



Ce document vise à soutenir la prise en charge du risque d'exposition à un événement potentiellement traumatique. La démarche de prévention consiste à identifier, corriger et contrôler ce risque dans le milieu de travail. Les mesures citées dans ce document ne sont pas exhaustives. C'est donc au milieu de travail (employeurs, gestionnaires, comité SST, représentant SST ou agent de liaison, et individus) que revient la responsabilité de convenir, ensemble, des mesures à mettre en place.

## Exposition à un événement à potentiel traumatique (ÉPT)

### DÉFINITION

Il s'agit d'une exposition à un événement qui implique le décès d'une personne, ou aurait pu mourir, a été gravement blessé, a été menacé de mort, a subi de graves blessures ou a été exposé à de la violence sexuelle. L'exposition à cet événement peut survenir de plusieurs façons :

- Être exposé directement en tant que victime
- Être un témoin direct de l'événement qui survient à une autre personne
- Être un témoin indirect en apprenant qu'un événement est arrivé à un proche. Un événement violent ou accidentel peut être traumatique même pour quelqu'un qui n'est pas directement sur les lieux.
- Être exposé de manière répétée ou extrême aux détails horribles ou pénibles d'un ou de plusieurs événements dans le cadre de son travail

### GESTES CLÉS

#### EMPLOYEUR

- Identifier les risques d'exposition à un événement traumatique et les inclure dans le plan d'action ou le programme de prévention
- Instaurer un climat de confiance avec les gestionnaires et les employés
- Rédiger, mettre à jour et communiquer la politique de prévention de la violence ainsi que les procédures
- Prévoir un protocole d'intervention et le mettre à jour régulièrement
- Aménager un lieu sécuritaire et réconfortant accessible aux employés qui en auraient besoin
- Prévoir une procédure d'enquête et d'analyse d'événements accidentels, incluant les situations à risque
- Outiller les gestionnaires pour intervenir rapidement auprès d'employés en détresse psychologique (ex. : les premiers soins psychologiques)
- Sensibiliser, offrir de la formation et diffuser une liste de ressources d'aide spécialisées en trouble de stress post-traumatique et sur la prévention du suicide

#### GESTIONNAIRE

- Encourager la communication ouverte, respectueuse et honnête
- Lors des rencontres d'équipe, discuter ouvertement des risques en lien avec l'emploi
- Outiller les employés sur la résilience et sur comment prendre soin d'eux
- Accompagner l'équipe ou un employé qui vit une difficulté



## AIDE-MÉMOIRE RISQUES PSYCHOSOCIAUX – EXPOSITION À UN ÉVÉNEMENT À POTENTIEL TRAUMATIQUE (ÉPT)

### GESTIONNAIRE (suite)

- Reconnaître les premiers signes de stress post-traumatique et en discuter avec l'employé concerné
- Offrir un soutien empathique et adapté aux besoins particuliers de la victime
- Encourager les employés à dénoncer et à déclarer les situations de violence
- Après un EPT, répondre calmement aux besoins immédiats (ex.: se mettre en sécurité, appeler ses proches, respirer)
- Diffuser une liste de ressources d'aide spécialisées
- Diriger les victimes ou témoins, au besoin, vers les ressources appropriées (ex.: urgence, PAE)
- Intervenir rapidement auprès d'employés en détresse

### INDIVIDU\*

- Connaître les ressources offertes par mon organisation ou dans ma région (ex. : PAE)
- S'informer sur les politiques et les procédures en place
- Adopter de bonnes habitudes de vie (ex.: hygiène du sommeil et alimentation)
- Suivre des formations sur ce qu'est un trouble de stress post-traumatique
- En cas d'exposition à un EPT, se mettre en sécurité dès que possible
- Soutenir son collègue en lui proposant de l'eau, de la nourriture ou d'appeler ses proches
- Appliquer des stratégies actives de gestion du stress (ex.: reconnaître ses émotions, rechercher le soutien de ses proches, maintenir une hygiène de vie adéquate, prendre des pauses)
- Aller vers des collègues ou des proches avec qui on peut discuter de choses qui font du bien ou qui peuvent aider

\*Cette catégorie peut inclure un travailleur, un collègue, un représentant syndical, un membre d'un comité en santé et sécurité du travail, un agent de liaison ou un représentant en santé et sécurité.

## NOTES

CNESST. (2023). Aide-mémoire : exposition à un événement potentiellement traumatique.

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/aide-memoire-exposition-unevenement>

## RÉFÉRENCES

CNESST. (s.d.). Santé psychologique.

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/sante-psychologique>

Balafrej, R., Gauthier, D. (2023). Stress post-traumatique et premiers soins psychologiques. Objectif prévention, 46(1), 4-5.

<http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/OP/2023/OP461/op461004-Post-trauma.pdf>

ASSTSAS. (s.d.). Événement traumatique.

<http://asstsas.qc.ca/dossiers-thematiques/evenement-traumatique>

**Ce document a été inspiré de la fiche de l'ASSTSAS et de la CNESST**

MultiPrévention n'assume aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés dans cette fiche. Toute reproduction est autorisée pourvu que la source soit mentionnée.