

Rôle des proches

Le soutien des proches est un élément significatif dans le processus de rétablissement à la suite d'un incident critique.

Une communication ouverte et directe, un contact compréhensif, chaleureux et réconfortant sont des attitudes à adopter. Comprendre la raison d'être des réactions de stress à la suite d'un incident critique permet une approche exempte de préjugés. Les réactions des proches peuvent grandement aider la personne exposée à un incident critique à considérer ses réactions de stress comme étant compréhensibles et à bénéficier des services d'aide qui lui sont offerts.



Prenez soin de vous !

Donnez-vous le temps et la permission de vous reposer, de récupérer. Détendez-vous tout en réalisant des activités qui vous plaisent. Alternez entre des périodes d'activités physiques et de repos. Parlez, partagez avec les personnes significatives qui vous entourent.

Par ailleurs, certaines personnes ont le goût de parler de l'événement : d'autres préfèrent prendre un temps de retrait qu'elles considèrent souvent comme un moment de «*décontamination*»

D'autres préfèrent prendre contact avec leurs proches ou être actives afin d'éviter de penser à l'événement. Choisissez le moyen qui convient.



Le stress à la suite d'un incident critique

Les pensées et images intrusives sont normales; ne tentez pas de les étouffer, elles passeront plus vite. Mangez le plus sainement possible. Ne faites pas de changements importants dans votre existence, attendez un peu...

N'oubliez pas que vos réactions sont normales; c'est la situation que vous venez de traverser qui ne l'est pas. Donnez-vous le temps de comprendre vos réactions, leurs raisons d'être.

Si vous en ressentez le besoin, consultez.
Certaines situations sont trop lourdes à porter seul.

Vous pouvez contacter
La Maison La Vigile en tout
temps au numéro suivant sans frais:
1-888-315-0007

**Renseignements à
l'intention des victimes
et leurs familles**



BIEN VIVRE SON STRESS

Vous avez été exposé à un incident critique ?

Un incident critique se distingue par son caractère intense, soudain et indésirable. Il s'agit d'un événement externe qui peut avoir pour effet d'interrompre momentanément l'état d'équilibre dans lequel nous nous trouvons. Confrontées à un incident critique, nos ressources habituelles peuvent être insuffisantes. Nous devons alors faire appel à des ressources gardées en réserve, nos «réponses d'urgence».

L'intensité ainsi que l'aspect soudain et indésirable de l'incident critique peut provoquer des *réactions de stress*. Ces réactions sont *normales et légitimes*; c'est la situation qui n'est pas normale.

En raison des activités propres à certains secteurs, certaines personnes sont plus exposées que d'autres à vivre un événement critique majeur, de par leurs fonctions.

Le personnel du Programme d'aide aux Personnes Vigile (PAPV) est formé pour vous apporter aide et support lors d'événements où vous êtes confronté à la mort ou la souffrance.

L'expérience et la littérature à ce sujet nous démontrent qu'une intervention rapide, auprès des personnes impliquées, contribue fortement à réduire les impacts émotionnels sévères générés par de tels événements.

Celle-ci aide également à prévenir l'apparition de désordres ou de complications d'ordre physique, psychologique, émotif ou comportemental.

Bien que l'incident critique soit terminé, il est possible qu'il suscite encore chez vous des réactions de stress. De telles réactions sont fréquentes et normales; elles peuvent avoir débuté lors de l'incident, immédiatement après ou dans les heures qui ont suivi. Comprendre leurs raisons d'être favorise l'atténuation de leur intensité ou de leur fréquence. Décrire ou exprimer nos réactions de stress, les comprendre et reconnaître qu'elles sont normales, se donner le temps de récupérer et demander du soutien sont des stratégies gagnantes. Informer nos proches de nos réactions de stress à la suite d'un incident critique est également un moyen des plus efficaces.

Actuellement, il est possible que vous n'ayez aucune réaction de stress. Votre compréhension des effets possibles d'un incident critique sur vos collègues de travail sera alors réconfortante pour eux.

Le stress provoqué par un incident critique entraîne toute une série de réactions physiologiques entraînant la réaction de certaines substances dans l'organisme. Ces réactions vous préparent à agir rapidement et efficacement. Il est possible que certaines de ces substances soient encore disponibles dans le corps, bien que la situation soit terminée.

Exemples de symptômes physiques en réaction à un stress :

- Troubles gastro-intestinaux
- Épuisement
- Maux de tête
- Hypertension
- Insomnie
- Troubles de la sexualité
- Une grande soif
- Une froideur et une raideur des membres
- Une transpiration plus abondante

Vos fonctions intellectuelles sont également mises à profit de manière intense lors d'un incident critique; vous devez fonctionner de manière optimale durant sa résolution. Ces réactions sont passagères et sont causées par l'intense travail intellectuel pour la résolution de la situation. C'est un peu comme si votre esprit s'accordait maintenant un temps d'arrêt pour récupérer.

Exemples de symptômes au niveau intellectuel pouvant survenir suite à un stress aigu :

- Confusion, difficulté de concentration et indécision
- Vigilance atténuée ou intensive
- Pensées, images, cauchemars intenses
- Perturbation dans la notion du temps et de l'espace

Le fait d'être exposé à un événement critique peut entraîner certaines réactions émotives. Vous pourriez tenter de trouver un coupable, vous ou quelqu'un d'autre. Il s'agit de réactions prévisibles. Cependant ne vous laissez pas envahir par elles.

Exemples de réactions émotives suite à un stress:

- Tristesse
- Crises de larmes ou de rires
- Méfiance
- Instabilité
- Agressivité

Quoi qu'il en soit, si les symptômes sont source de tracas ou persistent après 30 jours, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide.

Pour un événement relié au travail, n'oubliez pas de remplir le formulaire de déclaration à la CSST disponible à votre lieu de travail.

