

Stress post-traumatique, Trouble de stress aigu et Trouble de stress post-traumatique : quelle est la différence?



Avec une sensibilisation accrue au stress post-traumatique dans les services d'incendie, il est important de savoir ce qu'est le stress post-traumatique et ce qu'il n'est pas. Le Stress post-traumatique (STP) est une réaction normale à tout événement menaçant par la violence ou la perte de vie. Vous pouvez personnellement vivre l'événement, voir l'événement arriver à quelqu'un d'autre, ou avoir une exposition directe à des détails dérangeants de l'événement après-coup.

Qu'est-ce que le stress post-traumatique?

Le stress post-traumatique est l'expérience d'un ou de plusieurs symptômes énumérés ci-dessous pendant une période donnée à la suite d'un événement traumatique. Les symptômes sont classés dans les catégories B à E :

B : Revivre l'événement (intrusion)

- souvenirs ou pensées intrusives
- rêves pénibles
- souvenirs vivides (flashbacks)
- détresse psychologique ou physique intense lorsqu'exposé à des signaux connexes

C : Éviter les choses qui vous rappellent l'événement (évitement)

- évitement des personnes, des lieux et des choses qui vous rappellent l'événement
- évitement des sentiments ou des pensées associés à l'événement

D : Émotions et pensées négatives (altération de l'humeur et de la cognition)

- croyances négatives et persistantes, à propos de soi-même ou d'autrui
- autoblâme causé par des croyances déformées sur la cause de l'événement
- état émotionnel négatif soutenu (horreur, colère, culpabilité, etc.)
- incapacité à éprouver des émotions positives
- difficulté à se rappeler de parties de l'événement
- perte d'intérêt pour l'activité habituelle
- se sentir détaché des autres

E : Sentiment d'être à fleur de peau (excitation et réactivité)

- irritabilité ou invectives pour les autres ou les objets
- comportement autodestructeur imprudent
- hypervigilance (analyse constante de l'environnement pour détecter les menaces)
- réponse exagérée de sursaut
- mauvaise concentration et troubles du sommeil

À un moment donné de leur carrière, la plupart des pompiers et des ambulanciers paramédicaux subiront un stress post-traumatique. Les symptômes disparaissent habituellement en quelques jours ou semaines et ne nuisent pas de manière significative au fonctionnement quotidien. Le stress post-traumatique n'est PAS reconnu comme un trouble de santé mentale et ne nécessite souvent aucune intervention thérapeutique.







Qu'est-ce que le Trouble de stress aigu (TSA)?

Le trouble de stress aigu est l'expérience de **neuf symptômes ou plus** de stress post-traumatique dans n'importe quelle catégorie. Les symptômes persistent pendant **au moins trois jours, mais moins d'un mois, ET entraînent une déficience quotidienne importante**. Cela signifie qu'il est très difficile pour l'individu de fonctionner au travail, à la maison ou avec d'autres. Le TSA est considéré comme un trouble de santé mentale et certaines personnes atteintes de TSA développeront un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Qu'est-ce que le Stress post-traumatique (TSPT)?

Le trouble post-traumatique survient lorsqu'une personne éprouve des symptômes **dans les quatre catégories** de stress post-traumatique (énumérées dans la colonne de gauche : intrusion, évitement, altération de l'humeur/cognition et éveil/réactivité). De plus, les symptômes persistent **plus d'un mois ET entraînent une déficience quotidienne importante**. Le TSPT n'est pas une réaction normale à un événement traumatique et est considéré comme un trouble de santé mentale qui justifie un traitement.

Réactions de stress traumatique : Principales différences

Stress post-traumatique	Trouble de stress aigu	Trouble de stress post-traumatique
<ul style="list-style-type: none"> • Toute durée • Fonctionnement quotidien minimalement altéré • Un ou plusieurs symptômes dans n'importe quel domaine 	<ul style="list-style-type: none"> • Dure de trois jours à un mois • Fonctionnement quotidien altéré • Neuf symptômes ou plus dans n'importe quel secteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Dure un mois ou plus • Fonctionnement quotidien altéré • Symptômes dans tous les domaines : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intrusion (au moins 1 symptôme) <input type="checkbox"/> Évitement (au moins 1 symptôme) <input type="checkbox"/> Altération de l'humeur et de la cognition (au moins 2 symptômes) <input type="checkbox"/> Excitation et réactivité (au moins 2 symptômes)
  <p>IAFF Center of Excellence for Behavioral Health Treatment and Recovery</p> <p>For more information, visit www.iaffrecoverycenter.com or call (855) 900-8437.</p>	  <p>INTERNATIONAL ASSOCIATION OF FIRE FIGHTERS</p> <p>EHN CANADA</p> <p>Behavioural Health Treatment for Canadian Fire Service Professionals 1-888-301-7876</p>	<p>Pour en savoir plus sur les ressources de santé comportementale de l'AIP, visitez www.iaff.org/behavioral-health/ (en anglais)</p>