



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada

Qu'entend-on par traumatisme lié au stress opérationnel?

S'entend de traumatisme lié au stress opérationnel tout problème psychologique persistant découlant de l'exercice de fonctions dans les Forces canadiennes (FC) ou la Gendarmerie royale du Canada (GRC). L'expression sert à décrire une vaste gamme d'états pathologiques dont l'anxiété, la dépression, le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), ainsi que tout autre problème de santé moins grave, mais entravant néanmoins les activités quotidiennes.

Les traumatismes liés au stress opérationnel et les symptômes connexes varient selon la personne et la nature de l'expérience qu'elle a vécue. Chez un ancien combattant, le traumatisme peut se manifester après avoir pris part à un combat, après avoir servi dans une zone de guerre ou dans le cadre d'une mission de maintien de la paix ou encore après avoir vécu toute autre expérience traumatisante ou dangereuse non rattachée à un combat.

Il est normal d'éprouver une certaine détresse après avoir vécu une expérience traumatisante. Les gens aux prises avec un traumatisme lié au stress opérationnel peuvent heureusement obtenir de l'aide. Plus ils demandent de l'aide tôt, meilleures sont leurs chances de s'en remettre.

LA NOUVELLE CHARTE DES
**ANCIENS
COMBATTANTS**

À l'intention des anciens combattants des FC et de leurs familles



**Cliniques pour
traumatismes liés au stress
opérationnel du CHUQ**

Canada 

Qu'est-ce qu'une expérience traumatisante?

Bien qu'une expérience traumatisante se vive de façon différente d'une personne à l'autre, certaines expériences provoquent une grande détresse, dont les suivantes :

- une menace de mort;
- une blessure grave;
- le fait d'avoir vu ou manipulé des cadavres;
- le décès ou la blessure grave d'un ami proche, d'un parent ou d'un collègue;
- le fait d'avoir été exposé à une maladie pouvant être contagieuse ou à un agent pouvant être toxique;
- une action ou l'absence d'action ayant causé la mort ou une blessure grave.

Comment réagit-on à une expérience traumatisante?

La plupart des gens réagissent fortement à une expérience traumatisante. Voici certaines des réactions qui peuvent se manifester :

- un sentiment de panique ou d'angoisse;
- le désir de vouloir oublier tout ce qui se rattache à l'expérience;
- un sentiment de tristesse, l'envie de pleurer, le désespoir, la dépression, la colère et la culpabilité;
- une consommation plus élevée d'alcool ou d'autres substances;
- un changement de personnalité;
- de la difficulté à se concentrer, des problèmes d'orientation ou des troubles de mémoire;
- des troubles du sommeil ou un état de vigilance excessive;
- des sursauts excessifs;
- une humeur instable;
- des difficultés sur le plan des relations interpersonnelles;

- de la douleur à revivre l'expérience (en état d'éveil ou durant son sommeil);
- des pensées troublantes au sujet de l'expérience.

Il est fréquent que ces réactions disparaissent peu après l'expérience traumatisante, mais parfois elle continuent de se manifester.

Que dois-je faire si mes symptômes persistent?

Tentez d'obtenir de l'aide sans tarder si vous éprouvez des symptômes de détresse qui nuisent à votre capacité de travailler ou de fonctionner sur le plan social.

Le Réseau national de cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel

Les cliniques pour traumatismes liés au stress opérationnel d'Anciens Combattants Canada (ACC) visent à aider les anciens combattants, les membres des FC et les membres admissibles de la GRC à se remettre d'un traumatisme lié au stress opérationnel. Les familles de ces derniers peuvent elles aussi obtenir de l'aide.

Ces cliniques offrent des services d'évaluation, de traitement, de prévention et de soutien qui répondent à des normes de qualité élevées et qui sont fournis par des équipes de professionnels du domaine de la santé mentale, notamment des psychiatres, des psychologues, des infirmiers et des travailleurs sociaux.

Comment obtenir de l'aide ou des services

- Les ex-militaires ou leur famille communiquent avec ACC en composant le **1 866 522-2022**.
- Les membres des Forces canadiennes en service communiquent avec le médecin militaire de leur base.
- Les membres de la GRC communiquent avec le médecin de la GRC pour être dirigés vers une clinique pour traumatismes liés au stress opérationnel.

Vous voulez en savoir davantage?

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes et les services offerts par Anciens Combattants Canada, composez sans frais le **1 866 522-2022**.

Vous pouvez aussi consulter le site web d'ACC à **www.vac-acc.gc.ca** ou faire parvenir un message à **information@vac-acc.gc.ca**

On peut obtenir cette publication sur supports multiples, sur demande.

© Sa Majesté la reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Anciens Combattants, 2006.

N° de catalogue : V32-120/2006
ISBN : 0-662-49031-2

Imprimé au Canada