



Se préparer

au stress

provoqué par

UN INCIDENT
critique

Avant-propos

La présente publication est destinée aux membres de la Force régulière et de la Réserve des Forces canadiennes ainsi qu'à leur famille.

L'information contenue dans cette publication est basée sur la recherche et l'expérience obtenues principalement auprès de communautés canadiennes, mais aussi selon des données américaines et européennes.

Tout commentaire ou suggestion pour les éditions ultérieures peuvent être adressés au :

Directeur – Politique de santé (D Pol San)

Quartier général du Groupe médical des Forces canadiennes

1745, promenade Alta Vista

Ottawa (Ontario) K1A 0K6

La D Pol San aimerait remercier toutes les personnes qui ont partagé leurs connaissances et leurs expériences dans le but de compléter cet ouvrage – dans sa version originale et dans la présente mise à jour – relié au projet de préparation au déploiement. Cette brochure est en grande partie le résultat d'un travail de collaboration entre les familles, les militaires impliqués dans le maintien de la paix, l'arrière-garde, l'unité, le personnel du programme de soutien à la famille et les individus à chaque niveau de commandement dont le métier est relié à la relation d'aide.

Une publication de la Direction de la politique de santé

** (À noter que le masculin est employé pour alléger le texte.)*

Janvier 2000

A-MD-007-144/JD-004

Art Direction par DGPA Services créatifs 99CS-0487

Un incident critique (IC), c'est quoi?

- un événement hors de l'ordinaire, qui survient de façon soudaine, inhabituelle et imprévue, qui suscite un sentiment d'impuissance semblant comporter une menace pour la vie et qui entraîne des pertes soit matérielles ou émotionnelles

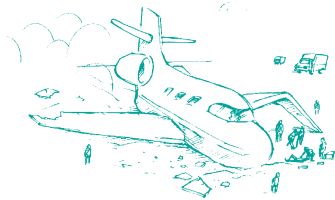
Quelques exemples d'incidents critiques :

Une catastrophe naturelle



Le bombardement d'édifices

Un accident avec plusieurs victimes



Le minage de routes

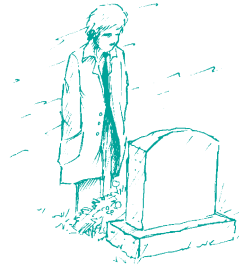
Un assaut physique ou sexuel

Des attaques de véhicules ou de convois

La mort d'un enfant ou une blessure grave à un enfant

Des attaques armées

Une prise d'otage



Le suicide

Être le spectateur impuissant de diverses formes de violence, de massacres perpétrés sur une grande échelle, d'épidémies et de famines

Une mort violente dans la famille

La mort d'un collègue au travail

Des blessures et des souffrances physiques graves



La mort de civils durant une guerre

Bien qu'un incident critique puisse arriver n'importe où et n'importe quand, certains groupes occupationnels sont plus à risque d'être exposés aux incidents critiques.

- les pompiers
- le personnel de soins d'urgence
- les policiers
- le personnel en recherche et sauvetage
- le personnel dispensant de l'aide humanitaire lors d'une catastrophe naturelle
- les militaires qui servent dans les missions de maintien de la paix (de l'ONU)

Que veut dire le stress provoqué par un incident critique (SIC)?

- une réaction normale à des circonstances anormales
- les réponses physiques et émotionnelles intenses susceptibles d'empêcher la personne de fonctionner normalement durant ou après un événement critique.

Une forte réaction est normale; à quelques exceptions près, tout le monde réagit à un incident critique, quoique les réactions puissent varier. Quelques réactions se produisent immédiatement et d'autres peuvent survenir et/ou se répéter dans les jours ou même les semaines qui suivront.

Les réactions peuvent être de nature :

Physique

Cognitive (dans la pensée)

Émotionnelle (les sentiments)

Des réactions physiques immédiates

Des nausées

Des tremblements

De la transpiration

Des étourdissements

Des frissons

Un pouls rapide

La tension artérielle élevée

L'hyperventilation (respirations
rapides et profondes)



Des réactions physiques à retardement

La fatigue

Les sursauts exagérés

Une augmentation dans la consommation d'alcool ou d'autres drogues

Des difficultés liées au sommeil

- Une difficulté à s'endormir
- Des cauchemars
- De l'agitation
- Une transpiration abondante
- De la difficulté à s'éveiller
- S'éveiller trop tôt



Des réactions cognitives immédiates

De la confusion

Difficulté à prendre une décision

Difficulté à réfléchir

Difficulté à résoudre des problèmes

Des trous de mémoire

Difficulté à effectuer des calculs

De l'anomie (difficulté à se rappeler le nom des choses)



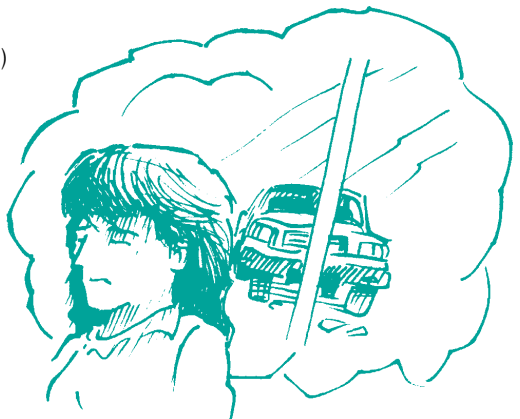
Des réactions cognitives à retardement

Capacité réduite de porter attention

Capacité réduite de se concentrer

Problèmes de mémoire

Flash-back (rétrospectives)



Des réactions émotionnelles immédiates

L'anxiété

La colère

La crainte

L'irritabilité

La culpabilité

L'accablement

Le chagrin

Le désespoir



Des réactions émotionnelles à retardement

(toutes les réactions ci-dessus ainsi que)

Le sentiment d'abandon

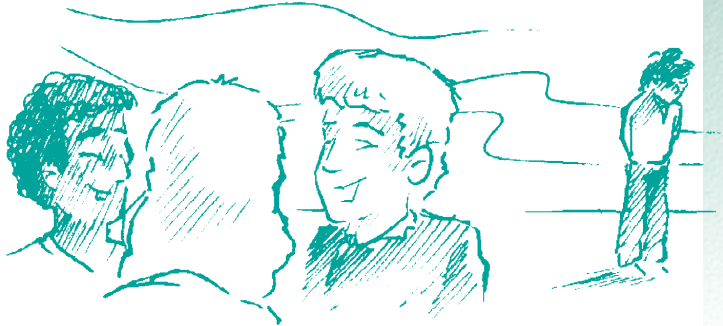
La rancœur

Le sentiment d'isolement

Le désistement (retrait)

L'engourdissement émotionnel

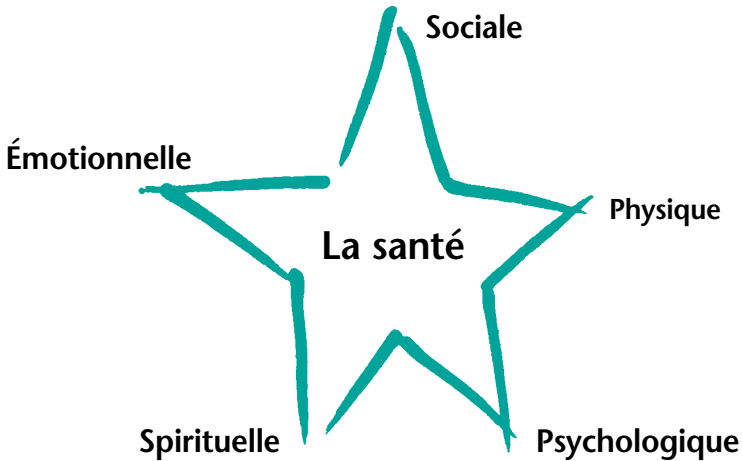
La dépression



L'intensité des réactions dépend de plusieurs facteurs :

- **Facteurs reliés à l'événement lui-même, tels que**
la soudaineté, l'intensité, la durée, la présence d'un soutien social, la nature et la sévérité de la chose
- **Facteurs reliés à la personne, tels que**
son vécu, un deuil antérieur, sa perception de la menace, sa capacité personnelle à faire face aux situations, le degré de danger personnel, sa condition de vie actuelle, le comportement des autres ainsi que son rôle et son niveau de responsabilité

On ne peut ni prédire les incidents critiques, ni prévenir le stress provoqué par un incident critique. Cependant, on peut augmenter sa résistance en se gardant en bonne santé.



Quelques suggestions pour maintenir sa santé

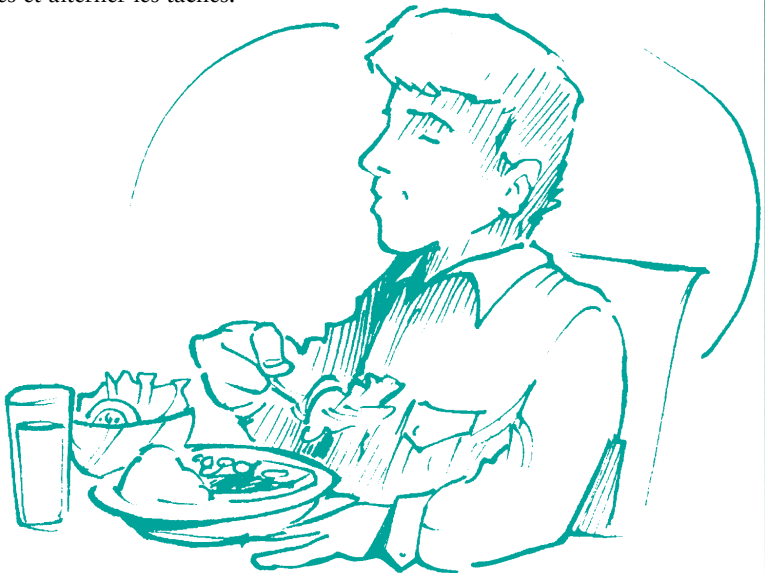
- S** saine alimentation
- T** prendre le temps – de jouir de la vie
- R** repos et relaxation
- E** exercice et éducation
- S** soutien social (la famille, les amis ou les amies)
- S** spiritualité et sexualité satisfaisantes

Que faire pour mieux gérer le stress provoqué par un incident critique?

Des discussions avec des individus ayant déjà vécu un événement traumatisant peuvent nous aider à mieux réagir pendant et après un incident critique.

Durant l'incident critique :

- Reconnaître les réactions types et le stress post-traumatique.
- Conserver une attitude positive.
- Essayer de respirer lentement et régulièrement.
- Se concentrer sur la tâche immédiate.
- Garder le contact avec les autres en leur parlant.
- Prendre soin de soi-même – la nourriture, l'eau, les vêtements, le repos, l'exercice.
- Si l'événement se prolonge, prendre des pauses et alterner les tâches.



Après l'incident critique :

- Parler... de l'incident lui-même – ce qu'on a vu, entendu, senti, et cetera... vos réactions, en particulier ce que vous avez ressenti. Racontez votre histoire.
- Pratiquer des techniques de gestion du stress, telles que :
 - les exercices respiratoires
 - la relaxation progressive
 - la méditation et/ou la prière
 - le conditionnement physique
 - la musique, la lecture
 - tenir un journal intime
- S'attendre à ce que l'incident nous affecte
- Utiliser l'humour pour mieux accepter vos réactions.
- Participer au désamorçage du stress provoqué par un incident critique le plus tôt possible après l'événement, et plus tard, participer à une séance de verbalisation suivant un incident critique (SVIC).
- Être attentif à sa fixation sur l'incident (s'accorder du temps pour récupérer)

Le désamorçage du stress provoqué par un incident critique

- une séance tout de suite après l'IC où sont réunies les personnes visées

Les buts du désamorçage du SIC sont les suivants :

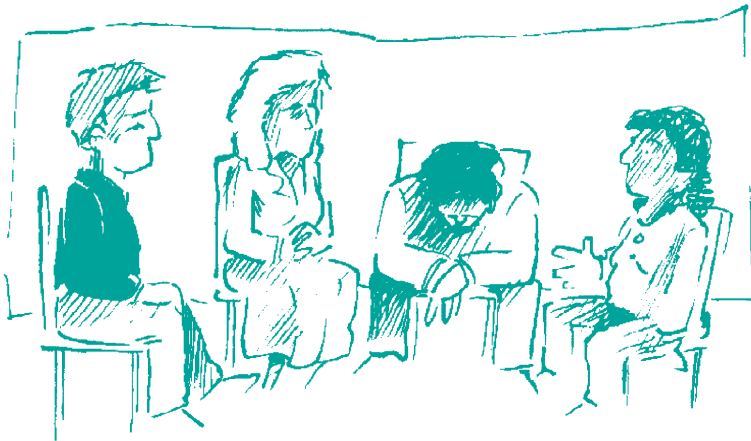
- permettre aux personnes visées d'expliquer ce qui s'est passé et d'exprimer leurs réactions à l'événement
- fournir de l'information à propos des réactions normales, de la disponibilité du soutien social et des détails concernant la séance de verbalisation suivant un incident critique (SVIC)

La séance de verbalisation suivant un incident critique :

- est un processus visant à réduire les répercussions d'un incident critique
- est une intervention structurée animée par une équipe dûment formée et mandatée
- est une séance de groupe tenue dans une atmosphère sécurisante où les personnes visées peuvent partager librement leurs pensées, leurs sentiments et leurs réactions à la suite d'un incident critique
- a lieu idéalement 48 à 72 heures après l'événement

On ne doit pas confondre la séance de verbalisation d'événement avec le **debriefing opérationnel** ou le **briefing en préparation de la réunion familiale**, même si l'on doit assister à toutes ces réunions au cours de la même période.

La séance de verbalisation suivant un incident critique vise à fournir une occasion de verbaliser les réactions qui surviennent à la suite d'un événement traumatisant sur le plan psychologique.



RAPPELEZ-VOUS QUE les réactions aux incidents critiques sont des symptômes normaux vécus par des gens normaux à la suite de circonstances anormales. Ces symptômes peuvent empêcher temporairement la personne de fonctionner au travail ou à la maison.

Pour la plupart des gens, l'intensité et la fréquence des symptômes s'atténueront dans les jours ou les semaines qui suivent l'incident critique. Ce processus sera grandement facilité par une séance de verbalisation d'événement, par un partage de vos préoccupations avec des parents ou amis et/ou à l'aide d'une entrevue avec un conseiller. Si les symptômes persistent, le membre des Forces canadiennes devrait consulter un médecin militaire, un travailleur social ou un aumônier.

Plaintes les plus courantes à la suite d'un événement grave :

Les perturbations du sommeil

La crainte que l'incident se reproduise

Les sentiments de culpabilité, d'anxiété, de colère, de peur, d'isolement

Les sautes d'humeur

Les préoccupations liées à l'incident

Les sursauts

Les flash-back



** Exprimer et partager ces préoccupations vous aidera.*

Quelques suggestions afin de faciliter le rétablissement

À faire

- s'attendre à ce que l'incident vous dérange
- se rappeler que les réactions sont normales
- consacrer du temps à la famille, aux amis, aux collègues
- maintenir un régime équilibré pauvre en caféine et en sucre
- s'entraîner avec modération tous les jours
- consacrer du temps aux loisirs
- se renseigner le plus possible sur le SIC
- se confier à la famille, aux ami(e)s, au conseiller
- garder au minimum la consommation d'alcool et d'autres drogues
- prendre bien soin de soi – vous le méritez bien!
- prendre le temps d'avoir du plaisir

À ne pas faire

- penser que la folie vous guette
- essayer de résister aux pensées, aux rêves répétitifs, aux cauchemars
- s'isoler de la famille, des amis ou des amies et des collègues
- penser que vous êtes la seule personne à être affectée
- consommer de l'alcool à l'excès
- s'attendre à un rétablissement rapide – le temps arrange les choses

Quelques suggestions pour les proches des personnes affectées

- écoutez-les attentivement et encouragez-les à parler
- ne soyez pas indiscrets
- consacrez-leur du temps
- laissez-les exprimer leurs émotions
- discutez de leurs sentiments avec elles, mais ne leur dites pas comment elles se sentent
- ne minimisez pas leur situation
- offrez-leur de l'aide en regard des tâches quotidiennes, telles que : le ménage, la cuisine, le soin à la famille
- ne faites pas de fausses promesses
- rassurez-les quant à leur sécurité et à leurs réactions
- permettez-leur un peu d'intimité
- laissez-les exprimer leur colère sans juger
- dites-leur combien vous êtes navrés qu'un tel événement soit arrivé, que vous les comprenez et voulez les aider
- allez chercher de l'aide ou de l'appui pour vous ou pour la personne affectée, si nécessaire
- renseignez-vous sur le stress provoqué par un incident critique
- faites attention à vous



Vous avez peut-être entendu le terme
**État de stress
post-traumatique (PTSD)**

Qu'est-ce que c'est, le PTSD?

- un diagnostic médical selon des critères très spécifiques
- des symptômes chroniques du SIC qui persistent longtemps après l'événement et qui empêchent une participation normale à la vie au travail et/ou à la maison

L'état de stress post-traumatique se manifeste chez une petite minorité de gens qui ont vécu un incident critique.



Où aller chercher de plus amples renseignements et/ou du soutien?

- le centre de santé de la base
- le bureau du travailleur social
- la chapelle
- les centres de soutien pour trauma et stress opérationnels
- le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
1 800 268-7708
- le centre de ressources familiales
- les installations médicales (CLSC, clinique externe, hôpital)

Les brochures dans cette série

- A-MD-007-144/JD-001 Stress and You
- A-MD-007-144/JD-002 Le stress et vous
- A-MD-007-144/JD-004 Se préparer au stress provoqué par un incident critique/
Preparing for Critical Incident Stress
- A-MD-007-144/JD-005 Un déploiement moins stressant/
Preparing for Deployment Stress
- A-MD-007-144/JD-006 Retrouvailles moins stressantes/
Preparing for Reunion Stress