

QUE SONT LES BLESSURES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE?

Les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) et les militaires travaillent à assurer la sécurité des Canadiens. Dans cette fiche d'information, nous explorerons ce que sont les blessures de stress post-traumatique (BSPT), les facteurs qui peuvent mener aux BSPT, et les traitements courants.

Bien qu'il soit habituellement rare pour la population générale de vivre des événements potentiellement traumatisants (p. ex. accidents de la route, fusillades, agressions) au cours de sa vie, le PSP et les militaires vivent régulièrement des événements potentiellement traumatisants en raison de la nature de leur travail. L'exposition à des événements potentiellement traumatisants peut avoir une incidence importante sur la santé mentale et le bien-être du PSP et des militaires. Ces répercussions peuvent prendre diverses formes, allant de facteurs de stress accrus à des problèmes de santé mentale diagnostiqués. Quand on parle de ces répercussions, plusieurs termes peuvent être utilisés. Voici quelques-unes des plus courantes :

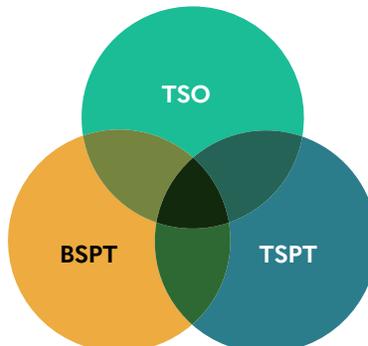
Les **traumatismes liés au stress opérationnel (TSO)** désignent tout problème de santé mentale découlant de facteurs de stress opérationnels (p. ex. travail par quarts, événements potentiellement traumatisants, manque de personnel) vécus pendant le service dans le cadre de fonctions professionnelles, en particulier dans les secteurs militaires ou de la sécurité publique. Ce n'est pas un diagnostic.

Le terme « **blessure de stress post-traumatique (BSPT)** » est le plus souvent utilisé dans les communautés militaires et du PSP au Canada. Il désigne un problème de santé mentale résultant de l'exposition à un ou plusieurs événements potentiellement traumatisants. Ce n'est pas un diagnostic.

Le **trouble de stress post-traumatique (TSPT)** est un trouble mental qui peut survenir après une exposition à de graves événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique (EPTP) ou après une accumulation d'EPTP. Le TSPT est un problème de santé cliniquement reconnu qui doit être diagnostiqué par un professionnel qualifié selon des critères acceptés.

Il est important de noter que même si ces termes sont souvent utilisés de façon interchangeable, ils couvrent des blessures distinctes. Les TSO ne sont pas tous des TSPT, et les diagnostics de TSPT ne sont pas tous liés aux TSO.

Pour le reste du présent guide, nous utiliserons le terme « BSPT ».



Personnel de la sécurité publique

La définition du personnel de la sécurité publique (PSP) évolue. Tous les premiers répondants peuvent également être désignés sous le nom de PSP; il s'agit d'un terme général comprenant le personnel qui assure la sûreté et la sécurité des Canadiens.

Le PSP comprend, sans toutefois s'y limiter : les agents des services frontaliers, les communicateurs de la sécurité publique, les travailleurs correctionnels, les pompiers (professionnels et volontaires), les gestionnaires autochtones des mesures d'urgence, les agents du renseignement opérationnel, les paramédics, les policiers (municipaux, provinciaux et fédéraux) et le personnel de recherche et sauvetage.

Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique, 2019.

Qu'est-ce qu'une BSPT?

- Une blessure qui peut survenir après avoir vécu des événements potentiellement traumatisants, en avoir été témoin ou en avoir entendu parler.
- Une BSPT peut survenir après un seul événement ou après une accumulation d'événements potentiellement traumatisants. Parfois, ce sont de nombreuses petites choses plutôt qu'une seule grosse chose.
- Cette blessure peut entraîner ou non un diagnostic de trouble de santé mentale comme le TSPT, un trouble dépressif majeur ou un trouble d'anxiété généralisée.
- Le fait de subir une BSPT n'est pas un signe de faiblesse; il s'agit d'une réaction normale à des événements anormaux.
- Il est peu probable qu'une BSPT se règle d'elle-même; si vous avez besoin d'aide, communiquez avec d'autres personnes (p. ex. famille, amis, pairs, professionnels).

Vous êtes une personne normale à qui on a demandé de faire des choses extraordinaires.

— Ancien membre de la Gendarmerie royale du Canada (GRC)

ACCIDENTS

VIOLENCE

TRAHISON

CATASTROPHES

Quels sont les facteurs pouvant mener à une BSPT?

La façon dont les personnes sont exposées à des événements traumatisants varie d'une profession à l'autre. **Certains vivent le traumatisme directement, tandis que d'autres le vivent indirectement ou de façon vicariante** (p. ex. après avoir examiné des documents ou entendu parler d'événements en tant que répartiteur).

Voici quelques facteurs importants :

- Service dans une zone de conflit ou dans d'autres environnements potentiellement violents
- Être témoin (oculaire ou auditif) d'atrocités ou de souffrances pendant le service, directement ou indirectement
- Risque d'agression verbale ou physique ou de décès pendant le service
- Faire face à une catastrophe naturelle et fournir des services de sauvetage ou d'aide humanitaire par la suite
- Terrorisme, crime ou violence de masse
- Accidents ou blessures
- Événements éprouvants impliquant des enfants
- Violence domestique, violence conjugale ou familiale
- Attaques ou stress fondés sur le sexe, la race ou la culture
- Violence sexuelle

Que pouvez-vous ressentir ou vivre avec les blessures de stress post-traumatique?

L'expérience d'une BSPT peut être différente pour chaque personne. Cela peut vous toucher aussi bien que ceux qui vous entourent. Vous pourriez avoir d'autres diagnostics de santé mentale et physique. Les BSPT peuvent avoir une multitude de répercussions dans divers domaines de la santé et du bien-être :

- **Social** (p. ex. difficulté à maintenir des relations, attachement malsain ou retrait et isolement)
- **Physique** (p. ex. troubles du sommeil, revivre les sentiments et les sensations, problèmes d'estomac ou changements de l'appétit)
- **Comportemental** (p. ex. éviter les rappels, se tourner vers certaines substances ou d'autres façons pour éviter ou engourdir les émotions, ne plus participer aux activités que vous aimez, ignorer les routines de soins personnels)
- **Émotionnel** (p. ex. avoir des pensées et des sentiments négatifs, se sentir à la limite ou réactif, en colère, se sentir « à plat » ou engourdi [aucune gamme émotionnelle])
- **Psychologique** (les BSPT comprennent habituellement des symptômes de troubles de santé mentale, des idées suicidaires et des tentatives de suicide, et peuvent comprendre des symptômes de troubles liés à la toxicomanie)
- **Cognitif** (p. ex. perte de mémoire, difficulté de concentration)

À QUOI
BON?

JE SUIS
BRISÉ

PERSONNE NE
ME COMPREND

Dans quelle mesure les BSPT sont-elles communes?

Étant donné que les BSPT comprennent des problèmes de santé mentale qui n'ont pas été diagnostiqués, il est difficile de dire avec précision combien de militaires et de membres du PSP peuvent être aux prises avec une BSPT. Toutefois, la recherche a révélé certains chiffres sur les problèmes de santé mentale qui relèvent des BSPT :

- Environ 10 % des vétérans de zone de guerre souffrent de TSPT à un moment donné.
- Une enquête pancanadienne sur le PSP a révélé que 44,5 % des répondants avaient obtenu un résultat positif au dépistage des symptômes de troubles de santé mentale au moment de l'étude (comparativement à 10,1 % dans la population générale), et que 18 % d'entre eux ont déclaré avoir obtenu un résultat positif à trois tests de dépistage de divers troubles de santé mentale ou plus.
- Pour le TSPT, 23,2 % des tests de dépistage du PSP ont donné un résultat positif. Il y avait une grande variation selon le secteur, les taux de la GRC et des agents correctionnels étant respectivement de 30 % et de 29,1 %.
- Pour la dépression, 26,4 % des tests de dépistage du PSP ont donné un résultat positif. Plus de 30 % des agents correctionnels, des agents de la GRC et des agents de communication de la sécurité publique affichaient des résultats de dépistage positifs.
- Pour l'anxiété généralisée, 18,6 % des tests de dépistage du PSP ont donné un résultat positif. Plus de 23 % des agents correctionnels et de la GRC affichaient des résultats de dépistage positifs.



Traitement des BSPT

Demander de l'aide à la famille, aux amis et aux pairs peut aider à soulager et à guérir une BSPT. Un professionnel peut vous fournir des traitements fondés sur des données probantes pour vous aider à composer avec une BSPT et à vous en remettre.

L'une des approches thérapeutiques les plus couramment utilisées est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui peut être dispensée en personne ou en ligne. La disponibilité de plusieurs modes de traitement fait de la TCC une option accessible pour aider à traiter les symptômes des BSPT. Cela dit, il existe de nombreuses autres options, fondées sur la thérapie et autres. Pour en savoir plus, consultez notre [fiche d'information sur l'adaptation aux BSPT](#).

Visitez le site Web pour en savoir plus : atlasveterans.ca/fr/PSP

Références

1. Anciens combattants Canada. (2019). *L'état de stress post-traumatique (ESPT) et le stress lié à la guerre*. veterans.gc.ca/fra/health-support/mental-health-and-wellness/understanding-mental-health/ptsd-warstress
2. Carleton, R. N., Afifi, T.O., Turner, S., Taillieu, T., LeBouthillier, D.M., Duranceau, S., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, Krakauer, R., Anderson, G. S., Cramm, H. A., Groll, D., & McCreary, D. R. (2019). Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(1), 37-52.
3. Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Tailieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J.R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., Hatcher, S., Keane, T. M., Stewart, S. H., et Asmundson, G. J. G. (2017). Mental disorder symptoms among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Psychiatry*, 63 (1), 54-64.
4. Di Nota, P.M., Bahji, A., Groll, D., Carleton, R.N., et Anderson, G.S. (2021). Proactive psychological programs designed to mitigate posttraumatic stress injuries among at-risk workers: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10(1).
5. Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP). (2019). Glossary of terms: A shared understanding of the common terms used to describe psychological trauma (version 2.1). Regina, SK: hdl.handle.net/10294/9055