

Autoévaluation de sa détresse en situation de stress aigu



PROGRAMME D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

Lorsque nous vivons une expérience générant un état de stress aigu, il importe de savoir reconnaître notre propre niveau de détresse de manière à rechercher l'aide la plus appropriée, à adopter des stratégies de gestion du stress cohérentes avec notre état du moment, et à nous assurer de notre capacité à effectuer les tâches cliniques. Cet outil permet d'identifier, dans un moment où il peut devenir difficile de s'autoévaluer, les signes à vérifier pour caractériser notre niveau de détresse.

Dans des contextes moins aigus, le **Baromètre de la santé psychologique** peut être plus approprié.



Prendre une pause dans un endroit calme et vérifier la présence des signaux suivants :

- Palpitations, tremblements, sueurs, dyspnée, fièvre, sensation de boule dans la gorge et autres maux physiques nouvellement apparus et persistant au-delà de quelques minutes**

Il est normal de présenter ces signes après avoir vécu un événement stressant. Cependant, s'ils demeurent présents après plusieurs minutes de repos, cela peut indiquer la présence d'une détresse significative. Il peut être préférable de se faire remplacer.

- Repasser les événements en boucle, culpabilité excessive, sentiment de ne pas être en contrôle ou se sentir incapable de poursuivre ses activités**
- Sentiment subjectif de détresse, de peur, d'horreur ou de tristesse**
- Être méconnaissable aux yeux de l'entourage**
- Grande fatigue, indécision, manque de concentration, agitation stérile**
- Douter des autres ou méfiance**
- Sensation d'être paralysé ou de ne plus savoir quoi faire, confusion, désorientation***
- Impression d'être déconnecté de la réalité, dans un rêve ou spectateur de ce qui se passe***
- Impression d'avoir manqué un épisode, que le temps a ralenti***

En présence d'au moins un de ces signes, se faire remplacer et rechercher une aide individuelle

Dans un contexte d'exposition à un événement traumatique, il existe également des **échelles d'évaluation validées** telles que le PDI (Inventaire de détresse péritraumatique) et le PDEQ (Questionnaire des expériences de dissociation péritraumatique) qui peuvent être utilisées et pour lesquelles un score supérieur à 15 indique respectivement un niveau de détresse et un niveau de dissociation significatif.

* Pour les personnes qui présentent des signes ou symptômes dissociatifs à la suite d'un événement professionnel indésirable, nous recommandons de faire appel à un professionnel rapidement puisque cela comporte un risque plus important de développer un état de stress post-traumatique.

Pour prendre connaissance de l'approche préconisée par le PAMQ en cas d'événement professionnel indésirable, consultez notre guide **Favoriser une récupération optimale à la suite d'un événement professionnel indésirable**.