

Les traumatismes en intervention

Par Annabel Groleau

Psychoéducatrice en santé
mentale

3 mars 2026



Annabel Groleau, Ps.Éd



- **Baccalauréat et maîtrise en psychoéducation**
- **Formation accréditée** pour intervenir auprès d'une clientèle présentant un trouble du stress post-traumatique (TSPT)
- **Rédaction d'un essai** : *Les facteurs organisationnels influençant le stress traumatique secondaire chez les intervenants sociaux*
- **Pratique clinique** auprès d'une clientèle ayant vécu un événement à potentiel traumatique
- **Expérience antérieure en intervention** :
 - Intervenante en centre de crise et en prévention du suicide
 - Suivi à domicile auprès d'une clientèle présentant un trouble psychotique
- Fournisseur de services pour IVAC et la CNESST



UnePsychoed • Santé psychologique

1,6 K followers • 171 suivi(e)s

Psychoéducatrice en santé mentale

Vulgarisatrice et illustratrice de notions complexes en psychologie

Drummondville

📌 Thérapeute

UnePsychoed est un espace sur les réseaux sociaux où je partage, en temps réel, des images, des métaphores et des tranches de vie pour vulgariser des notions complexes en psychologie.

Les échanges avec la communauté nourrissent ma réflexion et soutiennent ma création. Plusieurs professionnelles y participent activement.





UN OUVRAGE ALLIANT

Vulgarisation
d'avis
scientifiques

+

Illustration
de concepts
complexes

+

Partage
d'expériences
cliniques



Les règles pour ce cours



Si je pose une question, c'est parce que je souhaite apprendre de vous.

Prenez ce cours comme une occasion d'échange. Ouvrez votre esprit, absorbez, réagissez.

On protège le système nerveux du groupe.

Partage volontaire et confidentialité

Que savez-vous sur le trauma?



Le trauma

Le traumatisme n'est pas l'événement lui-même, mais l'ensemble des réponses qui se développent lorsque le système nerveux, après avoir perçu une menace, ne parvient pas à retrouver un état de sécurité.

Le traumatisme ne veut pas dire un trouble du stress post-traumatique.



Qu'est-ce qu'une menace à l'intégrité?

Extrait du livre Les mécanismes de survie: Rien n'est laissé au hasard

Disponible sur

[Accueil - UnePsychoed](#)



Étape 1

Les ours d'aujourd'hui, ce sont ces menaces diffuses, subjectives, parfois invisibles, qui touchent à ce que nous avons de plus essentiel : notre sécurité, notre appartenance, notre dignité. Ce ne sont pas des dangers visibles, mais des signaux qui viennent toucher notre intégrité. Et même si personne d'autre ne les voit, notre corps, lui, y réagit comme si notre survie en dépendait.



Événement à potentiel traumatique

Un événement à potentiel traumatique est une situation qui expose une personne à une menace **réelle** ou **perçue** pour son intégrité physique ou psychologique.

Ce n'est pas automatiquement un traumatisme. C'est une situation qui pourrait le devenir.



Comme intervenant en relation d'aide, quels types d'événements à potentiel traumatique pourrions nous vivre?

- Dans notre livre *Les mécanismes de survie : Rien n'est laissé au hasard*, nous abordons plus en détail des situations à potentiel traumatique vécues dans le cadre de notre pratique professionnelle.
- Des tranches de vie telles que : *Sniffer des pilules d'Adderall*, *L'appel homicide*, *L'arme ou le parapluie* ?

Disponible sur
www.unepsychoed.ca

UN OUVRAGE ALLIANT

Relation
d'aide
et
traumatismes

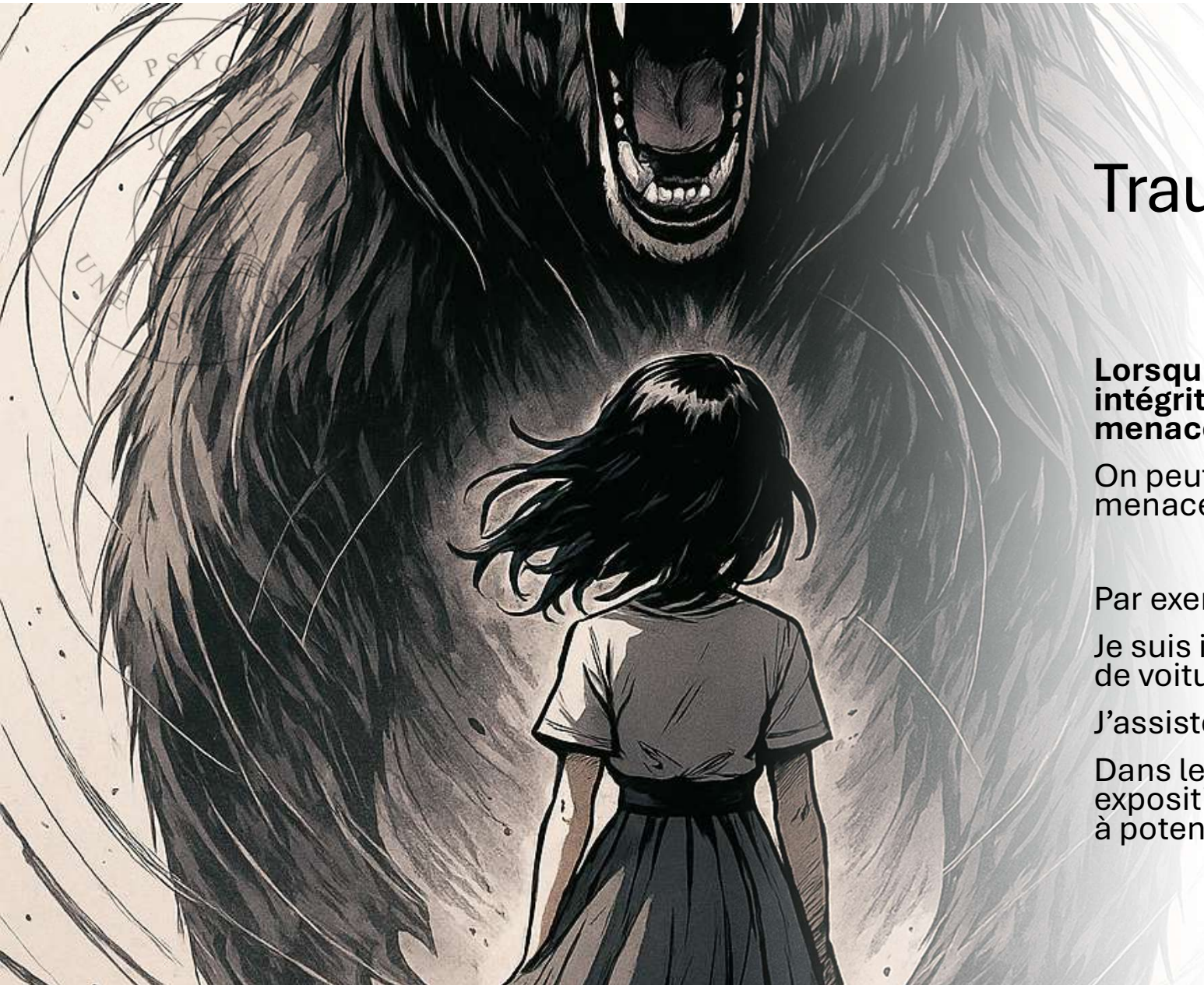
+

Illustration
de concepts
complexes

+

Partage
d'expériences
cliniques





Trauma direct

Lorsqu'on sent que notre intégrité ou celle d'un autre est menacée.

On peut vivre directement la menace ou en être témoin.

Par exemple :

Je suis impliqué dans un accident de voiture.

J'assiste à un accident de voiture.

Dans les deux cas, il s'agit d'une exposition directe à un événement à potentiel traumatique.

Trauma indirect

- Lorsqu'on entend le récit traumatique d'une autre personne, il est possible de développer ce qu'on appelle un traumatisme secondaire.
- Ce type de traumatisme est fréquent chez les intervenants sociaux. Les symptômes peuvent être plus diffus.
- On peut observer, par exemple, des flash-back d'une situation que l'on n'a pas vécue soi-même, un changement dans la perception du monde, ou encore des comportements d'évitement liés à une crainte accrue de menace.
- Par exemple : à la suite du suivi d'un homme victime d'un acte criminel impliquant un incendie, chaque fois que j'entends les sirènes des pompiers, je ressens une activation. Je peux aussi devenir plus suspicieuse envers mon voisin, etc.





Trauma de type 1

- **Trauma simple:** Un seul événement. Il s'agit d'un choc ponctuel : accident, catastrophe, décès soudain, agression.
- À la suite de l'événement, une personne peut développer des symptômes de stress aigu.
- Dans certains cas, ces symptômes peuvent évoluer vers un trouble du stress post-traumatique (TSPT).

Gardons toutefois en tête une chose essentielle : le traumatisme se traite.



- Quels sont les symptômes d'un trouble du stress post-traumatique?





Trouble de stress post-traumatique

- Reviviscences intrusives
- Conduites d'évitement
- Altérations des pensées, de l'humeur et de la perception
- Hyperactivation persistante du système nerveux



- Quels liens pouvons-nous faire avec la consommation?





Trauma de type 2

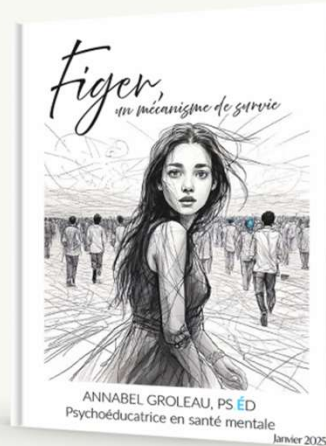
- **Trauma complexe :**
Plusieurs événements sur une longue période de temps. Le système de survie demeure activé de façon prolongée.
- Lorsque ces traumatismes surviennent durant l'enfance, ils peuvent constituer un facteur de risque dans le développement de certains troubles de la personnalité.
- La psychoéducation peut constituer une avenue intéressante pour soutenir les défis liés à la régulation émotionnelle et au travail des relations interpersonnelles. La psychothérapie est toutefois nécessaire si l'on souhaite travailler plus en profondeur sur les blessures sous-jacentes.

Si je souffre de trauma, puis-je intervenir auprès d'une clientèle présentant un traumatisme?

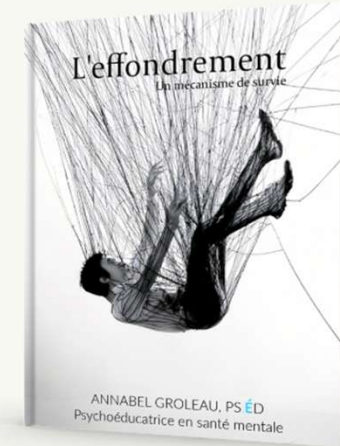




Les mécanismes de survie:
Rien n'est laissé au hasard



Figer, un mécanisme de survie



L'effondrement, un
mécanisme de survie



La rumination

En santé mentale



Les symptômes

En santé mentale





Trouble de stress aigu

- *Le trouble de stress aigu survient dans le mois suivant un événement à potentiel traumatique.*
- Il s'agit d'une réaction de survie intense qui persiste au-delà de la réponse normale immédiate. Chez certaines personnes, les symptômes diminuent avec le temps. Chez d'autres, ils peuvent évoluer vers un trouble de stress post-traumatique.
- Le TSPT est diagnostiqué lorsque les symptômes persistent plus d'un mois après l'événement traumatique.



Trouble de stress post-traumatique

- Le TSPT est diagnostiqué lorsque les symptômes persistent plus d'un mois après l'événement traumatique.
- Le système de survie demeure activé, comme si la menace était toujours présente.
- Le TSPT se traite, notamment par des approches psychothérapeutiques adaptées au trauma.