

Connaître et gérer un traumatisme indirect



Le personnel des services d'urgence, le personnel soignant et les autres employé·e·s de la fonction publique sont fréquemment confrontés à des situations traumatisantes qui peuvent profondément affecter leur bien-être. Cette ressource fournit un guide complet pour comprendre, reconnaître et gérer un traumatisme indirect, un état découlant d'un engagement empathique avec des personnes ayant subi un traumatisme.

Qu'est-ce qu'un traumatisme indirect?

Un traumatisme indirect se produit lorsque l'exposition répétée aux expériences traumatiques d'autres personnes entraîne une détresse psychologique et émotionnelle. Il se distingue de l'usure de compassion ou de l'épuisement professionnel, car il implique un changement profond de la perception du monde ou du sentiment de sécurité, qui résulte souvent d'une profonde empathie à l'égard des traumatismes d'autrui.

Principales différences terminologiques :

- L'**usure de compassion** est l'épuisement émotionnel associé à une réduction de la capacité d'empathie attribuable à la prise en charge d'autrui.
- L'**épuisement professionnel** est un stress au travail causé par des exigences excessives ou un manque de ressources, caractérisé par l'épuisement, le détachement et une diminution de l'efficacité.
- Le **traumatisme indirect** implique une transformation de l'expérience intérieure de la personne aidante en raison d'une exposition soutenue aux récits de traumatismes, ce qui entraîne des changements dans les croyances, les valeurs et les perceptions en matière de sécurité.

Conséquences d'un traumatisme indirect

Un traumatisme indirect peut influencer considérablement divers aspects de votre vie.

En milieu de travail

Un traumatisme indirect peut entraîner une diminution de la satisfaction au travail et de la productivité. Il se peut que vous évitiez certaines tâches ou certaines personnes, ou que vous fassiez preuve d'une hypervigilance accrue et d'un sentiment constant de danger. Ces sentiments peuvent vous empêcher de vous acquitter efficacement de vos tâches et peuvent mener à des relations tendues avec vos collègues.

Vie sociale

Sur le plan social, vous pourriez vous éloigner de vos ami·e·s et de votre famille, avoir du mal à faire confiance aux autres ou vous désintéresser des activités que vous aimiez auparavant. Ce repli sur soi peut entraîner un sentiment d'isolement et diminuer le système de soutien qui est essentiel pour composer avec le stress.

Vie familiale

À la maison, un traumatisme indirect peut entraîner un détachement émotionnel de vos proches. Vous pouvez ressentir une irritabilité accrue

et avoir des difficultés avec l'intimité et les relations. Au fil du temps, ces facteurs peuvent mettre les relations à rude épreuve et contribuer à un sentiment de solitude ou d'être déconnecté-e.

Comment reconnaître un traumatisme indirect

Reconnaître un traumatisme indirect en soi

Vous remarquerez peut-être des signes émotionnels tels qu'un sentiment d'émoussement, d'hyperémotivité ou de désespoir. Les symptômes cognitifs comprennent des pensées intrusives, des difficultés de concentration ou une perception négative du monde. Sur le plan physique, vous pourriez ressentir de la fatigue, des maux de tête ou des difficultés à dormir. Sur le plan comportemental, il se peut que vous commenciez à éviter certaines personnes ou certaines tâches ou que vous dépendiez davantage de substances nocives pour composer avec une situation.

Reconnaître un traumatisme indirect chez les autres

Chez les collègues, un traumatisme indirect peut se manifester par un repli sur soi ou un isolement, des changements notables d'humeur ou de personnalité, une baisse du rendement ou de l'engagement au travail et une réactivité ou une irritabilité accrues. Le fait d'être attentif·ve à ces signes peut vous aider à soutenir d'autres personnes qui pourraient éprouver de la détresse.

Renforcer la résilience

La résilience est la capacité à s'adapter et à se remettre d'un stress. Le renforcement de votre résilience peut vous aider à gérer efficacement un traumatisme indirect.

Conscience de soi

Réfléchissez à vos réactions émotionnelles et physiques au travail. Pratiquez la pleine conscience pour reconnaître les éléments déclencheurs et comprendre comment certaines situations vous affectent. En prenant conscience de soi, on peut prendre des mesures proactives pour gérer le stress avant qu'il ne devienne accablant.

Limites professionnelles

Fixez des limites claires entre votre travail et votre vie personnelle. Évitez de vous surmener en acceptant plus que ce que vous pouvez gérer et apprenez à dire non lorsque c'est nécessaire. L'établissement de limites permet d'éviter que le stress lié au travail n'empiète sur votre temps personnel et votre bien-être.

Relations

Appuyez-vous sur des relations de soutien avec vos collègues, vos ami·e·s et votre famille. Le partage des expériences et des sentiments peut atténuer le stress et offrir de nouvelles perspectives. Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien par les pairs où vous pourrez entrer en

contact avec d'autres personnes qui comprennent les défis uniques de votre travail.

Pratiques de mieux-être

Faites régulièrement de l'exercice, mangez des repas nutritifs et accordez la priorité au sommeil, car ce sont des pratiques fondamentales pour votre bien-être. Adonnez-vous à des passe-temps ou à des activités qui vous procurent joie et détente. Ces pratiques permettent d'équilibrer les exigences de votre travail et contribuent à votre santé globale.

Acquisition de compétences

Pratiquez des techniques de prise de conscience de l'ici et maintenant telles que la respiration profonde et la relaxation musculaire progressive pour vous aider à demeurer dans le moment présent dans les moments de stress. Appliquez la restructuration cognitive pour vous remettre en question et modifier vos pensées négatives. L'acquisition de ces compétences améliore votre capacité à composer avec les sources de stress de manière efficace.

Conseils pour un soutien immédiat

Faire une pause et s'ancrer dans la réalité

Lorsque vous vous sentez dépassé·e, prenez le temps de vous arrêter et de vous ancrer dans la réalité. Utilisez des techniques telles que la **méthode 5-4-3-2-1**, qui consiste à identifier cinq choses que vous pouvez voir, quatre que vous pouvez toucher, trois que vous pouvez entendre, deux que vous pouvez sentir et une que vous pouvez goûter. Cet exercice permet de se concentrer sur le moment présent et peut réduire l'anxiété en détournant l'attention des pensées négatives.

Tenir un journal intime de vos pensées

Écrivez sur vos expériences et vos émotions pour vous aider à les assimiler. La tenue d'un journal intime offre un espace sûr pour exprimer des sentiments qu'il peut être difficile de partager à haute voix. Cela peut également vous aider à dégager des tendances ou des éléments déclencheurs, ce qui vous permet d'élaborer des stratégies pour les gérer.

Fixer des limites

Sachez reconnaître les moments où vous avez besoin d'une pause et fixez des limites en conséquence. Faire régulièrement des pauses pendant les journées de travail intenses permet de se ressourcer et de prévenir l'épuisement professionnel. Établissez une routine qui prévoit du temps pour que vous puissiez vous reposer et prendre soin de vous afin de maintenir votre efficacité et votre bien-être.

Demander du soutien professionnel

Si vous vous sentez dépassé·e, n'hésitez pas à demander du soutien professionnel. Communiquez avec le personnel du **programme d'aide aux employé·e·s (PAE)** ou un·e thérapeute tenant compte des

traumatismes, qui pourra vous fournir des conseils et des stratégies adaptés à vos besoins. Un soutien professionnel peut offrir de nouveaux mécanismes d'adaptation et un espace confidentiel pour discuter de vos expériences.

Profiter des ressources en milieu de travail

Accédez à la formation sur les traumatismes et l'autogestion du bien-être proposée par votre organisation. Discutez de vos préoccupations avec un-e superviseur-euse qui pourra vous apporter son soutien ou adapter votre charge de travail. L'utilisation de ressources en milieu de travail peut renforcer votre résilience et créer un environnement de travail plus bienveillant.

Prendre soin de soi de manière continue

Engagez-vous à vous auto-évaluer régulièrement pour surveiller votre bien-être. Participez à des forums professionnels ou à des groupes de soutien pour partager vos expériences et vos stratégies d'adaptation. Il est important de prendre soin de soi en continu pour maintenir sa résilience au fil du temps et s'assurer de pouvoir continuer à soutenir les autres de manière efficace.

Mises en situation et stratégies pratiques

Mise en situation : S'engager dans un environnement incertain

Avant l'événement

Lorsque vous anticipez une situation incertaine ou potentiellement traumatisante, prenez le temps de vous arrêter et de respirer profondément. Préparez-vous mentalement en vous concentrant sur votre rôle et en vous fixant des limites claires. Rappelez-vous votre formation et les procédures en place pour faire face aux situations inattendues. L'établissement d'intentions peut vous aider à vous sentir davantage maître de la situation et mieux préparé-e.

Après l'événement

Réfléchissez à cette expérience avec un-e collègue ou un-e superviseur-euse de confiance. Le partage de vos pensées peut vous aider à assimiler l'événement et à apporter un soulagement émotionnel. Prenez soin de vous en faisant une promenade de détente, en écoutant de la musique apaisante ou en pratiquant des exercices de pleine conscience pour vous aider à décompresser et à retrouver l'équilibre.

Mise en situation : Exposition à la maltraitance ou à des situations affligeantes

Pendant l'événement

Utilisez des techniques de prise de conscience de l'ici et maintenant pour demeurer dans le moment présent. Il peut s'agir de vous concentrer sur votre respiration, de répéter silencieusement une phrase apaisante ou de prendre conscience de sensations physiques telles que la sensation de vos pieds sur le sol. Ces stratégies peuvent vous aider à garder votre sang-froid et votre efficacité dans l'instant présent.

Après l'événement

Écrivez vos pensées et vos sentiments dans un journal intime pour les assimiler. Cette pratique peut aider à extérioriser la détresse et à la rendre plus gérable. Demandez une séance de verbalisation avec un-e superviseur-euse ou un-e collègue pour discuter de la situation, ce qui peut apporter un soutien, une validation et des perspectives supplémentaires sur la façon de gérer des événements similaires à l'avenir.

Résumé des options de soutien

L'expérience d'un traumatisme indirect est une réaction naturelle à un travail difficile et n'est pas un signe de faiblesse. Cela souligne l'importance d'une auto-prise en charge proactive et d'un renforcement de la résilience. En prenant des mesures pour gérer votre bien-être, vous vous assurez de pouvoir continuer à jouer votre rôle essentiel de manière efficace tout en donnant la priorité à votre propre santé.

Si vous ressentez les effets d'un traumatisme indirect, pensez à communiquer avec les ressources suivantes :

- **Programme d'aide aux employé-e-s (PAE)** pour des conseils et un soutien;
- **Thérapeutes tenant compte des traumatismes** pour des stratégies personnalisées;
- **Programmes de formation** visant à renforcer les compétences en matière d'autogestion du bien-être;
- **Collègues ou superviseur-euse-s** pour obtenir des conseils et un soutien par les pairs.

N'oubliez pas que vous pouvez obtenir de l'aide et que le fait d'agir est un signe de force. Donner la priorité à votre bien-être n'est pas seulement bénéfique pour vous, mais aussi pour votre capacité à soutenir les personnes que vous servez.