

## Événement potentiellement traumatique

Saviez-vous qu'être exposé à un événement potentiellement traumatique (ÉPT) peut parfois faire partie des risques dans votre travail? Pour vous aider à surmonter cette situation difficile, différentes mesures peuvent alors être mises en place.

### Un événement potentiellement traumatique (ÉPT), c'est quoi?

C'est un événement présentant une menace à la vie ou à l'intégrité physique ou psychologique, comme :

- une menace de mort
- une blessure grave
- de la violence sexuelle
- un décès<sup>1</sup>



### Quels sont les principaux signes et symptômes à reconnaître après l'exposition à un ÉPT?

- un sentiment de peur intense, d'horreur et d'impuissance accompagné de palpitations cardiaques rapides, tremblements, frissons ou une transpiration excessive;
- des flash-back;
- des pensées qui s'imposent à l'esprit et deviennent incontrôlables;
- de la difficulté à se concentrer;
- de la difficulté à trouver le sommeil;
- un besoin d'être continuellement en état d'alerte, prêt à réagir.

### À la suite de l'événement difficile, de façon générale, quelles mesures sont recommandées?

1. **Éviter** de rester seul;
2. **Se confier** à une personne de confiance qui saura vous écouter;
3. **Consulter** votre PAE (Programme d'Aide aux Employés) pour obtenir de l'information, de l'aide et du soutien.

Si vous n'avez pas accès à un PAE, le site **LÉO** peut vous aider. LÉO est une ligne de soutien psychologique pour les personnes engagées dans les coopératives et OBNL du Québec. C'est un service gratuit et facilement accessible qui est disponible pour vous en cas de besoin.

N'attendez pas de ne plus être capable de faire vos activités habituelles pour **consulter un médecin ou un professionnel de la santé**. Plus vous consultez tôt, meilleures seront vos chances de rétablissement.

Maintenir une bonne santé mentale au quotidien (bien manger, dormir suffisamment, bouger, etc.) peut aussi vous aider à changer certaines habitudes de vie, qui elles, aideront à éliminer des facteurs qui empirent ou qui entretiennent votre état.

### Pour plus d'astuces pour maintenir une bonne santé mentale, nous vous invitons à consulter ce lien :

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale>

<sup>1</sup> <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/exposition-un-evenement-potentielle-ment>

Source : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/etat-stress-post-traumatique>

