants, ces symptômes peuvent avoir des conséquences graves sur leur travail. Le présentisme, un mot qui désigne le fait d'être physiquement au travail mais de ne pas pouvoir fournir son plein rendement, est une préoccupation majeure chez les premiers intervenants en raison de la nature de leur travail.

Les symptômes du TSPT apparaissent généralement au cours du mois suivant un événement traumatisant, quoiqu'ils puissent parfois ne survenir que des années plus tard. On les regroupe généralement sous quatre catégories : souvenirs intrusifs, évitement et engourdissement, pensées négatives et sautes d'humeur, et modifications des réactions physiques ou émotionnelles. Les symptômes peuvent varier au fil du temps et selon la personne atteinte, et peuvent comprendre⁴ :

Souvenirs intrusifs :

- souvenirs bouleversants et envahissants de l'événement
- rappels d'images ou flashbacks (impression de revivre l'événement traumatisant)
- cauchemars (au sujet de l'événement ou d'autres choses effrayantes)
- réactions physiques intenses aux rappels de l'événement (accélération du rythme cardiaque ou de la respiration, nausées, tension musculaire)

Avoidance and Numbing:

- le fait d'éviter des activités et des lieux, ou de réprimer des pensées ou des sentiments qui rappellent le traumatisme
- incapacité à se souvenir d'aspects importants de l'événement traumatisant
- perte d'intérêt pour des activités et la vie en général
- sentiment de détachement et d'apathie émotionnelle

Pensées négatives et sautes d'humeur :

- sentiment de culpabilité ou de honte
- sentiment de solitude et d'aliénation
- sentiment de méfiance et de trahison
- difficulté à se concentrer ou trous de mémoire
- dépression et désespoir
- rêves ou cauchemars bouleversants de l'événement traumatisant

Réactions physiques ou émotionnelles :

- troubles du sommeil
- irritabilité, accès de colère, comportements autodestructeurs ou imprudents
- nervosité et fébrilité
- agressivité
- hypervigilance

Soutien aux premiers intervenants - réduire la stigmatisation

Heureusement, grâce à la nouvelle législation et à l'attention qu'y ont accordé les médias, les personnes qui souffrent du TSPT jouissent de plus en plus de la compréhension d'une population davantage sensibilisée et d'une meilleure acceptation en milieu de travail. L'an dernier, les Jeux Invictus nous ont donné un aperçu des difficultés que vivent de nombreux militaires blessés et ont fait connaître au monde entier les blessures psychologiques, plutôt que les seules blessures physiques, qui les affligent. Pourtant, il reste beaucoup à faire pour sensibiliser la population et promouvoir une discussion ouverte dans l'optique de la prévention et de l'intervention.

Andy Macdonald, pompier chevronné, premier intervenant et conseiller pour Homewood Santé, connaît intimement cette culture du silence. « La culture des premiers intervenants ne nous permet pas de sortir du moule, de montrer de l'émotion, de pleurer, dit-il. Pourtant, les gens ont besoin de pouvoir parler librement et ouvertement de leurs expériences douloureuses. »

Il nous fournit une liste de conseils susceptibles d'aider les premiers intervenants à contrer les risques de leur travail :

Prévention	<p>Formation à la résilience : Pour renforcer sa résilience, il importe de comprendre et d'accepter le fait que certains aspects de votre travail et des expériences que vous vivez dans l'exercice de vos fonctions sont indépendants de votre volonté. Apprendre à influencer ou à contrôler vos expériences, comme acquérir une formation en résilience, peut vous aider à minimiser l'incidence future du TSPT ou d'un traumatisme. Votre Programme d'aide aux employés et à leur famille représente une source d'information précieuse au sujet du TSPT et des troubles liés à un traumatisme. Des organismes et ressources communautaires peuvent également vous fournir des renseignements sur l'acquisition et le renforcement de la résilience. Informez-vous auprès de votre gestionnaire au sujet des formations offertes sur le sujet de la résilience.</p> <p>Dans vos temps libres, faites des choses qui vous procurent du plaisir : Il est important d'être actif dans la communauté. Donner de son temps au service des autres procure un important sentiment d'accomplissement et donne un sens à la vie. S'adonner à un passe-temps, être physiquement actif ou fréquenter sa famille et ses amis aident à renforcer sa résilience et favorisent une bonne santé mentale.</p>
-------------------	--

Intervention	<p>Leadership training: Il est essentiel que les gestionnaires et les hauts dirigeants soient sensibilisés aux BSO, qu'ils acceptent le fait qu'elles peuvent survenir et qu'ils se gardent à l'affût des signes de BSO chez les membres de leur personnel autant qu'eux-mêmes. Une meilleure connaissance des préoccupations et des défis des employés rend davantage proactifs dans l'élaboration de systèmes et de politiques qui soutiennent et encouragent les personnes à risque de TSPT à demander de l'aide.</p> <p>Élaborer et promouvoir un plan d'intervention en matière de TSPT. Les employés doivent connaître les options mises à leur disposition, comme le PAEF, les ressources communautaires et les traitements offerts si la maladie persiste.</p> <p>Offrir une formation sur la prévention et les traitements offerts : Mettre sur pied des programmes internes de formation continue et de soutien pour tenir les employés informés des plus récentes recherches sur les symptômes, moyens de prévention et options de traitement du TSPT. Encourager la formation de groupes de soutien par les pairs au sein desquels les collègues échangent des stratégies de résilience et s'aident mutuellement à cultiver une bonne santé mentale.</p>
---------------------	---

Traitement et rétablissement	<p>Offrir un soutien prolongé à la suite du retour au travail de l'employé : Un rétablissement à long terme exige une culture d'ouverture, de transparence et de compréhension à l'égard des employés qui réintègrent le travail après un congé de maladie.</p> <p>Offrir un soutien à la famille de l'employé : Le TSPT ou un traumatisme touche également la famille de l'employé qui en est atteint. Le fait d'offrir aux membres de la famille des ressources communautaires et en ligne peut les aider à comprendre ce que sont un traumatisme ou le TSPT, et leur fournir des moyens de préserver leur propre santé mentale pendant le rétablissement de leur être cher et des façons d'aider celui-ci à surmonter sa maladie.</p>
-------------------------------------	--

Comment être utile?

Bien que des progrès aient été réalisés sur plusieurs fronts, les effets du TSPT font encore des ravages chez nos premiers intervenants. La formation et l'acceptation demeurent des moyens clés de sensibiliser les collègues et les proches d'un employé touché. La connaissance des BSO et du TSPT, notamment les symptômes, les mesures de prévention et les interventions, permettra aux employeurs et aux membres de la famille des premiers intervenants d'abolir les préjugés, de changer la culture et d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.

Pour de plus amples renseignements, veuillez composer un des numéros suivants :
 Services en français : **1 888 361-4853**
 Services en anglais : **1 866 644-0326**

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

Médiagraphie :

1. CBC The Nature of Things. (le 19 janvier 2017). « PTSD: Canada Has The Highest Rate, Plus Eight More Surprising Facts ». Extrait le 22 mars 2018 du site <http://www.cbc.ca/natureofthings/features/ptsd-canada-has-the-highest-rate-and-other-surprising-things>
2. Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., Lebouthillier, D. M., Asmundson, G. J. (2017). « Mental Disorder Symptoms among Public Safety Personnel in Canada ». La Revue canadienne de psychiatrie, 63(1), 54-64. Identificateur d'objet numérique:10.1177/0706743717723825
3. Clinique Mayo. (le 25 octobre 2017). « Post-traumatic stress disorder (PTSD) ». Extrait le 22 mars 2018 du site <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
4. Smith, M., Ph.D., Robinson, L., Ph.D., & Segal, J., Ph.D. (janvier 2018). « Post-traumatic stress disorder (PTSD) ». Extrait le 22 mars 2018 du site <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm>



Homewood Santé est un chef de file reconnu dans le domaine des services d'aide aux employés, de soutien aux entreprises et de gestion de la santé des employés. La société offre notamment des programmes d'aide aux employés et aux membres de leur famille, des services de gestion de crises, des outils de formation en ligne, des conseils en matière de santé, des programmes de perfectionnement des cadres, des évaluations psychologiques, et ce, au Canada et partout dans le monde.

Homewood Santé s'est donné pour mission de fournir des solutions en matière de santé comportementale, de productivité et de rendement afin d'améliorer l'efficacité des employés et des entreprises.

* Veuillez noter que le présent document a uniquement pour but de vous informer et que son contenu ne doit pas être considéré comme des conseils médicaux fournis par l'Assurance collective Manuvie. Veuillez consulter au besoin votre médecin traitant ou vos autres fournisseurs de soins de santé.

Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu.

Le présent bulletin est produit par Homewood Santé, en collaboration avec Manuvie. © Homewood Santé. Tous droits réservés. Le nom Manuvie, le logo qui l'accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

CS3387F 04/18