

Traumatisme lié au stress opérationnel (TSO)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le traumatisme lié au stress opérationnel (TSO) est toute blessure psychologique persistante (comme la dépression, l'anxiété, le syndrome de stress post-traumatique et la toxicomanie) qui survient après le stress lié aux fonctions policières ou militaires.

Qu'est-ce qu'un traumatisme lié au stress opérationnel (TSO) ?

Un TSO est un terme utilisé pour décrire toute blessure psychologique persistante résultant de fonctions opérationnelles ou liées au travail dans l'armée ou la police.

Quelles sont les causes des TSO ?

De nombreuses situations peuvent provoquer une TSO, notamment

- S'engager dans le combat
- Être témoin d'atrocités
- A l'approche de la mort
- Être agressé
- Voir quelqu'un se faire tuer ou tuer quelqu'un
- Être pris en otage
- Catastrophes naturelles
- Manipulation des corps blessés et des restes humains

Les forces canadiennes et le personnel des forces de l'ordre sont régulièrement exposés à des situations extrêmes qui dépassent l'expérience de la plupart des gens. De même que la tension physique peut affecter le corps, un stress psychologique extrême ou durable peut causer des blessures au cerveau et à l'esprit.

Types courants d'OSI :

- Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Troubles liés à la consommation de substances tels que les problèmes d'alcool et de marijuana
- Troubles anxieux, tels que les attaques de panique et la phobie
- Troubles de l'humeur, tels que des problèmes de dépression et de colère

Les OSI sont-ils courants ?

Jusqu'à 10 à 20 % des personnes impliquées dans des tâches opérationnelles peuvent développer une TSO.

Symptômes de TSO :

Il existe de nombreux signes possibles d'une TSO, comme par exemple

- Re-expérience et flashbacks - souvenirs vifs non désirés de l'événement
- Sommeil perturbé avec cauchemars
- Irritabilité ou colère
- Diminution de la concentration
- Réaction de sursaut et hypervigilance exagérées
- Éviter les personnes, les lieux qui rappellent l'événement traumatisant
- Crises de panique et anxiété
- Perte d'intérêt dans les activités

Comment sont traités les TSO ?

Il existe de nombreux types de traitements efficaces pour les TSO qui sont proposés par des professionnels :

- Thérapie cognitive du comportement (TCC) : aide les personnes à faire face à la dépression et à l'anxiété en se concentrant sur le changement de leurs pensées et de leurs comportements. Dans la TCC, les individus apprennent à remplacer les pensées négatives ou inquiétantes par des alternatives plus rationnelles et utiles..
- Exposition prolongée (EP) : L'EP est une forme de TCC qui consiste à revoir l'événement traumatique en le racontant en détail et à travailler avec les rappels (déclencheurs) du traumatisme plutôt que de les éviter. Cette méthode de traitement est très efficace pour les TSO et implique un travail individuel avec un clinicien et des devoirs chaque semaine.
- Thérapie de traitement cognitif (CPT) : La CPT consiste à mieux comprendre l'événement traumatique, à traiter l'expérience traumatique et à acquérir les compétences nécessaires pour mieux y faire face. Cette méthode de traitement est également basée sur la TCC et peut être effectuée individuellement ou au sein d'un groupe.
- Thérapie de groupe : La thérapie de groupe consiste à rencontrer un groupe de personnes qui ont également subi un traumatisme et souffrent d'un TSO, avec les conseils d'un chef de groupe (comme un psychologue ou un travailleur social). La thérapie de groupe est puissante car vous rencontrez d'autres personnes qui comprennent ce que vous avez vécu. Partager avec le groupe peut également vous aider à prendre confiance en vous et à vous faire confiance. Contrairement à certaines thérapies qui se concentrent sur le passé, le travail de groupe se concentre sur le présent.
- Thérapie familiale : La thérapie familiale est un type de conseil qui implique toute votre famille, ce qui est important car les TSO peuvent affecter la famille, et le soutien de la famille est nécessaire pour vous aider à faire face à un TSO. Un thérapeute vous aide, vous et votre famille, à communiquer, à entretenir de bonnes relations et à faire face aux émotions difficiles. Dans le cadre d'une thérapie familiale, chaque personne peut exprimer ses craintes et ses préoccupations. Ce faisant, votre famille sera mieux préparée à vous aider.
- Médicaments : Divers médicaments, tels que les antidépresseurs, peuvent être utiles pour réduire les symptômes des TSO, comme la dépression, l'anxiété et l'insomnie, et peuvent être prescrits par un médecin de famille ou un psychiatre.

Comment puis-je m'aider si je souffre d'un TSO ?

- Connaissez vos limites et vos déclencheurs.
- S'instruire
- Faites confiance à une personne de confiance
- Accédez aux ressources de votre communauté, de votre lieu de travail

Obtenir de l'aide pour un OSI

- Parlez avec votre médecin.
- Ne gardez pas tout pour vous ; il y a de fortes chances que votre famille et vos amis aient déjà remarqué

que quelque chose est différent, et qu'ils s'inquiètent déjà à votre sujet.

- Mettez en place un réseau de soutien pour vous-même, par exemple en parlant de vos difficultés à un ami ou à un membre de votre famille en qui vous avez confiance (par exemple votre conjoint), afin qu'il puisse vous comprendre et vous soutenir. Par exemple, vous pourriez dire "Pouvons-nous parler ? Je veux vous parler de quelque chose qui m'arrive. Depuis____, j'ai des problèmes avec _____. J'ai besoin de votre soutien pour m'aider à surmonter cette situation. C'est ce dont j'ai besoin de votre part..."
- Si vous êtes toujours en service, vous pouvez
 - Parlez avec les services psychosociaux de votre base
 - Parler avec un aumônier
 - Demandez l'aide de vos pairs par le biais du programme de soutien social aux victimes de stress opérationnel (OSISS), 1-800-883-6094, <http://www.osiss.ca>
 - Si vous êtes un ancien combattant, vous pouvez contacter le ministère des Affaires des anciens combattants (ACC) au 1-866-522-2022, <http://www.veterans.gc.ca>

Vous n'êtes pas seul. Plus tôt vous demanderez de l'aide, mieux ce sera.

Les gens tardent généralement à parler de leurs symptômes par crainte que cela n'affecte leur carrière et leurs relations. Mais c'est pire pour votre travail et vos relations lorsque les symptômes de l'OSI persistent et s'aggravent !

Comment soutenir un ami ou un membre de la famille souffrant d'un TSO

- Cherchez à obtenir un soutien par les pairs pour les membres de votre famille par le biais du programme de soutien social aux victimes de stress opérationnel (OSISS), 1-800-883-6094, <http://www.osiss.ca>
- Écoutez. On pourrait dire : "Vous ne semblez pas vous-même ces jours-ci... Je remarque que... Qu'est-ce qu'il y a ? Comment ça va ces jours-ci ?"
- Valider. Quel que soit le sentiment de votre ami, il réagit de cette manière au traumatisme car c'est l'une des manières standard dont une personne peut réagir. Vous pourriez simplement dire : "Oui, ça a l'air joli... (en accord avec la façon dont votre ami se sent)".
- Ne jugez pas ou ne minimisez pas ce que votre ami/membre de la famille traverse. Essayez d'éviter les déclarations du genre "Ça aurait pu être pire...". La plupart du temps, cela n'aide pas ; il y a TOUJOURS quelqu'un qui a connu pire. Dire que les choses auraient pu être pires fait généralement ressentir encore plus de culpabilité et de honte à la personne souffrant d'un TSO par rapport à ses difficultés "insignifiantes", ce qui l'empêche de s'ouvrir et d'obtenir de l'aide.
- Encouragez votre ami ou membre de la famille à obtenir de l'aide, et faites-lui savoir que
 - Il existe des traitements efficaces auxquels ils peuvent accéder, **et**
 - Plus tôt une personne souffrant d'un TSO commencera un traitement, mieux ce sera pour elle et sa famille.
 - On pourrait dire : "Vous n'avez pas à vous sentir comme ça. Cela peut s'améliorer. Il existe des professionnels qui peuvent vous aider. Si vous voulez, nous pouvons passer l'appel ensemble, et si vous le souhaitez, je vous conduirai au rendez-vous. Et après, on pourra aller prendre un café ?"
- Soutenir une autre personne peut être épuisant, alors ne négligez pas votre propre santé. C'est bien de soutenir votre proche, mais si vous négligez votre propre santé physique et si cela affecte votre travail et vos relations, vous devez probablement vous fixer des limites. Exemple : "Je suis là pour vous soutenir. C'est ce que je peux faire.... C'est ce que je ne peux pas faire... En ce moment, vous avez besoin de plus que ce que je peux vous fournir. Il faut que vous voyiez quelqu'un."
- Cherchez à obtenir le soutien de votre famille et/ou de vos amis. Que vous préféreriez faire face à la situation en étant physique, en parlant ou d'une autre manière, n'oubliez pas que vous avez également besoin de votre propre réseau de soutien.
- Essayez de vous fixer des attentes raisonnables, tant pour vous-même que pour le(s) membre(s) de votre famille. Tant que votre ami ou votre proche n'aura pas guéri de l'OSI, cela signifie généralement que vous devrez réduire vos attentes.

Sachez que vous n'êtes pas seul et que des aides peuvent également vous être proposées.

Faits essentiels sur les OSI

- Un TSO est une réaction normale à un événement anormal
- Un TSO peut arriver à tout le monde ; ce n'est pas un signe de faiblesse
- Vous n'êtes pas seul
- Des traitements efficaces, issus de la recherche, sont à votre disposition
- Plus vite une évaluation et un traitement complets seront mis en place, meilleur sera l'avenir

A propos de ce document

Rédigé par Shelley Hale, RSSW, RSW ; Jakov Shlik, MD, FRCPC, Royal Ottawa Operational Stress Injury Clinic ; LCdr Rose Collins, RN, BScN, MScN, CPMHN(C), Forces canadiennes, Direction de la santé mentale ; et revu par les membres de l'équipe de rédaction de eMentalHealth.ca.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>