



## Lors d'une situation de crise en milieu de travail, peut-on ne pas avoir de réactions?

---

Lorsqu'une situation troublante et inhabituelle survient au travail (comme le suicide d'un collègue, un événement impliquant une forme de deuil, etc.), nous sommes tous touchés d'une manière ou d'une autre. Il est tout à fait normal de ressentir une gamme variée d'émotions, lesquelles peuvent se manifester de différentes façons, avec des intensités et des durées variables, selon les individus.

On peut qualifier de crise un moment de déséquilibre intense, marqué par un profond sentiment de vulnérabilité, une perte de repères ou de l'anxiété, touchant plusieurs individus, directement ou indirectement.

### Quelles sont les réactions possibles ?

- Se sentir ralenti, avoir de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Rester dans l'action et plonger dans le travail afin d'éviter de ressentir ses émotions.
- Prendre une charge de travail supplémentaire sans tenir compte de ses propres limites, de sa fatigue ou même du fait que sa charge actuelle est déjà lourde.
- Ressentir de la tristesse, de l'anxiété, de la peur, de la honte, de la culpabilité ou de la colère.
- Devenir sujet à des insomnies, cauchemars, crises de larmes, pensées intrusives, épisodes de reviviscence ou à l'isolement.
- Avoir des réactions physiques telles que des céphalées, de la fatigue, des nausées, des palpitations ou des difficultés respiratoires.

---

**Toutes ces réactions sont normales et ne se manifestent pas toujours immédiatement. Lorsqu'on est en mesure de les identifier et de les nommer, elles ont tendance à disparaître en quelques semaines.**

---

- Bien qu'il soit naturel de chercher à comprendre les causes qui ont conduit à un incident regrettable en recherchant davantage d'informations, ce réflexe, loin d'apporter du réconfort, peut accroître la détresse.
- Les signes suivants pourraient indiquer le début d'un certain rétablissement : les émotions vives s'apaisent et on est davantage en mesure de prendre une distance face aux événements et de revenir à ses activités quotidiennes.

## Peut-on ne pas avoir de réactions ?

Dans de telles situations, il est plutôt rare de ne pas avoir de réactions du tout. Parfois elles peuvent survenir avec un certain décalage. Chacun ayant son propre vécu, un événement peut évoquer des souvenirs douloureux. Pour certaines personnes, l'impact peut être mineur, tandis que pour d'autres, la situation peut provoquer des réactions que leur entourage peut avoir du mal à comprendre. Même en étant prévenues et bien préparées, certaines personnes peuvent encore éprouver des réactions de stress intense selon les circonstances.

## Que faire pour s'aider?

- Porter une attention accrue à nos propres réactions plutôt qu'à l'événement en lui-même.
- Exprimer nos émotions avec une personne de confiance, capable de recevoir nos confidences, de nous comprendre et de nous soutenir. Avant de se confier, vérifier si la personne est réceptive à ce que l'on souhaite partager. Lorsque l'on discute de ces événements avec des collègues, s'assurer que la conversation demeure privée.
- Éviter de juger nos propres réactions. Cultiver la bienveillance envers soi-même et s'accorder la même empathie que l'on témoignerait à un ami soumis à un stress similaire.
- Pendant un certain temps, essayer de réduire nos attentes personnelles et éliminer les tâches non essentielles. S'accorder un moment de répit.
- Faire de l'exercice, même légèrement, et chercher une activité qui nous aidera à nous changer les idées, que ce soit un loisir, un passe-temps, une activité manuelle ou autre.
- Si des personnes souhaitent discuter de la situation alors que l'on préfère s'abstenir, il est approprié de leur expliquer notre préférence de ne pas en parler. Si ces personnes sont perturbées par les événements, on peut leur rappeler qu'elles ont la possibilité de rechercher de l'aide professionnelle.

## Quand demander de l'aide ?

- lorsqu'on en ressent le besoin ;
- lorsqu'on a vécu une crise similaire dans le passé (suicide d'un proche, deuil compliqué ou récent) ;
- lorsqu'on ne voit aucune issue, aucune façon d'aller mieux ;
- lorsqu'on a, ou déjà eu, des pensées suicidaires ;
- lorsque les réactions suscitées par l'événement persistent ou s'intensifient après quelques semaines.

---

Si votre milieu a besoin d'aide, le PAMQ offre des interventions de groupe pour soutenir les équipes touchées dans un contexte de crise.

Communiquez avec nous au **1 800 387-4166** ou à [info@pamq.org](mailto:info@pamq.org).

---

