

Nouveau dossier Web : événement traumatique au travail



Daisy Gauthier
dgauthier@asstsas.qc.ca

Qu'est-ce qu'un événement à potentiel traumatique (EPT) ? Quelles sont les réactions possibles ? Quelle est leur évolution et combien de temps peuvent-elles durer ? Quelle est la différence entre le trouble de stress aigu et le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ? Comment aider en tant que collègue, représentant syndical ou gestionnaire ? Pour y répondre, l'ASSTSAS offre un nouveau dossier Web permettant de comprendre et de prévenir ce risque pour la santé et la sécurité du travail (SST).

L'exposition à un EPT peut survenir dans tous les milieux de travail. Selon leur profession, certaines personnes risquent davantage d'y être exposées à répétition, entre autres, le personnel paramédical, soignant et intervenant. Il s'agit d'un événement durant lequel quelqu'un aurait pu mourir, est décédé, a été gravement blessé, a été menacé de mort, de grave blessure ou a été exposé à de la violence sexuelle¹. L'exposition peut survenir de plusieurs façons.

- **Subir directement** l'événement (victime)
- **Être un témoin direct**
- **Être un témoin indirect** (ex. : apprendre que l'événement est arrivé à un collègue ou à un proche). Un événement peut être traumatique même pour quelqu'un qui n'est pas directement sur les lieux. Dans ce cas, l'événement doit avoir été violent ou accidentel
- **Être exposé de manière répétée ou extrême** aux détails horribles ou pénibles d'un ou de plusieurs événements

Prenons pour exemple le personnel soignant qui assiste à la souffrance humaine et à la détresse des personnes blessées ou malades et de leur famille. Certaines situations sont plus difficiles que d'autres, comme celles impliquant des enfants, l'arrêt cardiaque d'un bébé, un drame familial, un homicide ou une tentative de suicide. Les interventions auprès d'un collègue, qui décède ou subit une

blessure grave, recèlent aussi un potentiel traumatique. Dans ses interventions, le travailleur ne met généralement pas sa vie en danger, quoiqu'il puisse être blessé gravement lors d'un accident ou d'un acte de violence grave.

Malgré les soins apportés, certaines personnes ne peuvent être sauvées. Un travailleur peut alors se sentir démuni et ressentir un sentiment d'impuissance, d'injustice ou d'échec. Pour certains travailleurs, cette exposition peut entraîner des séquelles psychologiques, voire un TSPT.

Réactions post-traumatiques

Lors d'un EPT, l'adrénaline sécrétée par le système nerveux déclenche une série de réactions de survie. Pendant ou après l'événement, une personne peut éprouver des réactions telles que l'anxiété, l'hypervigilance, l'évitement (ex. : vouloir éviter d'y penser ou d'en parler), un changement dans la pensée ou l'humeur. Bien sûr, d'autres types de réactions sont possibles et peuvent évoluer au fil du temps. Chacun réagit différemment, d'où l'importance de ne pas se comparer aux autres. Ces réactions sont normales face à une situation anormale. Ces réactions peuvent durer quelques jours ou plus ou, même, apparaître plusieurs mois après un événement. Une personne peut aussi vivre un événement traumatique sans développer pareilles réactions.

Ce que dit la Loi

La *Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail*, au thème de l'accès au régime d'indemnisation en cas de lésion professionnelle, édicte un règlement évolutif sur les maladies professionnelles. Parmi les maladies, à la section sur les troubles mentaux, la Loi introduit désormais une présomption pour un TSPT.

Tout comme un accident peut survenir sur les lieux de travail, cette maladie professionnelle peut être contractée par le fait ou à l'occasion du travail dans certaines conditions particulières, soit « avoir exercé un travail impliquant une exposition de manière répétée ou extrême à une blessure grave, à de la violence sexuelle, à une menace de mort ou à la mort effective, laquelle n'est pas occasionnée par des causes naturelles² ». Lorsqu'une maladie est acceptée en présomption, le travailleur n'a pas à faire la démonstration du lien entre sa maladie et son travail lors de sa réclamation, ce qui facilite la reconnaissance du caractère professionnel de sa maladie.

Soutien social et prévention

Les répercussions d'un EPT peuvent être considérables sur la qualité de vie des personnes et sur leurs tâches ou, même, entraîner des arrêts de travail prolongés ou un changement de carrière. Ce risque doit être pris au sérieux, autant par les travailleurs que par les organisations. Une personne ayant vécu une intervention qui l'affecte ou la bouleverse, qu'elle soit traumatique ou non, devrait chercher de l'aide.

Le nouveau dossier de l'ASSTSAS offre des informations pour passer à l'action. Entre autres, vous y verrez que le soutien social constitue l'un des meilleurs facteurs de pro-

tection contre le développement du TSPT. Si vous avez été exposé à un EPT, restez attentif aux commentaires de ceux qui vous connaissent. Les gens autour de vous peuvent s'apercevoir que vous avez changé et vous le feront remarquer. Parfois, c'est votre conjoint ou conjointe, un collègue ou votre supérieur qui remarquent des changements qui vous échappent. Soyez à l'écoute de ceux qui vous connaissent et demandez-vous s'ils ont vu juste.

En tant que collègue ou gestionnaire, démontrez votre solidarité envers une personne impliquée dans un événement, faites-lui savoir qu'elle peut compter sur vous ou vous en parler. Le soutien peut faire une grande différence pour aider un travailleur à mieux s'adapter après un EPT. À l'inverse, un climat de travail malsain ou des jugements peuvent nuire à son rétablissement.

Fournir du soutien nécessite au préalable minimalement de connaître les risques associés à un EPT et de vous outiller sur comment l'offrir. Notre dossier Web vous propose diverses recommandations, avec une formule de questions-réponses fréquentes, en fonction de votre profil (travailleur exposé, collègue, gestionnaire, proche), notamment : *Comment dire que je ne vais pas bien ? Comment puis-je reconnaître les réactions traumatiques chez un travailleur ? Comment puis-je approcher une personne qui ne va pas bien ? Quels sont les comportements à adopter pour aider un travailleur qui ne va pas bien ? Quoi faire dans les jours suivant un événement traumatique ?*

Avec ces informations, vous pourrez défaire quelques

mythes et entamer le pas, dans votre organisation, vers une culture SST en santé psychologique au travail incluant des stratégies d'intervention pour la prévention des traumatismes. Bonne navigation ! ■

RÉFÉRENCE

1. American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.
2. *Règlement sur les maladies professionnelles*, LQ 2021, c A-3.001, r. 8.1, Annexe A (*Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles*).

Pour consulter le dossier et télécharger nos affiches de sensibilisation, rendez-vous au asstsas.qc.ca/trauma

