

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS – INCIDENTS CRITIQUES

DÉFINITION

Un incident critique est un événement traumatique qui cause des émotions et des réactions exceptionnellement fortes, qui ont un effet sur les capacités d'une personne à s'adapter, soit au moment de l'incident, soit plus tard. Un exemple d'un incident critique est d'être témoin d'un accident du travail grave ou mortel.

Il est très commun, voire normal, que les personnes aient une réaction émotionnelle lorsqu'elles ont vécu un incident traumatique. Cette réaction au stress apparaît parfois immédiatement après l'incident. D'autres personnes ont parfois une réaction quelques heures ou quelques jours plus tard, et cette réaction peut durer pendant des jours, des semaines, des mois, et même plus longtemps.

Les signes et les symptômes les plus communs d'une réaction au stress peuvent comprendre : frissons ou transpiration abondante; nausées et vomissements; étourdissements et évanouissements; maux de tête; confusion; cauchemars; insomnie; sentiments de culpabilité; deuil; irritabilité; agitation; colère intense; et augmentation ou perte d'appétit.

QUOI FAIRE

- À la suite d'un incident critique survenu au lieu de travail, profitez de tout service de counselling offert.
- N'hésitez pas à utiliser les différentes ressources disponibles par le biais de votre programme d'aide aux employés, des services de santé mentale offerts dans votre communauté ou des services de pastorale.
- Dans les premières 24 à 48 heures, des périodes d'exercices appropriés alternées avec des périodes de détente réduiront certaines réactions physiques.
- Structurez votre temps et tenez-vous occupé.
- Vous êtes normal et vos réactions sont normales. Ne vous considérez pas comme une personne folle ou faible.
- Parlez aux gens et demandez de l'aide. Les gens ne sont pas indifférents.

- Gardez un horaire aussi normal que possible.
- Passez du temps avec les gens. Ne vous isolez pas.
- Aidez vos collègues autant que possible en partageant vos sentiments et en demandant comment ils vont.
- Permettez-vous de vous sentir mal et de communiquer vos sentiments à d'autres personnes.
- Faites des choses qui vous donnent du plaisir.
- Réalisez que les personnes qui vous entourent vivent peut-être du stress elles aussi.
- N'effectuez pas d'importants changements dans votre vie, mais prendre de petites décisions chaque jour vous donnera un certain sentiment de maîtrise.
- Reposez-vous bien.
- N'essayez pas de combattre des pensées, des rêves ou des rappels d'image répétés. Ce sont des réactions normales et elles diminueront avec le temps et deviendront moins pénibles.
- Prenez des repas bien équilibrés aux heures habituelles (même si vous n'en avez pas le goût).

CONCLUSION

La plupart des personnes atteintes de troubles de stress aigu s'en remettent complètement. Si les problèmes persistent pendant plus de quatre semaines, vous devriez consulter un médecin. Vous pourriez être à risque de développer le syndrome de stress post-traumatique.

Si un psychiatre ou un psychologue pose un diagnostic de syndrome de stress post-traumatique, vous pourriez avoir droit à des prestations d'indemnisation. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la présentation d'une réclamation, veuillez communiquer avec Travail sécuritaire NB au 1 800 222-9775.