

ET SI UN ÉVÉNEMENT MARQUANT SURVENAIT AU TRAVAIL ?

Comprendre les événements à potentiel traumatique (ÉPT)

C'EST QUOI, UN ÉVÉNEMENT À POTENTIEL TRAUMATIQUE (ÉPT) ?

Un événement à potentiel traumatique est un événement qui représente une menace à la vie ou à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne. Il peut s'agir, par exemple, d'un décès, d'une blessure grave, d'une menace sérieuse ou d'une situation de violence.

Le mot « potentiel » est important. Deux personnes exposées au même événement ne réagiront pas nécessairement de la même façon. Certaines retrouveront rapidement leur équilibre, alors que d'autres pourraient avoir besoin de plus de temps ou de soutien.

QUI PEUT ÊTRE TOUCHÉ ?

Une personne peut être exposée à un ÉPT :

- en vivant directement l'événement;
- en étant témoin;
- en apprenant qu'un proche a vécu l'événement;
- en étant exposée de façon répétée à ce type de situation dans le cadre de son travail.

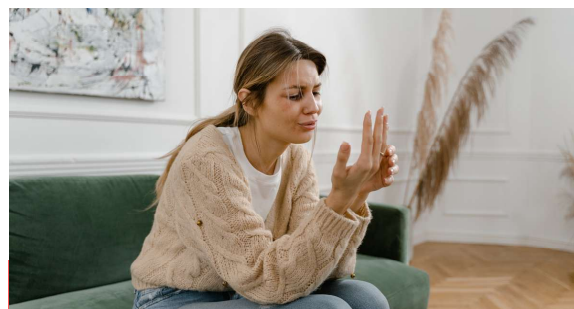
QUELLES RÉACTIONS PEUVENT SURVENIR ?

À la suite d'un événement marquant, différentes réactions peuvent apparaître :

- difficulté à dormir;
- nervosité ou irritabilité;
- difficulté à se concentrer;
- souvenirs envahissants de l'événement;
- fatigue ou détresse émotionnelle.

Ces réactions sont souvent normales dans les jours qui suivent un événement difficile. Être exposé à un événement à potentiel traumatique ne signifie pas qu'un traumatisme surviendra, mais un soutien rapide peut faire toute la différence.

Lorsque l'on parle de risques psychosociaux (RPS), on pense souvent à la charge de travail, au harcèlement ou à la violence. Toutefois, l'exposition à un événement à potentiel traumatique (ÉPT) est également un risque psychosocial reconnu qui peut avoir des répercussions importantes sur la santé psychologique des personnes qui y sont exposées.



AGISSONS ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LES RPS !

À Santé Québec Outaouais, une approche structurée permet d'offrir du soutien avant, pendant et après un événement à potentiel traumatique. L'objectif est de rétablir un sentiment de sécurité, soutenir les personnes touchées et favoriser leur rétablissement.

Le soutien du gestionnaire, des collègues et des ressources d'aide constitue un facteur de protection important à la suite d'un événement difficile.

CE QUE JE PEUX FAIRE MOI AUSSI :

- parler à une personne de confiance;
- demeurer attentif à mes réactions;
- accepter le soutien offert;
- prendre soin de moi;
- utiliser les ressources disponibles au besoin.

Prendre soin de sa santé psychologique après un événement difficile est un geste important.