DOCUMENT 19.3 SIGNES DE STRESS, DE TRAUMATISME VICARIANT ET D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

**Signes de stress cumulatif**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Physique | Émotionnel | Comportemental | Cognitif | Spirituel/Philosophique |
| Fatigue prolongée  Problèmes psychiques fréquents  Troubles du sommeil  Modifications de l'appétit | Anxiété  Sentiment d'exclusion  Désir d'être seul(e)  Négativisme et cynisme  Méfiance et paranoïa  Dépression et tristesse chronique  Sentiment d'être sous pression ou dépassé(e)  Diminution du plaisir | Irritabilité  Déplacement de la colère, rejet de la faute sur les autres  Réticence à démarrer ou finir des projets  Isolement social  Absentéisme  Refus de prendre des congés ou réticence à le faire  Consommation de drogue, automédication  Mépris de la sécurité ou comportement à risque | Lassitude de réfléchir  Pensées obsessionnelles  Problèmes de concentration  Manque de concentration accru ou perte d'intérêt  Problèmes relatifs aux décisions/priorités  Sentiment d'être indispensable et obsessions  Diminution de la tolérance de l'ambiguïté  Réflexions restreintes  Pensées inflexibles et rigides | Croyances religieuses ou système de valeurs douteux  Remise en cause des principaux aspects de la vie (profession, emploi, style de vie)  Sentiment d'être menacé(e) et persécuté(e)  Désillusion  Souci de soi |

**Signes de stress à la suite d'un incident grave**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Physique | Émotionnel | Comportemental | Cognitif | Spirituel/Philosophique |
| Troubles du sommeil  Cauchemars  Maux et douleurs  Nausées, troubles gastro-intestinaux  Modifications de l'appétit et du transit  Suées, frissons  Malaise, vertiges  Tremblements, faiblesse musculaire  Rythme cardiaque élevé, respiration rapide  Mouvements désordonnés  Fatigue extrême et/ou persistante  Maux de tête  Résistance moindre aux rhumes et infections | Sautes d'humeur  Engourdissement  Culpabilité/Culpabilité de la survivante  Euphorie, joie de la survivante  Colère, tristesse  Impuissance, sentiment d'être dépassé(e)  Détachement, sentiment d'irréalité  Désorientation  Sentiment de perte de contrôle  Sautes d'humeur, sentiment d'instabilité  Anxiété, peur de la récidive  Dépression, chagrin  Irritabilité, hostilité  Sentiment de culpabilité, honte  Fragilité, sentiment de vulnérabilité | Réaction de sursaut, agitation  Troubles du sommeil et de l'appétit  Difficultés à s'exprimer  Désir de parler constamment de  l'évènement  Disputes  Introversion  Humour noir exagéré  Réactions lentes, tendance aux  accidents  Incapacité à se reposer ou à lâcher prise  Désir d'éviter de se remémorer l'évènement  Troubles relationnels et sociaux  Difficultés à communiquer avec des « étrangers »  Faible niveau d'activité  Consommation accrue d'alcool, de drogue | Problèmes de concentration  Pensées défilant à toute allure et revenant sans cesse  Réflexion lente  Problèmes de mémoire  Confusion  Capacité réduite à résoudre les problèmes  Difficultés à prendre des décisions  Images et souvenirs intrusifs  Perte de perspectives  Réactivation des précédents évènements traumatiques  Préoccupations concernant un évènement | Profonde perte de confiance  Lutte intérieure du « Pourquoi moi ? »  Cynisme accru  Perte de confiance en soi  Absence de but  Foi renouvelée dans un être supérieur  Questionnement existentiel profond  Perte de foi dans l'esprit de coopération de l'homme |

Adapté de *Prevention of Professional Burn-out with Care Workers: Self-Care and Organizational Care* (Prévention de l'épuisement professionnel chez les intervenants : autoprotection et protection de l'organisme), Admira, 2005

**Signes de traumatisme vicariant**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Physique** | **Émotionnel** | **Comportemental** | **Cognitif** |
| * Troubles du sommeil | * Anxiété * Réaction de sursaut * Déni ou indifférence * Dépression * Réveil de ses anciens traumatismes | * Isolement social * Addiction (alcool, drogue, jeu, etc.) | * Cauchemars * Pensées polarisées * Cynisme viscéral * Obsession des personnes peu recommandables ou des mauvaises choses |

Concern Worldwide, 2012

**Signes d'épuisement professionnel**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Physique** | **Émotionnel** | **Comportemental** | **Attitudinal** |
| * Perte d'énergie, fatigue chronique * Rhumes fréquents et prolongés * Maux de tête * Troubles du sommeil * Ulcères, troubles gastro-intestinaux * Perte ou prise de poids * Poussée d'une maladie préexistante * Blessures dues à un comportement à haut risque * Douleurs musculaires * Syndrome prémenstruel accru | * Dépression * Sentiment d'impuissance * Sentiment de paralysie * Irritabilité/Colère * Frustration * Peur de « devenir fou/folle » * Réactions excessives, manque de réaction | * Absentéisme * Consommation accrue (caféine, tabac, alcool, drogue) * Lenteur * Difficultés à s'exprimer verbalement ou par écrit * Tendance aux accidents * Performance médiocre, efficacité réduite * Manque de respect * Suractivité ou sous-activité * Baisse de la qualité des services * Refus de prendre des congés ou réticence à le faire * Prise de risque | * Désillusion * Moral bas * Focalisation sur les « échecs » * Perte du sens émotionnel du travail * Méfiance * Cynisme à l'égard des collègues et de l'organisme, des bénéficiaires des services, de soi-même et de son propre rôle |

UNHCR, 2001