



ACCOMPAGNER APRÈS UN ÉVÈNEMENT POTENTIELLEMENT TRAUMATIQUE

Un événement potentiellement traumatique implique une menace grave (mort, blessure, violence sexuelle), vécue directement ou observée. Cela peut être un événement unique (accident, agression) ou des événements répétés et prolongés, parfois dès l'enfance (violences domestiques, abus, guerre, exil). Les traumatismes répétés et prolongés sont particulièrement fréquents dans le vécu des populations touchées par des conflits ou des violences chroniques. Ces événements peuvent provoquer des réactions émotionnelles fortes mais normales à court terme. Cependant, certaines personnes développent des troubles durables, comme le trouble de stress post-traumatique.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- **Écouter sans juger.** Parfois, juste écouter attentivement peut considérablement aider.
- **Faire preuve d'empathie.** Chaque personne réagit différemment ; ce qui vous semble « habituel » peut être très dur pour quelqu'un.
- **Protéger votre propre santé mentale :**
 - Prendre des pauses régulières, utiliser la supervision ou le débriefing d'équipe.
 - Mettre en place une rotation des tâches pour éviter la surcharge émotionnelle.
 - Chercher du soutien auprès des collègues et consulter si vous vous sentez trop affecté par les récits.



A COURT-TERME

Jours à semaines après l'évènement

Réactions fréquentes : tristesse, anxiété, irritabilité, insomnie, flashbacks, douleurs physiques. Ces réactions ne sont pas inquiétantes si elles diminuent avec le temps.

Recommandations :

- Identifier les personnes à risque (isolées, vulnérables), mais ne pas diagnostiquer trop vite : observer l'évolution sur quelques semaines. Rassurer en expliquant que ces réactions sont normales après un événement difficile.
- Limiter le stress supplémentaire (ne pas sursolliciter).
- Encourager le soutien social et suggérer d'éviter l'alcool.
- Favoriser l'expression de l'expérience, sans forcer le récit. Ne pas imposer de debriefing psychologique juste après l'évènement.



A MOYEN ET LONG-TERME

1 à 4 semaines et au-delà

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il peut s'agir de **troubles de stress post-traumatique**. Symptômes typiques (se référer à des tests plus précis pour le diagnostic; DSM-V, PCL-5...):

- La personne revit son trauma dans des flashbacks, cauchemars
- La personne évite les pensées, lieux ou activités liés à l'évènement
- La personne est nerveuse, irritable, colérique
- La personne se sent coupable, triste, détachée, perte d'intérêt

Recommandations :

- **Inform** la personne sur le trouble : expliquer qu'il s'agit d'une réaction possible à un événement traumatique et qu'il existe des traitements efficaces. Indiquer qu'il ne s'agit pas d'un signe de faiblesse.
- **Orienter** vers des interventions validées, accessibles et appropriées dans le contexte. Il peut s'agir de psychothérapie, médication, interventions psychosociales ou communautaires.
- **Favoriser** les facteurs de rétablissement : environnement sécurisant, activités structurantes et valorisantes, soutien social, absence de substances.