



**Matinale CCI:  
Comprendre et gérer le stress post-traumatique en  
milieu professionnel**

**Angéline PIERRE, psychologue**

# SOMMAIRE

---

- 1) Présentation du stress post-traumatique (TSPT)**
- 2) Manifestations du stress post-traumatique au travail**
- 3) Prise en charge d'un TSPT**



## Angéline PIERRE, Consultante psychologue

- Nouvelle Calédonie depuis 2009\_ Originaire de la « capitale mondiale du Cassoulet »
- Missions de psychologue du travail durant 12 ans dont 8 ans dans un cabinet en NC (Atout Majeur - CEOS - Auclair Dupont)
- 15 ans d'expérience en accompagnement de salariés, d'entreprises, d'administrations (recrutement / formation / évaluations psychologiques / bilans professionnels / risques psychosociaux / cellule psychologique d'urgence )
- Psychothérapeute et clinicienne depuis 2016- Adultes et trauma
- Praticienne accréditée **EMDR**
- Collaboration avec ABORO Consulting depuis 2021 sur des formations et gestion de la cellule d'urgence psychologique / Permanence département santé SLN

# Hello !!





## 1) Critères d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT)

La personne a été **exposée à un évènement traumatique** dans lequel les 2 éléments suivants étaient présents:

- la personne a été confrontée ou a été témoin direct ou indirect, à un évènement ou des évènements qui impliquent une exposition réelle à la mort ou menaces de mort ou blessure réelle, ou menace à son intégrité physique de soi-même ou des autres;
- La réaction de la personne a impliqué une peur intense, impuissance ou horreur.

**SAVOIR que l'on va mourir et être CONFRONTE à la mort sont deux choses différentes.**

**LE CERVEAU NE LES GERE PAS DE LA MEME MANIERE**



# Exemples :

**Victime, témoin direct ou indirect d'un accident sur le lieu de travail ou le trajet de travail**

Ex : accident de voiture, carjacking, ...

**Victime, témoin direct ou indirect décès sur le lieu de travail**

Ex : crise cardiaque, électrocution, accident du travail (incendie d'une pelle...), suicide ou tentative de suicide.



**Victime de harcèlement moral ou sexuel : violence, persécution, actes imposés *répétée* qui peut être verbale, physique et/ou psychologique.**

**Victime, témoin direct ou indirect d'une agression sur le lieu de travail**

Ex : menace de mort au guichet, lancement d'un projectile enflammé, émeutes ...



**Victime, témoin direct ou indirect d'une catastrophe naturelle**

Ex : Inondation, incendie, glissement de terrain, cyclone...



## 2) Mécanismes et spécificités d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT)

- Le traumatisme intervient comme une **rupture dans notre continuum de vie**. Nos apprentissages, cad nos réseaux de mémoires adaptatifs s'en trouvent ébranlés.
- Le trauma remet en cause les différents patterns déjà existants (adaptés ou non).
- En conséquence, **tous nos schémas de fonctionnement qui influencent notre vision du monde, des autres et de nous sont chamboulés**, et de nouveaux patterns peuvent se créer... Ces derniers seront sûrement adaptés sur le moment mais peuvent vite devenir **rigides et non adaptifs**.

## 2) Mécanismes et spécificités d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT)

- Dans les heures qui suivent un événement traumatique, les réseaux de mémoires sont **surexcitables** car leur niveau d'activation reste très élevé.
- **Réaction de stress** : C'est une réponse à un stress physique / mental exceptionnel qui se dissipe habituellement en quelques heures voir quelques jours .
- **Réaction de stress Aigu (RSA) ou de stress dépassé**: un stress qui dépasse un seuil de tolérance. Une amnésie partielle ou complète de l'événement peut survenir. Réaction immédiate inadaptée quand les réserves de l'organisme, les capacités d'attention soutenue, de contrôle émotionnel ou de mémorisation sont épuisées ou que le sujet est fragilisé.



# Manifestations TSPT

(symptômes, différenciation avec les autres types de stress)



## 1) Manifestation d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT)



Rôle de notre système nerveux autonome est d'assurer notre survie : en cas de danger, il peut activer trois types de réponses : **la fuite, l'attaque, ou le figement.**

Ensemble fonctionnel de stratégie biologiques de survie que nous partageons avec nos amis à poils



# Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT)



Évite de penser au trauma



Évite de parler du trauma



Facilement effrayé



Humeur négative



Pensées négative



Toujours sur ses gardes



Évite certains lieux



Évite certaines activités



Flashbacks



Difficulté à se concentrer



Agressivité



Perte d'intérêt



Honte et de culpabilité



Addictions



Troubles du sommeil



Cauchemars

Infographie  
Fabrice PASTOR,  
neuropsychologue



revisherault.org

@dreamstime.com



## Symptômes intrusifs

Souvenirs et/ou images récurrents de l'évènement

Ré-expérience de l'évènement : flashback

Ruminations sur l'évènement

Cauchemars

T

## Symptômes d'évitement

Evitement de tout ce qui peut rappeler l'évènement

Que ce soit comportemental (évitement des situations, des personnes, des lieux, éviter d'en parler...)

Ou cognitif (suppression des pensées, des sentiments, des souvenirs...)

S

## Hyperactivation

Etat d'hypervigilance constant, réactions de sursaut exagérée

Complications au niveau du sommeil, de la concentration

Irritabilité marquée, comportements autodestructeurs

P

T

## Détresse émotionnelle et cognitive

Sentiment de décalage et de détachement avec ses proches

Croyances devenues extrêmes, rigides et persistantes sur soi, les autres et le monde

Sentiments de culpabilité, de honte, difficulté à ressentir des émotions positives

## Diagnostic de TSPT:

- Pose 1 mois après les faits
- Par un professionnel de santé (Psychiatre)
- Survenue différée



## 1) Manifestation d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT)

- **Différence inter-individuelles fortes** (lié à la personnalité, parcours de vie de chacun...) dans la manière de gérer cette crise

**OTS : Ongoing Trauma Stress**  
Sentiment de sécurité long à se  
mettre en place /  
Symptômes à retardement



## 2) Différence avec les autres stress

- **Stress** : mécanisme normal/ naturel de l'organisme pour **s'adapter** aux changements / stimuli externe
- **Stress aigu** : seuil dépassé par rapport à ce que l'on connaît habituellement
- **Stress chronique** : lorsque les phases de récupération ne sont pas assez importantes → Risque d'épuisement
- **Stress post-traumatique** : Réaction dysfonctionnelle durable liée à un évènement traumatique non intégré/digéré.

Vidéo INRS : Les mécanismes du stress au travail





# Prise en charge TSPT



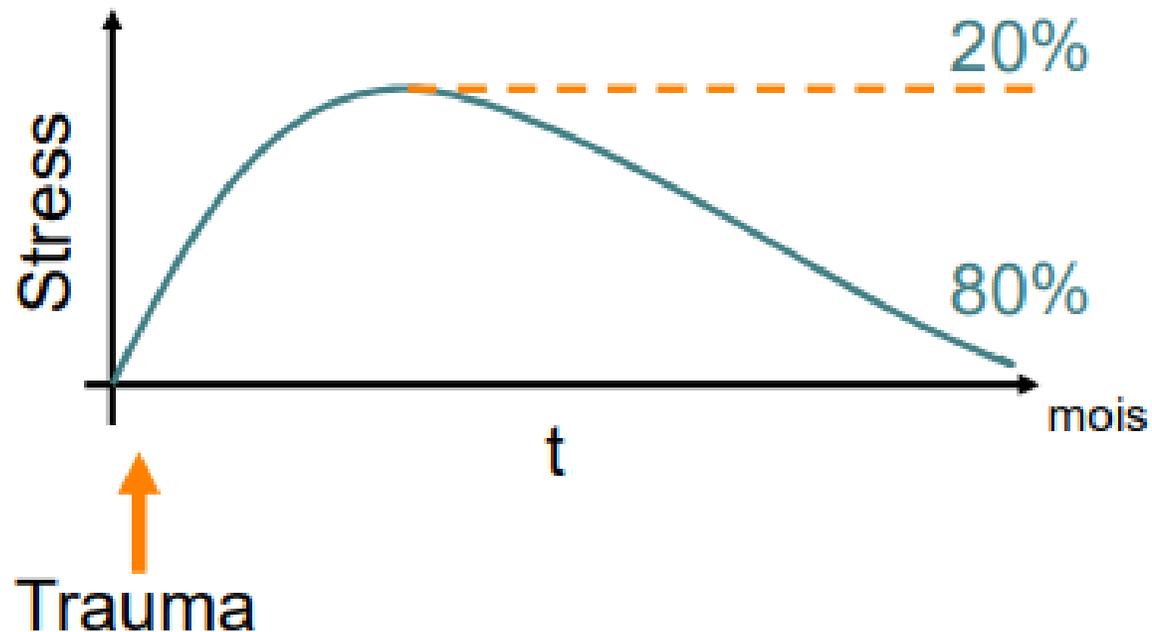
## 1) Impact sur la vie professionnelle d'un TSPT

- Changements d'humeur (colère inexplicable, isolement...)
- Agitation mentale (troubles concentration, évitement...)
- Indifférence émotionnelle → symptômes à retardement (re-traumatisation)
- Arrêts de travail long si pas de prise en charge rapide
- Nécessité de reclassement si besoin (atteinte physique et/ou psychologique)



## 1) Impact sur la vie professionnelle d'un TSPT

La plupart des gens exposés à un trauma ne développeront pas de PTSD



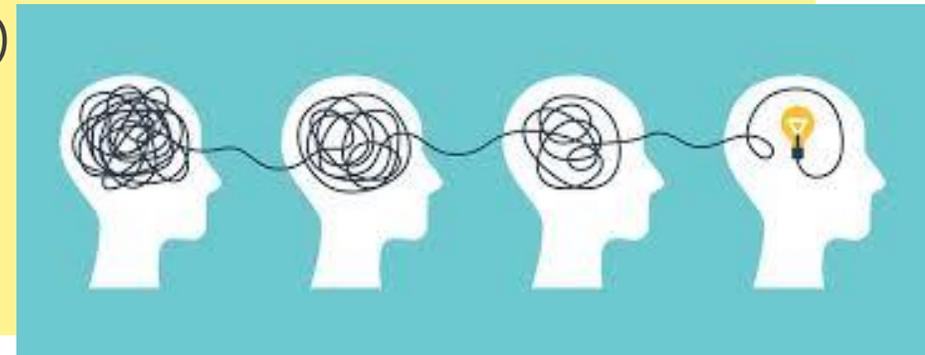
L'être humain a des capacités de résilience très importantes.

ESPT (état) requalifié en TSPT (trouble)

**Croissance  
traumatique**

## 2) Intérêt d'une prise en charge post-traumatique

- **Déclarer les accidents du travail après un fait traumatique (accident de trajet, incendie, agressions...)** → Plus votre salarié va être pris en charge rapidement après le trauma, plus vite il pourra se rétablir
- **Ne pas faire parler quelqu'un qui ne le souhaite pas** → donner de l'information, orienter-le et n'insister pas.
- **Médecine du travail** ( SMIT : prise en charge médicale + psychologique)
- **Réseau de psychologues** formés à la prise en charge du traumatisme qui peuvent intervenir :
  - Soit individuellement (« bons de séances », ... )
  - Soit collectivement (groupe de paroles, de ressources... )
- **Thérapie EMDR et TCC** qui présentent de bons résultats dans la prise en charge



## 2) Intérêt d'une prise en charge post-traumatique

**« Un coup du sort est une blessure qui s'inscrit dans notre histoire, ce n'est pas un destin. »**

Boris Cyrulnik



# La CCI-NC à vos côtés

**Entreprises, vos conseillers CCI sont à votre écoute :**



[caprelance@cci.nc](mailto:caprelance@cci.nc)

**Vous aider est notre priorité.**

Questions?

---

Merci de votre attention