

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Léa Renaud-Cloutier, résidente en psychiatrie
Révisé par les Drs Thanh-lan Ngô, Alexis Thibault,
François Trottier-Duclos et Julie Turcotte, psychiatres

L'état de stress aigu

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

ESA

Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.

Ces brochures ne
remplacent pas un avis
médical.

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap
Montréal, QC, Canada
2021
ISBN 978-2-925053-31-6
Dépôt légal 3^{ème} trimestre
2021

Qu'est-ce que l'état de stress aigu ?

L'état de stress aigu est une réaction intense qui survient après avoir été exposé à un événement menaçant la vie ou l'intégrité physique. Par exemple : un accident grave, une menace de mort, une violence physique ou sexuelle, un décès, etc. Une personne peut développer un état de stress aigu si elle est victime de l'événement, en est témoin, apprend qu'un proche a vécu l'événement ou est exposée de façon répétée à des traumatismes.

Plusieurs réactions sont possibles, comme un sentiment de peur, d'horreur ou d'impuissance. Deux personnes exposées à un même trauma peuvent réagir de façon très différente. Dans l'état de stress aigu, plusieurs symptômes physiques, psychologiques, émotionnels et comportementaux se manifestent. Ces symptômes durent entre trois jours et un mois après l'événement et peuvent nuire au fonctionnement quotidien et aux relations avec les proches.

- Souvenirs intrusifs ou rêves répétitifs
- Reviviscences (aussi appelées « flashbacks », phénomène où l'on revoit des images mentales qui font revivre l'événement traumatisant)
- Souffrance psychologique en se rappelant l'événement
- Incapacité à éprouver des émotions positives (bonheur, amour, satisfaction)
- Incapacité à se souvenir d'un aspect important de l'événement
- Perception altérée de son environnement ou de soi-même (ex. : se sentir déconnecté de son corps ou percevoir un ralentissement de l'écoulement du temps)
- Efforts pour éviter les souvenirs ou les rappels extérieurs liés à l'événement
- Difficulté de sommeil
- Irritabilité ou accès de colère
- Difficulté de concentration
- Sursauts ou hypervigilance

Certaines personnes éprouvent également des symptômes physiques causés par une hormone de stress, l'adrénaline, similaires aux manifestations vécues durant l'événement traumatisant. Ces symptômes incluent des palpitations (cœur qui bat plus fort et vite), difficultés à respirer, tensions dans les muscles, douleurs au ventre, nausées, maux de tête, etc.

Est-ce que ces réactions sont normales?

Oui, il s'agit de réactions de stress normales face à une situation effroyable. Selon l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail secteur affaires municipales (APSAM, 2021), ces réactions sont des tentatives de notre corps et de notre cerveau pour s'adapter au stress vécu. Par exemple :

- L'état d'alerte et d'hypervigilance est une posture qui permet de se protéger d'un autre danger en activant un système d'alarme interne.
- Les reviviscences permettent de mettre de l'ordre dans ce qui s'est passé et digérer émotionnellement le trauma.
- À court terme, éviter d'y penser et d'en parler peut apporter un soulagement face à ce bouleversement émotionnel. En revanche, à plus long terme, y repenser et en parler aide à faire sens de cette expérience et passer à autre chose.
- Se blâmer pour la survenue de l'événement peut donner l'impression d'avoir un certain contrôle plutôt que de ressentir un sentiment d'impuissance face à un événement qui était imprévisible.

Si vos symptômes causent une détresse importante, persistent dans le temps ou interfèrent avec votre quotidien, nous vous recommandons de consulter votre médecin de famille, psychiatre ou psychologue.

Qui est à risque de développer un état de stress aigu?

Ce ne sont pas toutes les personnes qui vivent un événement traumatisant qui développent un état de stress aigu. Selon Ada (2019) ainsi que Fanai et Khan (2021), certaines personnes sont plus à risque selon les facteurs suivants :

- Sévérité du trauma
- Être une femme
- Expériences antérieures de trauma
- Situation difficile et stressante avant l'événement (ex. : rupture amoureuse, perte d'emploi, deuil, conflit)
- Peu de soutien social après l'événement
- Condition de santé mentale avant l'événement
- Tendance à voir le monde comme dangereux et menaçant ou tendance à éviter de faire face aux problèmes

Comment évolue un état de stress aigu?

Chez la majorité des personnes, l'intensité de la réaction diminue avec le temps et finit par disparaître naturellement. Si les symptômes durent plus d'un mois, il est possible de développer un trouble de stress post-traumatique. Les personnes vivant un état de stress aigu peuvent ressentir des symptômes de dépression, d'anxiété ou des attaques de panique, abuser d'alcool et de drogues ou encore avoir des idées suicidaires.

Le cerveau associe fréquemment un événement traumatisant (ex. : une agression) à un contexte particulier (ex. : être dans un stationnement la nuit). Ceci peut entraîner une réaction intense de peur et d'anxiété après être réexposé au même contexte, même si le danger n'est plus présent. Dans les premiers temps, un certain niveau d'évitement (ex. : éviter les nouvelles parlant d'agressions à la télévision) peut aider à faire face à l'événement de façon graduelle. Cependant, après des semaines ou des mois, ceci peut nuire au processus de rétablissement.

Que faire en présence de symptômes s'apparentant à un état de stress aigu?

Tout le monde peut réagir à un événement traumatisant de façon différente. Selon le rythme de chacun, parler de la situation et de ses sentiments avec une personne de confiance (proche ou professionnel de la santé) peut être utile. Il n'est pas nécessaire de tout dire à tout le monde, mais ne rien dire à personne est souvent peu aidant. Il est fortement recommandé d'aviser son médecin ou son professionnel de la santé si les symptômes persistent après un mois ou s'il y a présence d'une détresse importante ou d'idées suicidaires.

Prendre soin de soi

- Se donner la permission de se sentir moins bien
- Accueillir positivement ses propres réactions face au danger
- Retrouver un sentiment de sécurité personnelle (logement, besoins de base)
- Se trouver une stratégie positive pour passer au travers de l'événement traumatique
- Rechercher du soutien de ses proches (famille, amis, collègues) et clarifier ses besoins
- Participer à un groupe de soutien

- Conserver une bonne hygiène de vie malgré le sentiment de peur
 - Routine de sommeil (dormir suffisamment, se lever à des heures régulières, éviter de passer la journée au lit)
 - Manger trois repas par jour, à des heures régulières
 - Faire de l'activité physique
 - Poursuivre sa routine quotidienne (s'habiller, faire ses soins d'hygiène, préparer ses repas, sortir de la maison, etc.)
- S'engager dans des activités plaisantes et distrayantes telles que regarder un film, lire un livre, cuisiner, aller prendre une marche avec un(e) ami(e), écouter de la musique, etc.
- Porter attention au retour à la maison ou en conduisant. Les accidents sont plus fréquents après un événement stressant.
- Prendre des pauses, déléguer ou éviter de prendre des nouvelles tâches et responsabilités dans les jours suivants l'événement traumatisant

Autres stratégies qui peuvent être utiles

On peut vivre les souvenirs, les rêves et les flashbacks répétitifs sans chercher à les contrôler ou les supprimer à tout prix, même si cela peut sembler inconfortable. L'important est de se souvenir que l'événement est survenu par le passé, mais le souvenir n'est pas dangereux en soi. Si un souvenir intrusif et déplaisant se manifeste, des phrases telles que « Je suis en sécurité, ceci n'est qu'un souvenir. Ce flashback va passer. » peuvent être pertinentes à se répéter. En parallèle, on peut s'ancrer dans le moment présent et prendre le temps d'observer, d'écouter, de sentir son corps et les éléments de son environnement (bruits, odeurs, couleurs, formes, etc.). Découvrez d'autres stratégies d'ancrage sur le site esantementale.ca. Certaines personnes utilisent les méthodes de relaxation, incluant des [techniques de respiration](#), de la musique calme, de la méditation ou encore de la relaxation musculaire progressive ([instructions](#) et [enregistrements audio](#) disponibles sur le site de www.tccmontreal.com).

Psychothérapie

Dans certains cas, une psychothérapie avec une approche cognitivo-comportementale permet de faire sens des mauvais souvenirs. Certaines personnes peuvent garder un souvenir biaisé de la situation traumatisante qui ne reflète pas tout à fait ce qui s'est passé. Ces personnes peuvent alors se sentir coupables ou avoir honte d'un événement qui n'est pas leur faute. Le thérapeute aidera l'individu à appréhender l'événement de façon réaliste.

Médication

La médication est généralement peu indiquée pour soigner l'état de stress aigu. Parfois, certaines personnes peuvent se voir prescrire une médication temporaire pour soulager l'anxiété ou aider à dormir.

À éviter

- Consommer davantage d'alcool et de drogues. Ceci apaise les émotions de façon temporaire, mais devient néfaste dans la gestion des émotions négatives à long terme.
- S'isoler de sa famille et ses amis
- Blâmer les autres
- Écouter la télévision ou jouer aux jeux vidéo de façon excessive
- Éviter à tout prix de parler de l'événement
- Se forcer à parler de l'événement au mauvais moment
- Rejeter le support offert pour avoir l'air « fort »



Ressources d'aide

- PsychoPap.com - consultez la [boîte à outils sur l'état de stress aigu](#), la section [Grand public](#) ou la [brochure sur le trouble de stress post-traumatique](#)
- Exercices d'apaisement sur le site [r4r.support](#)
- Boîte à outils pour prendre soin de votre santé mentale ([suicide.ca](#))
- [Centre d'aide aux victimes d'actes criminels](#) (CAVAC)
- Organisme [Relief](#) (anciennement Revivre)
- [Programme d'aide aux employés](#) (PAÉ)
- [Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement sexuel au travail](#)
- Ressource sur la violence au travail ([violencetravail.criusmm.net](#))
- Tel-Aide (514-935-1101)
- Info-Social 811

Pour plus d'informations

Brillon, P. (2017). Se relever d'un traumatisme : réapprendre à vivre et à faire confiance : guide à l'intention des victimes (4e éd.). Montréal : Les Éditions Québec-Livres.

[Coping with the Effects of a Traumatic Event](#). (2021). Centre for Trauma, Resilience and Growth, Lancashire & South Cumbria, Nottinghamshire Health NHS Foundation.

Ada. (2019). Acute stress disorder. Récupéré de :
<https://ada.com/conditions/acute-stress-disorder/>

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail secteur affaires municipales (APSAM). (2021). L'état de stress aigu. Récupéré de :
<https://www.apsam.com/clientele/services-de-prevention-des-incendies/stress-post-traumatique/generalites>

Bouchard, P., & Bussières, E.L. (2014). Intervention à la suite d'un traumatisme ou d'une agression en milieu de travail : efficacité et innocuité de différentes approches d'intervention. Rapport de réponse rapide. ETMISS, Centre jeunesse de Québec - Institut universitaire (CJQ-IU), 51 p.

Esant mentale. (2021). Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et les traumatismes chez les adultes. Récupéré de :
www.esantementale.ca/Quebec/Le-syndrome-de-stress-post-traumatique-SSPT-et-les-traumatismes-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8885

Geoffrion, S.  v nements potentiellement traumatiques au travail: les meilleures pratiques de prévention et soutien. Récupéré de
https://www.fsss.qc.ca/download/sante_securite/6-vnements-potentiellement-traumatiques.pdf

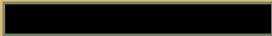


PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Léa Renaud-Cloutier
Révisé par les Drs Thanh-lan Ngô, Alexis
Thibault, François Trottier-Duclos et Julie
Turcotte, psychiatres
Design : Magalie Lussier-Valade



Collection PsychoPAP
www.psychopap.com



ESA