

# Entrevue avec Mélissa Martin, psychologue au Centre d'étude sur le trauma

Par Katia Levrier, M. Sc.

**Katia Levrier – Pour une victime d'un événement traumatique, quel rôle peut jouer le soutien apporté par l'entourage sur son rétablissement ?**

**Mélissa Martin** – Le soutien peut affecter le rétablissement d'une victime à deux moments importants. En premier lieu, on remarque que les personnes qui ont reçu du soutien pendant l'événement traumatique, ou quelques heures après celui-ci, développeront moins de réactions post-traumatiques à long terme. Par exemple, une personne bloquée dans une voiture à la suite d'un accident qui reçoit des mots réconfortants d'autres personnes situées à l'extérieur du véhicule, en attendant d'être sortie de là. Il semblerait que ce type de soutien diminuerait le sentiment d'insécurité et procurerait du réconfort. On observe ceci également dans les métiers à risque où le trauma est vécu en groupe (chez les policiers ou les pompiers) et où les individus se soutiennent entre eux.

En deuxième lieu, le soutien peut affecter le rétablissement des victimes à la suite de l'événement. On observe que les personnes qui ne reçoivent pas d'appui de leurs collègues de travail, de leurs amis ou de leur famille ressentent souvent de la colère et de la déception. Ces personnes ont alors le sentiment que l'événement qu'elles ont vécu n'est pas reconnu et que leur entourage le minimise.

Il est important de souligner que le soutien apporté par l'entourage peut prendre plusieurs formes. Il peut être financier, émotionnel (parler à un proche), amical (se changer les idées avec un ami), ou informationnel (appeler un collègue pour obtenir de l'information sur ses droits au travail). La victime doit prendre conscience des limites de ses proches en termes de soutien ou d'énergie qu'ils peuvent lui apporter. Mais le plus important pour une victime est de savoir qu'elle peut recevoir l'appui dont elle a besoin.




Bref, le soutien social protège la personne face au développement de réactions post-traumatiques et l'aide dans son rétablissement.

**KL – Si une victime ne reçoit pas de soutien, que faire ?**

**MM** – Il faut alors l'encourager à aller en chercher auprès de son entourage, si personne ne lui en offre spontanément. On lui suggère d'aller voir ses collègues, un ami (par exemple, aller au cinéma pour se distraire) ou sa famille. Elle peut aussi consulter un psychologue qui pourra lui offrir du soutien.

Si la victime consulte un psychologue, celui-ci peut parfois offrir une rencontre de thérapie avec la personne victime et un proche pour expliquer les réactions post-traumatiques qui peuvent survenir. Cela peut permettre à l'entourage de mieux comprendre la situation et de diminuer le risque d'avoir un impact négatif.

**KL – Quel est l'impact du trauma sur les proches d'une victime ?**

**MM** – Si la victime parle souvent de l'événement qui lui est arrivé, dont les détails peuvent être difficiles, les personnes de son entourage peuvent elles-mêmes ressentir de la colère face à cet événement, de l'impuissance, et peuvent s'épuiser. Cette situation peut également leur faire vivre beaucoup d'anxiété. Par ailleurs, l'événement peut avoir un impact sur le couple (par exemple, moins d'activités agréables, plus de conflits, des problèmes de sommeil ou sexuels). Les proches ne doivent alors pas hésiter à aller chercher eux aussi de l'aide. 

# L'importance du soutien social dans le milieu policier

Par Céline Nadeau, Ph. D.

**D**ans leurs fonctions quotidiennes, les policiers<sup>1</sup> se trouvent régulièrement confrontés à des événements potentiellement traumatiques comme des fusillades, des émeutes, des altercations, ou sont appelés à intervenir sur les lieux d'un drame familial et constater le décès d'adultes ou d'enfants. L'exposition à ce type d'événements peut parfois entraîner des réactions de stress importantes, voire un état de stress post-traumatique (ÉSPT). Certains facteurs peuvent influencer le cours du développement de l'ÉSPT et le soutien social au travail et à l'extérieur du travail représente un facteur important chez ce groupe de travailleurs à haut risque d'exposition à des événements traumatiques.

Un programme subventionné par l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST) comprenant deux études auprès de policiers québécois apporte un certain éclairage concernant la relation entre le soutien social et l'ÉSPT dans le milieu policier. La première étude<sup>2</sup>, réalisée auprès de 132 policiers du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM), révèle que la perception d'un soutien social satisfaisant de la part des confrères de travail pendant ou immédiatement après un événement traumatique amène les policiers à être moins susceptibles de développer un ÉSPT par la suite. La seconde étude<sup>3</sup>, effectuée auprès de 83 policiers du SPVM et d'autres services de police au Québec, indique également que le soutien positif perçu à la suite d'un trauma aurait un effet bénéfique sur la récupération des policiers. Plus précisément, les résultats démontrent d'une part que la perception d'un soutien social disponible et adéquat de la part des proches (amis, famille), des collègues et des supérieurs au travail dans les deux premières semaines à la suite d'un événement traumatique représente un facteur de protection face au développement de symptômes post-traumatiques trois mois après le trauma. D'autre part, cette même étude souligne que les



interactions sociales négatives avec l'entourage — c'est-à-dire le fait de se sentir jugé par rapport à ses réactions ou ses interventions lors de l'événement, de se sentir délaissé ou évité, ou que l'entourage minimise ou banalise ce que l'on vit — sont associées à davantage de symptômes d'ÉSPT.

## Prévenir l'ÉSPT chez les policiers grâce au soutien social

Les constats observés dans ce programme de recherche viennent s'ajouter à plusieurs autres études chez les policiers qui montrent que le soutien social constitue un facteur crucial pouvant faciliter le rétablissement post-traumatique. Ainsi, la mise en place, au préalable, d'un réseau de soutien adéquat pour les policiers tant au travail qu'en dehors du travail pourrait prévenir le développement de l'ÉSPT. Les organisations policières auraient donc avantage à intégrer la composante du soutien social dans leurs programmes de prévention et promouvoir un climat de travail qui favorise un tel soutien à l'intérieur des équipes. Du même coup, il paraît essentiel de sensibiliser l'entourage des policiers à offrir une aide appropriée. Pour ce faire, les intervenants auprès de policiers affectés par un événement peuvent fournir de l'information sur l'ÉSPT à leurs collègues, leurs

superviseurs et leurs proches et les guider dans la manière d'apporter du soutien. Ils peuvent également sensibiliser l'entourage des policiers à propos des comportements, attitudes ou commentaires qui, malgré souvent de bonnes intentions, peuvent s'avérer davantage dommageables qu'aidants. Ces résultats soulignent donc la pertinence pour les intervenants auprès des policiers de bien évaluer la composante du soutien social et au besoin, y apporter les interventions appropriées. [↗](#)

## Notes et références

1. Le genre masculin est employé dans son sens générique et n'implique aucune discrimination fondée sur le genre.
2. Martin, M., Marchand, A., Boyer, R., & Martin, N. (2009). "Predictors of the development of posttraumatic stress disorder among police officers." *Journal of Trauma and Dissociation*, 10(4), 451-468.
3. Nadeau, C., Marchand, A., & Guay, S. (2013). "Social Support and PTSD among police officers: A longitudinal study." Manuscrit soumis pour publication.