



Directive du District scolaire francophone du Nord-Ouest

DIRECTIVE 3.17

Page 1 de 4

Objet : **Évènement traumatique**

En vigueur : septembre 2020

Révision :

1. Étendu :

Cette directive s'applique aux employé(e)s du District scolaire francophone du Nord-Ouest et toute autre personne reliée à ses opérations.

2. But:

Le DSFNO se préoccupe du bien-être de ses employés et il s'engage à les soutenir face aux effets anticipés d'un traumatisme. Le DSFNO offre à ses employés les services du programme d'aide aux employés et leur famille (PAEF). Les employés ayant vécu un évènement traumatique sont fortement encouragés à utiliser les services offerts par le PAEF avant de retourner au travail.

3. Rôles et responsabilités :

3.1 Le DSFNO doit :

- S'engager à offrir aux employés les services du programme d'aide aux employés;
- S'assurer que les services soient accessibles pour ces employés;
- S'assurer que, suite à un évènement traumatique, les employés sont encouragés à consulter le programme PAEF avant le retour au travail.

3.2 Le superviseur doit:

- S'assurer que les employés ayant vécu un évènement traumatique, sont encouragés à consulter les services offerts par le PAEF avant le retour au travail;
- S'engager à faire un suivi avec l'employé à la suite de l'évènement traumatique.

Objet : **Évènement traumatique**

En vigueur : septembre 2020

Révision :

3.3 L'employé doit:

- S'engager à aviser son superviseur de l'évènement traumatique;
- Consulter les services offerts par le PAEF avant le retour au travail.
L'employé peut contacter Homewood Santé par téléphone :

- Sans frais : 1-800-663-1142

Site internet : www.homeweb.ca

4. Définitions :

4.1 Évènements traumatiques :

Tout évènement qui provoque un choc émotionnel chez un ou plusieurs individus, peut être qualifié traumatique. Comme par exemple, la personne qui s'est trouvée confrontée à la mort ou à des graves blessures et son intégrité physique ou celle d'une autre personne a été menacée, est à risque de vivre un trauma. L'évènement peut provoquer une peur intense, un sentiment d'impuissance, ou un sentiment d'horreur. Cependant, les réactions des gens à la suite d'un évènement traumatique varient beaucoup. Le stress post-traumatique est une réaction normale face à un évènement inhabituel. Il ne faut pas avoir peur d'accepter de l'aide.

4.2 Le trouble de stress post-traumatique :

Il s'agit d'un trouble qui peut apparaître à la suite d'un évènement traumatique. Une personne qui développe un trouble de stress post-traumatique présente trois grandes classes de symptômes.

Objet : Évènement traumatique

En vigueur : septembre 2020

Révision :

- La personne revit continuellement la scène traumatique en pensées ou en cauchemars (symptômes de reviviscence).
- La personne cherche à éviter volontairement ou involontairement de près ou de loin le trauma (symptômes d'évitement).
- La personne est fréquemment aux aguets malgré l'absence de danger imminent (symptômes d'hypervigilance).

Il est important de noter que seulement un professionnel qualifié peut diagnostiquer une personne ayant un trouble de stress post-traumatique.

4.3 Les effets du stress post-traumatique :

Les symptômes du stress post-traumatique peuvent varier. En voici quelques-uns :

- Anxiété;
- Problèmes de sommeil et d'épuisement;
- Facilement irritable;
- Augmentation de l'état émotionnel (pleur, crise);
- Retrait des relations personnelles;
- Perte d'appétit;
- Problèmes physiques (éruptions cutanées, vomissements, palpitations, sueurs);

- Flashbacks, pensées intrusives et images de l'incident;
- Évitement du lieu, des pensées et des discussions concernant l'incident;
- Dépression;
- Manque de motivation
- Sentiment de peur, honte, culpabilité, colère et amertume;
- Manque de concentration;
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues.

4.4 Programme d'aide aux employés:

Le programme d'aide aux employés et famille (enÉquilibre) est confidentiel et accessible en tout temps pour aider les employés du DSFNO, ainsi que les membres de leurs familles immédiates, à composer avec les situations préoccupantes, que ce soit au travail ou à la maison.

Objet : Évènement traumatique

En vigueur : septembre 2020

Révision :

- **Le programme offre :**

- De l'aide et du soutien lorsque vous en avez besoin. Les conseillers professionnels du programme sont à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tout au long de l'année, par téléphone, sans frais, ainsi qu'en ligne par clavardage ;
- Des solutions pratiques aux problèmes de la vie au moyen d'articles et d'outils en ligne. De l'aide aux parents âgés, à l'éducation d'enfants prudents et responsables, en passant par la gestion du stress et le maintien d'une bonne santé, ils sont là avec des centaines de ressources en ligne.

- **Les domaines dans lesquels le programme peut aider :**

- **Vie** : stress, consolidation du couple, dépression, dépendance et rétablissement, recherche d'un conseiller, problèmes liés à l'âge mûr, divorce et séparation, deuil et chagrin, temps pour soi, questions juridiques ;
- **Santé** : alimentation saine et exercice, gestion du stress, sommeil réparateur, renoncement au tabac, santé cardiovasculaire, vieillissement en santé, recherche de services pour un parent âgé, sécurité ;
- **Famille** : soins aux parents âgés, préparation à la venue d'un bébé, adoption, parentalité, recherche de services de garde à l'enfance, l'adolescence, monoparentalité, familles reconstituées, planification et financement des études collégiales ou universitaires ;
- **Travail** : gestion du temps, perfectionnement professionnel, gestion des changements, relations harmonieuses entre collègues, réseautage, planification de la retraite, formation et perfectionnement, gestionnaire efficace ;
- **Argent** : budget équilibré, gestion des dettes, épargne et placement, planification fiscale de base, achat ou location d'une maison, faillite, planification successorale et testament.