

De quoi parle-t-on ?

ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE

Un événement est « traumatique » lorsqu'une personne vit une situation où elle « s'est trouvée confrontée à la mort, à la peur de mourir ou à de graves blessures, ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a été menacée ».

Exemples : braquage, accident grave de travail et de trajet, suicide, violences/agression, incendie, détérioration du lieu de travail, attentat, prise d'otage...



ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

L'état de stress post-traumatique s'installe à distance du choc émotionnel initial (de quelques jours à plusieurs mois).

Une évaluation psychologique précoce et une prise en charge si nécessaire par des professionnels peuvent permettre d'éviter aux symptômes de s'installer à plus ou moins long terme.

Certains symptômes sont normaux dans les jours et les semaines qui suivent l'événement. Si certains de ces signes prennent des proportions perturbantes ou s'ils persistent dans le temps, il faut conseiller au salarié de solliciter une aide psychologique individuelle.



QUI EST CONCERNÉ ?

L'état de stress post-traumatique, peut concerner tant des victimes directes de l'événement que des victimes indirectes, telles que des témoins de l'événement.

Les signes d'alerte

Les souvenirs, les images, les odeurs, les bruits et les sensations associées à l'événement traumatique peuvent « envahir » la vie de la personne qui présente un état de stress post traumatique, et l'amènent à revivre de façon répétée cet événement.

Les symptômes peuvent être de différentes natures : physiques, psychologiques, cognitifs, comportementaux...

Exemples :

- Souvenirs ou images pénibles de l'incident ;
- Flashbacks : la personne revit l'événement à l'état conscient, en dehors de sa volonté sans qu'elle ne puisse rien y faire ;
- Cauchemars associés à l'événement ou d'autres événements difficiles ;
- Symptômes physiques : sueurs, accélération du rythme cardiaque et tensions musculaires...

Les personnes traumatisées ressentent une détresse immense à l'évocation des souvenirs. C'est pourquoi, elles essaient d'éviter les situations, les autres ou les événements qui éveillent le souvenir du traumatisme.

Les personnes traumatisées perçoivent fréquemment le danger autour d'elles et cette impression ne les quitte pas. Elles sont souvent nerveuses et sur leurs gardes.

Exemples :

- angoisse,
- troubles de l'humeur, colère, irritabilité...,
- troubles de la concentration,
- réactions de sursaut,
- agitation.





« Ces symptômes peuvent évoluer vers des troubles psychologiques (dépression), psychosomatiques (troubles digestifs, maladies de peau, lombalgies, sentiment d'abattement généralisé, fatigue...) ou troubles comportementaux (abus de tranquillisants, consommation d'alcool, de drogues, perte d'appétit et troubles alimentaires...). »

Cette situation est difficile à vivre pour la personne en état de stress post-traumatique et son entourage immédiat (famille, amis, collègues...)

Qui solliciter pour un suivi adapté ?

- Le médecin du travail,
- L'infirmier(e) de santé au travail,
- Le médecin traitant,
- Le psychiatre,
- Le psychologue...

LIEN UTILES

- France victime : <https://www.france-victimes.fr/>
- Centre national de ressources et de résilience (Cn2r) : <https://cn2r.fr>



CUMP (cellule d'urgence médico psychologique).
Elle est déclenchée par le SAMU : faire le 15.

Historiquement créée pour les victimes d'attentats et de catastrophes de grande ampleur. Elle intervient aussi pour des événements violents, braquages, incendies, suicides... dès lors qu'ils se déroulent au sein d'un groupe de personnes.

