

Aider quelqu'un ayant vécu un événement traumatique

1) Laissez la personne raconter ce qu'elle a vécu si elle le désire. Si elle refuse, n'insistez pas. Chaque personne compose différemment avec un événement traumatique. Si vous souhaitez apporter votre aide, laissez-la imposer son propre rythme et ne la forcez pas. Si vous la forcez, elle pourrait en fait être traumatisée à nouveau.

2) Écoutez avec patience et empathie avant d'apporter des suggestions. Établissez un contact sur un mode personnel et écoutez sans poser de jugement.

3) Assurez-vous de dire à la personne qu'il est normal d'éprouver des réactions de stress par suite d'un événement anormal. Elle peut, par exemple, se sentir secouée, apeurée, triste, perturbée, insensible sur le plan émotif, indécise, préoccupée, fatiguée, facilement irritable, méfiante et irascible ou, encore, revivre des souvenirs non désirés et avoir des problèmes de sommeil. Dites-lui qu'il n'est pas inhabituel que ces réactions perdurent durant des jours, voire des mois. Avec le temps, la plupart des gens retrouvent leur état émotif normal.

4) Encouragez la personne à communiquer avec des gens qui pourraient lui apporter du soutien et à dire ce qu'elle ressent. Invitez-la à parler avec des proches, des amis et des collègues. Laissez-la suivre son instinct quant à ce qu'elle veut dire et à qui elle veut se confier. Ne lui conseillez pas d'arrêter de revivre les événements, de les oublier ni de « passer par-dessus ».

5) Recommandez à la personne d'éviter de consommer de l'alcool ou des drogues pour composer avec l'événement. Invitez-la plutôt à mettre en pratique des techniques de relaxation et à chercher la compagnie de personnes qui pourraient lui apporter du soutien.

6) Si les réactions de stress de la personne perdurent pendant plus de quelques semaines, ou si sa détresse persiste et affecte son fonctionnement normal, encouragez-la à consulter un professionnel de la santé.

Si vous-même ou une personne de votre entourage éprouvez l'un de ces symptômes et (ou) qu'il persiste durant plus de trois ou quatre semaines, consultez un médecin ou communiquez avec le programme d'aide de votre employeur ou avec un professionnel de la santé par quelque autre moyen. Il est tout à fait normal d'éprouver des réactions intenses par suite d'événements anormaux. En revanche, quand ces réactions perdurent, il devient nécessaire de consulter.

Intervenir en présence de réactions de stress dûs à une crise

1) Laissez la personne raconter ce qu'elle a vécu seulement si elle le désire

2) Faites preuve d'empathie

3) Confirmez que les réactions aux événements inhabituels sont normales

4) Encouragez la personne à obtenir du soutien (si approprié)

5) Recommandez de ne pas consommer d'alcool ni de drogue

6) Encouragez la personne à consulter un professionnel au besoin

RESSOURCES

Pour bon nombre de personnes, la possibilité de raconter l'événement (de le verbaliser) aide grandement à composer avec celui-ci. Ci-dessous figurent des ressources que l'on peut consulter pour obtenir un soutien. La plupart de ces ressources (comme les lignes d'écoute téléphonique et le soutien clinique) sont régies par des lignes directrices relatives au traitement des renseignements et assurent leur confidentialité.

La Commission de la santé mentale du Canada sera heureuse de vous mettre en contact avec les services suivants à votre demande :

- Séances d'aide en raison d'un stress dû à un événement traumatique
- Référence vers des services de psychiatrie ou de psychologie
- Soutien de la part de Premiers soins en santé mentale

Centre d'aide et d'écoute : À Ottawa, on peut joindre le Centre d'aide et d'écoute (Ottawa Distress Centre) au 613-238-3311. Pour rejoindre le centre d'écoute de votre localité, consultez l'endos de la page couverture de votre annuaire téléphonique ou tapez, sur un moteur de recherche Internet, « centre d'écoute NOM DE VOTRE LOCALITÉ ».

Jeunesse J'Écoute : Ce service bilingue, anonyme et gratuit, répond à toute heure du jour ou de la nuit aux appels de jeunes en provenance de toutes les provinces et de tous les territoires du Canada.

Premiers soins en santé mentale : Pour obtenir des renseignements au sujet de Premiers soins en santé mentale et pour savoir en quoi ce programme pourrait, maintenant ou plus tard, être bénéfique, écrivez à mreid@commissionsantementale.ca ou composez le 613-683-3738.

Ressources en ligne

Financière Sun Life :

http://www.sunlife.ca/Canada/sponsor/Group+benefits/Group+benefits+products+&+services/Mental+Health+in+the+workplace/Support?vgnLocale=fr_CA

Agence de la santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/index-fra.php>

Société canadienne de psychologie : <http://www.cpa.ca/publicfr/emergencies/Ressources/>

Centre de toxicomanie et de santé mentale :

http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/Acute-Stress-Disorder/Pages/default.aspx (en anglais)

Canadian Mental Health Association: http://www.cmha.ca/mental_health/post-traumatic-stress-disorder/#.VE7BWMntj84

Créer un programme de prise en charge de ses soins : <http://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html> (en anglais)

[LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA](#)

Guidée par sa stratégie en matière de santé mentale pour le Canada, [Changer les orientations, changer des vies](#), la Commission de la santé mentale du Canada exerce, dans toutes les régions, un rôle moteur dans l'amélioration du système de la santé mentale et dans l'évolution des attitudes et comportements des Canadiens à l'égard de la santé mentale, que ce soit en rapport avec le [logement](#), le [travail](#), [l'école](#), les [médias](#) ou les [pourvoyeurs de services de santé](#). Par le mandat unique que lui a confié Santé Canada, elle réunit les meilleurs acteurs et les protagonistes les plus influents du milieu de la santé mentale. Elle collabore avec des centaines de partenaires pour mettre en place un système de santé mentale inclusif et adaptable qui offre aux Canadiens présentant un trouble mental ou une maladie mentale l'occasion de cheminer vers le [rétablissement](#). *Ensemble*, nous accélérons le rythme des changements requis pour transformer notre système de santé mentale et favoriser le bien-être de tous.



Abonnez-vous à notre infolettre

Les vues exprimées aux présentes sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada.

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.