

# SANTÉ MENTALE

Formation paramédicale  
en soins primaires

Module:03  
Section:02





- Remplir le questionnaire joint aux notes
- Au cours des 18 mois, quel événement s'est produit dans votre vie?
  - Pour chaque élément pertinent, ajouter la valeur au résultat et faire le total des points à la fin

- Résultat?

Stress léger

150 - 199

Stress modéré

200 - 299

Stress important avec  
un risque de problèmes  
somatiques

300 +

- Les personnes qui ressentent du stress sont de nature nerveuse
- On le sait toujours lorsqu'on est stressé
- L'exercice physique prolongé diminue la résistance au stress
- Le stress est toujours mauvais
- Le stress peut causer des problèmes désagréables, mais au moins il ne tue personne
- Le stress peut être contrôlé par des médicaments

- Le stress vécu au travail peut rester au travail et ne pas être apporté à la maison
- Le stress vécu à la maison peut rester à la maison et ne pas être apporté au travail
- Le stress n'est que mental, et non physique
- Le stress peut être éliminé
- On ne peut rien faire contre le stress sans faire des changements drastiques dans son mode de vie

- « Une réaction non spécifique du corps à une demande qui lui est faite.. »
  - Ce stresseur peut être différent d'une personne à l'autre.
- Qu'est-ce qu'une « demande »?
  - Une demande, une exigence ou un défi qui demande au corps de s'adapter

- Le stress découle de l'interaction d'événements (stimulus environnementaux) et des capacités d'adaptation de la personne
  - Il a souvent une incidence négative (peur, dépression, culpabilité, etc.)
  - Il arrive qu'il soit associé à des événements positifs
  - Il peut produire une ou des réactions physiologiques dans le corps
  - Il peut entraîner une dépendance...

- Le stress est classé comme suit :
  - Aigu ou chronique
  - Eustress ou détresse

- Le stress aigu (de courte durée) est la réponse instantanée du corps à toute situation qui semble exigeante ou dangereuse
  - Le corps récupère habituellement rapidement après un stress aigu, mais des problèmes peuvent apparaître si de telles situations surviennent trop souvent ou si votre corps n'a pas le temps de récupérer
- L'activation prolongée peut augmenter le risque de maladie
- La réponse est la lutte ou la fuite faisant intervenir le système nerveux sympathique et la libération d'hormones du stress comme le cortisol
- Un stressor aigu important peut entraîner un syndrome de réponse au stress comme un trouble de stress aigu (TSA) ou un état de stress post-traumatique (ESPT)

- Le stress chronique (à long terme) est causé par des situations ou des événements stressants qui se prolongent sur une longue période de temps (travail, maladie chronique, etc.)
- Les ressources physiques et mentales sont épuisées en raison de la demande prolongée
- Il comporte une réponse du système endocrinien qui déclenche la libération de corticostéroïdes
- Il peut biaiser les stratégies de prise de décision, puisque les individus touchés passent d'un comportement flexible à un autre qui est dominé par les habitudes

## Eustress

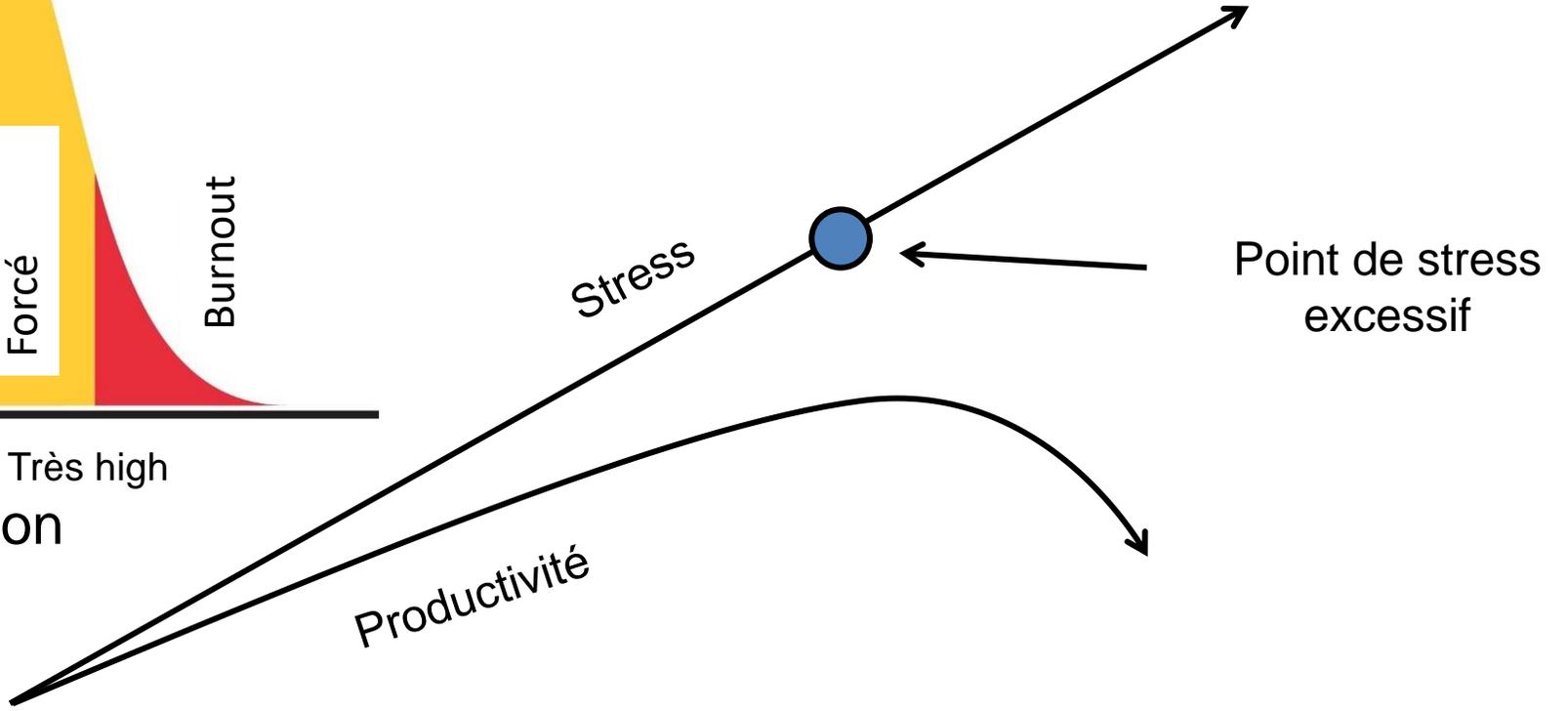
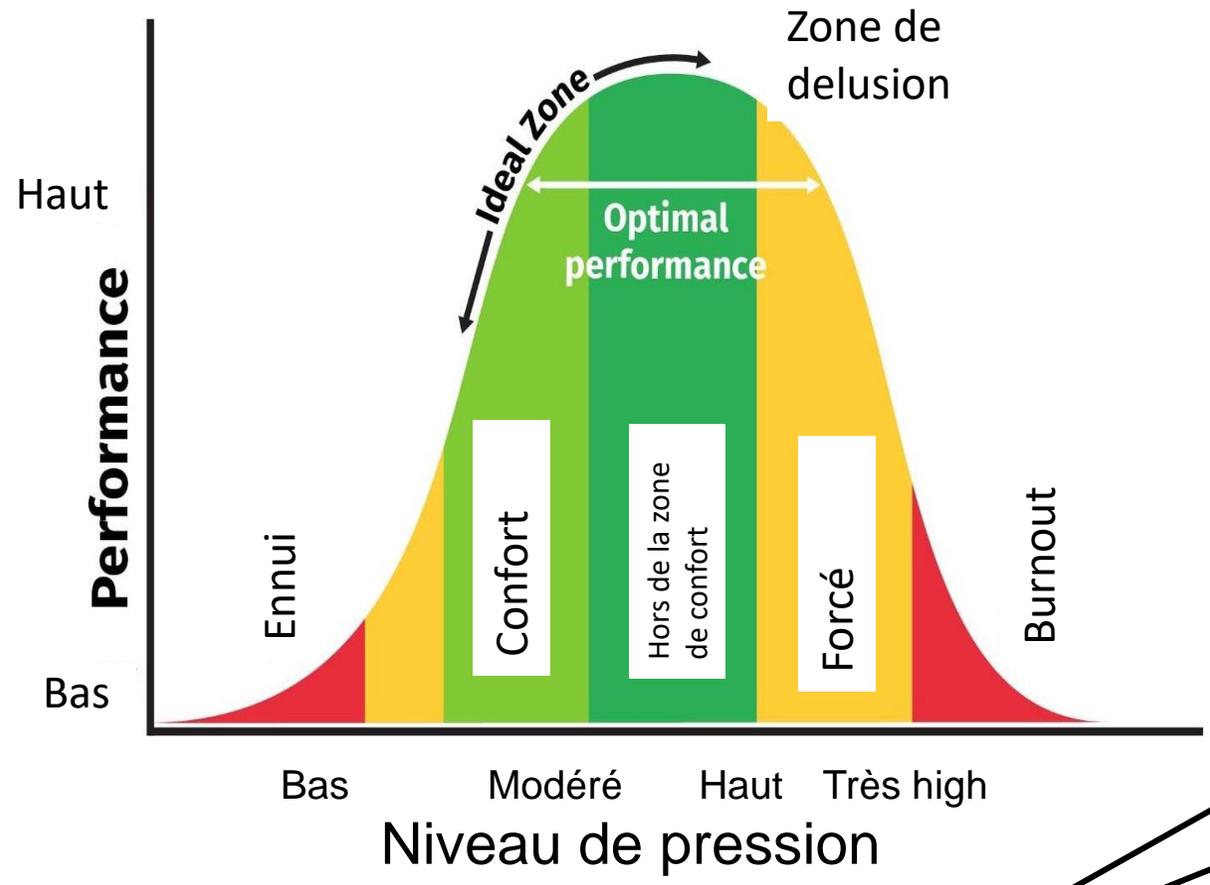


- Bon stress
- Réponse à des stimuli positifs (entraînement, jogging)

## détresse



- Un mauvais stress est nocif Une réponse négative à un stimulus environnemental

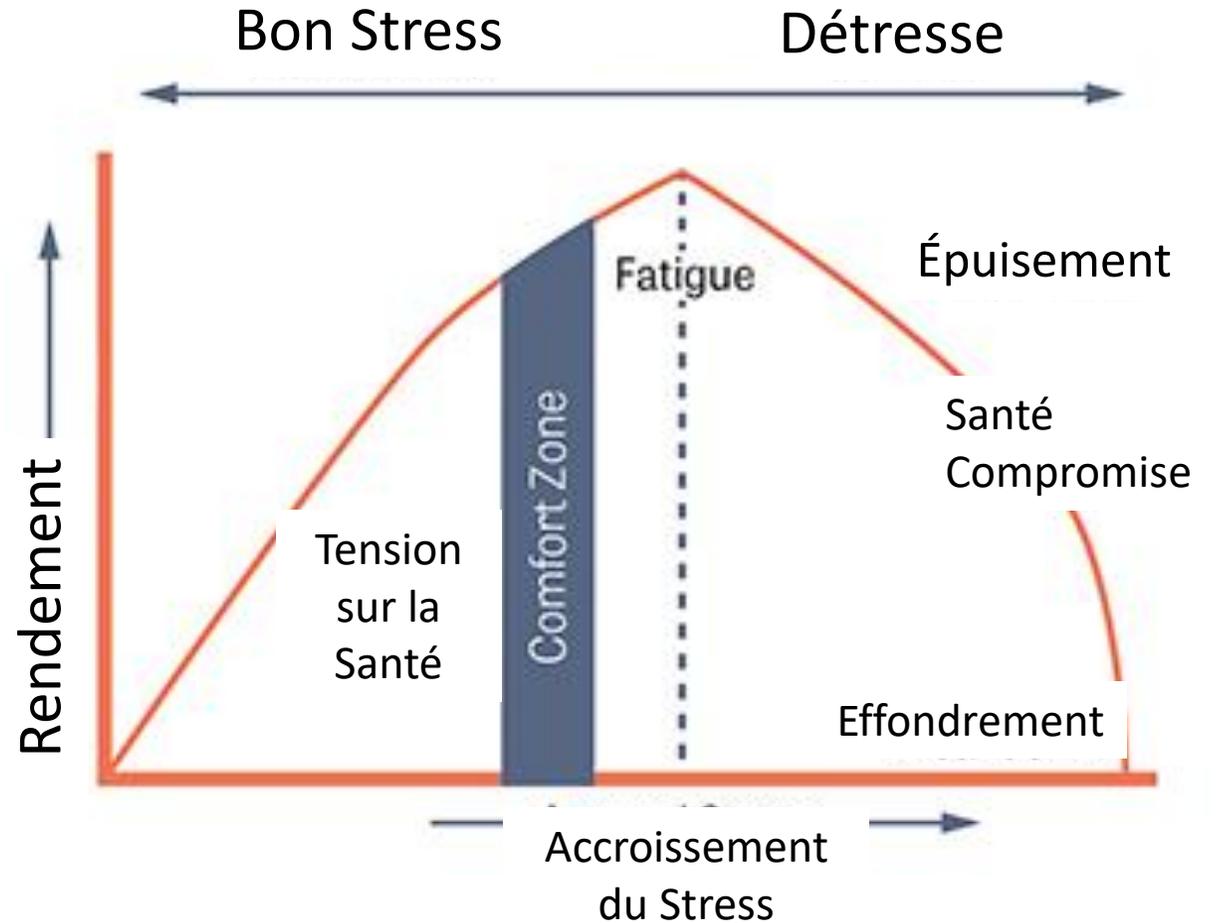
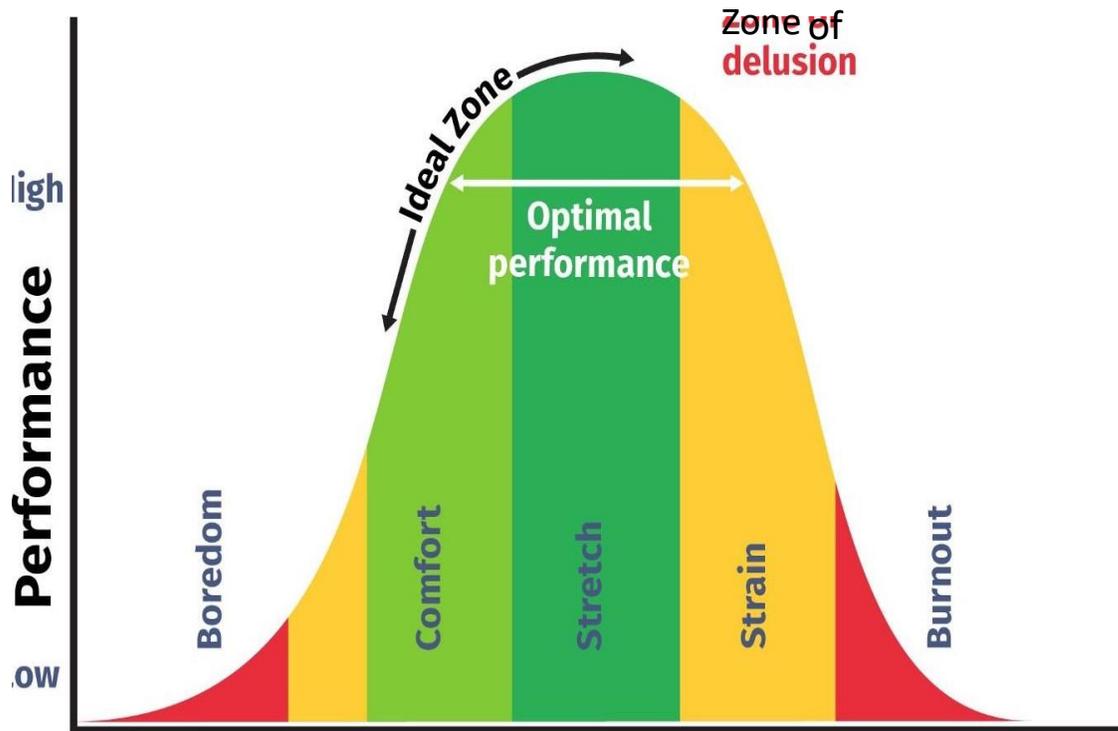


- Environnemental
  - Conditions météorologiques
  - Espace confiné
  - Éclairage
- Psychologique
  - Liens familiaux
  - Relations avec d'autres personnes
  - État d'ébriété
- Personnel
  - Culpabilité
  - Besoin d'être aimé

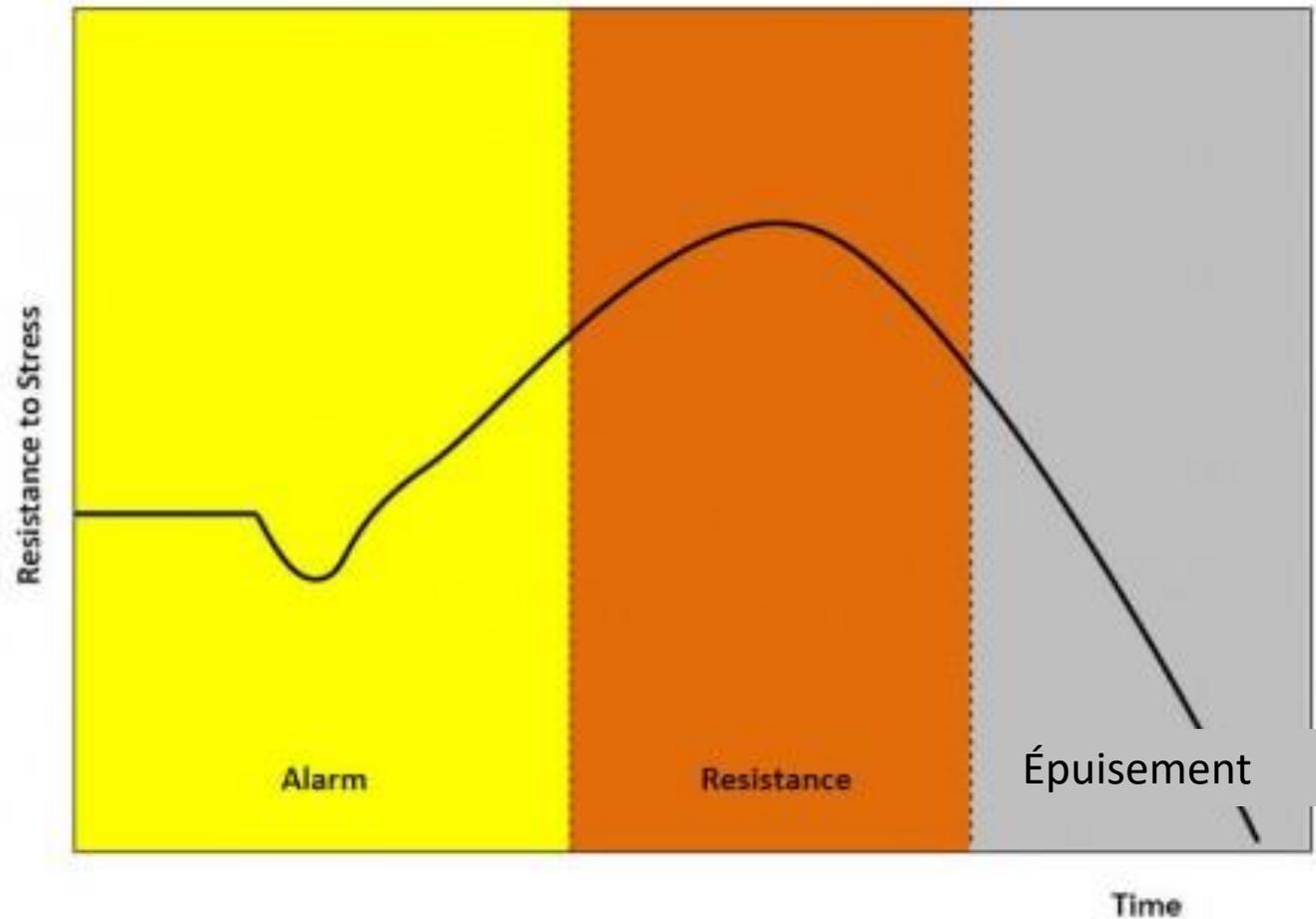
- De façon générale, un seul stressueur ne suffit pas à créer une importante réaction au stress
- Effet cumulatif de plusieurs petits stressueurs



# Courbe de fonctionnement chez l'être humain



- Phases de la réaction au stress
  - Réaction d'alarme
  - Résistance
  - Épuisement



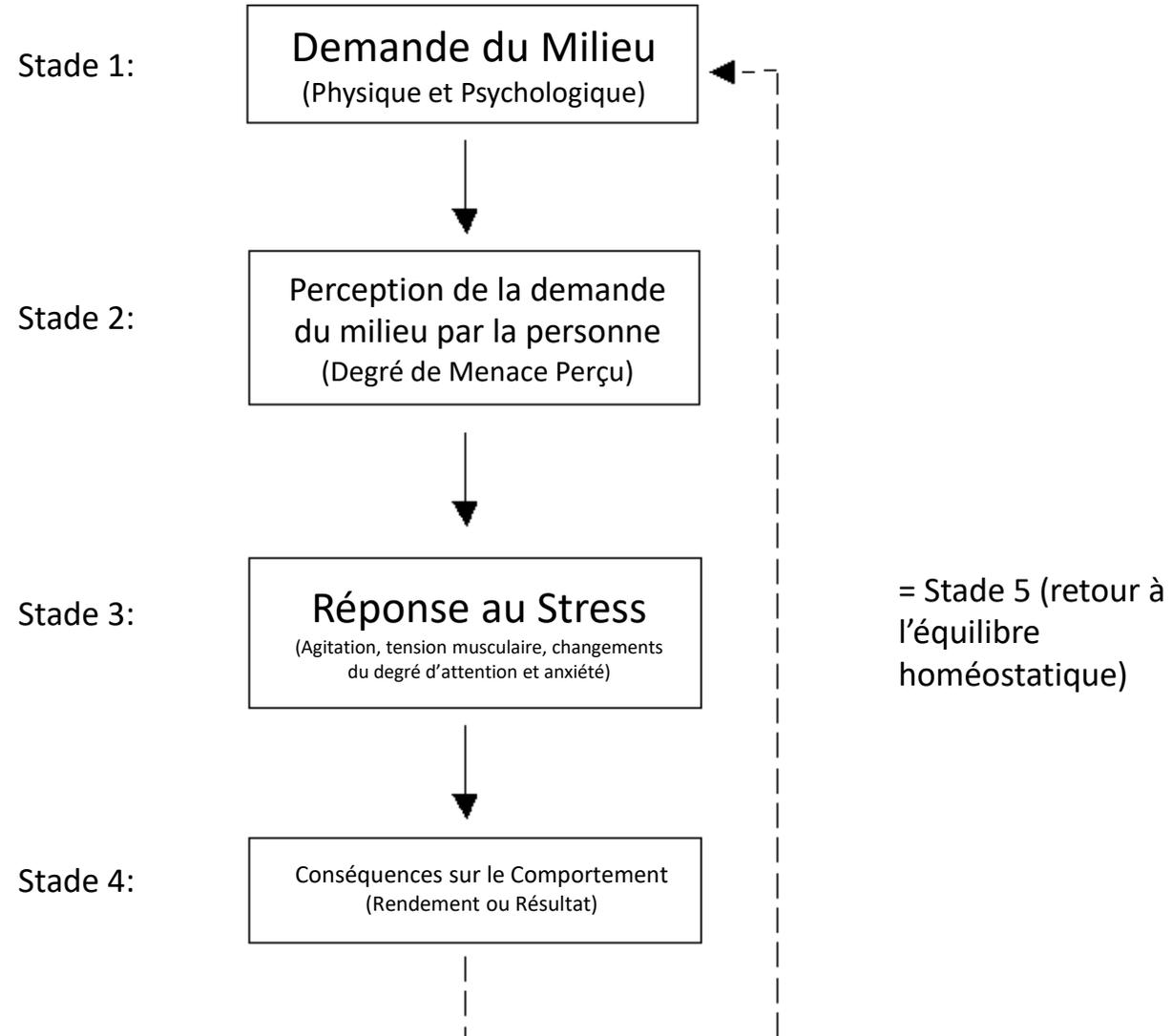
- Premier stade
- Phénomène de « lutte ou de fuite »
  - Entraîne une « décharge » d'adrénaline et de cortisol
  - Survient quand une situation d'urgence menace la sécurité ou le confort de la personne
  - Est considérée comme positive (eustress)
  - Met la personne en état d'alerte et la prépare à se défendre

- Deuxième stade
- La réaction au stress élève le niveau de résistance à l'agent qui l'a provoquée et aux autres agents du même genre
- Si le stress persiste, les réactions au stress peuvent changer
  - Exemple : La réaction d'alarme du travailleur paramédical habitué à la sirène et au gyrophare n'est pas suscitée de la même façon
- Le corps ne peut pas rester en mode adaptation indéfiniment

- Troisième et dernier stade
- Quand le stress persiste, les mécanismes d'adaptation s'épuisent
- Des ressources d'adaptation sont mises à profit
- La résistance à tous les stressseurs diminue
- Les symptômes du système nerveux peuvent réapparaître
- Des dommages à long terme peuvent découler du troisième stade si celui-ci se prolonge, et ce, en raison de l'épuisement du système immunitaire et de l'altération des fonctions corporelles, ce qui entraîne ultimement une décompensation
- La susceptibilité aux maux physiques et psychologiques est accrue
- Le repos et la récupération s'imposent

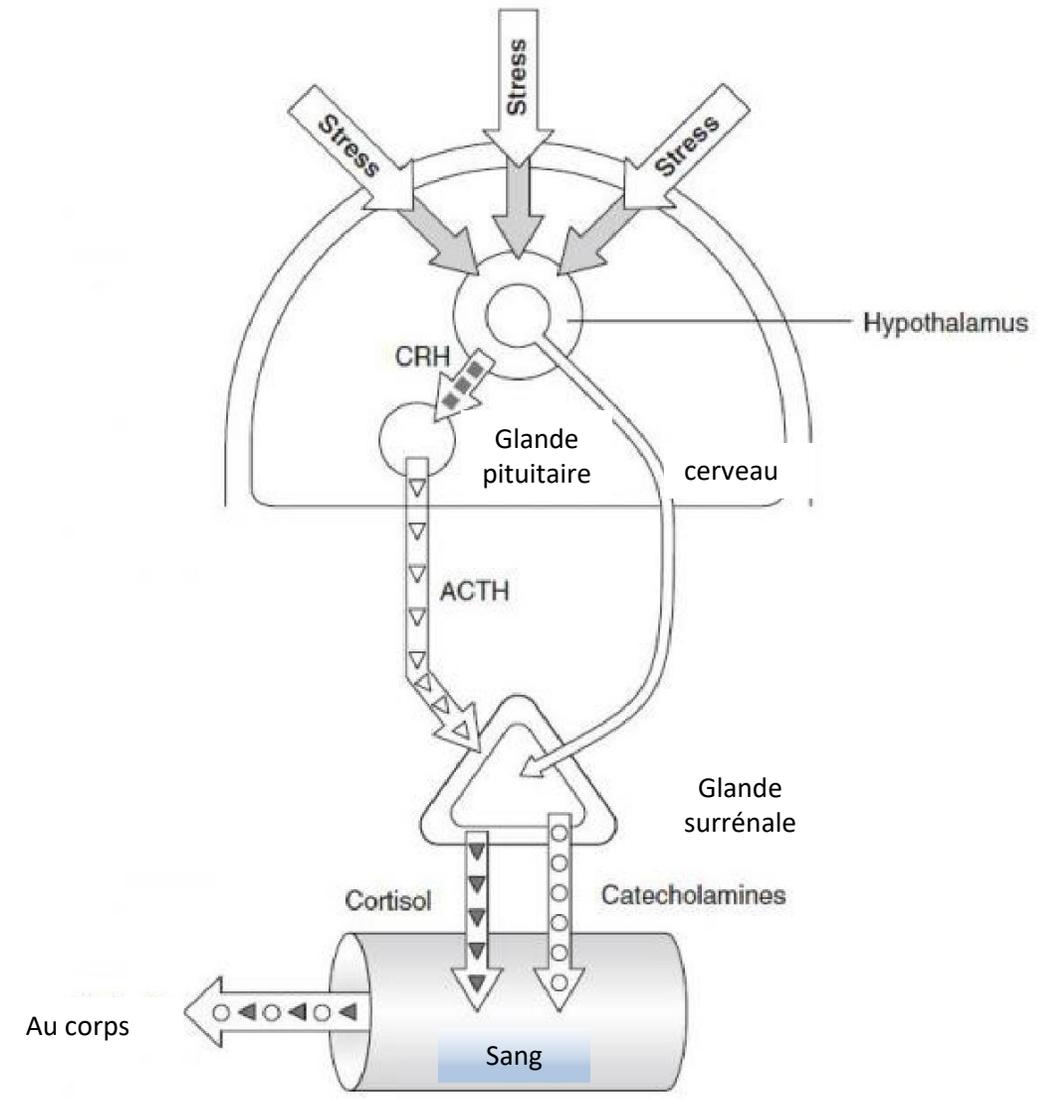
- Ces facteurs sont nombreux, en voici quelques-uns :
  - Perte d'un objet de valeur
  - Blessure ou menace de blessure
  - Mauvaise santé ou malnutrition
  - Frustration
  - Capacités d'adaptation inefficaces

# Processus de réponse au stress



# Effets physiologiques et psychologiques du stress

- Anxiété normale
- Réactions nuisibles à l'anxiété et au stress



- Hormone du stress
- Sa fonction principale est de rétablir l'homéostasie suivant l'exposition à un stress
- Les effets sont ressentis dans l'ensemble du corps et touchent plusieurs mécanismes homéostatiques
- Les principales cibles sont métaboliques, mais le transport des ions, la réponse immunitaire et la mémoire sont également touchés

- Production de catécholamine...
  - Le rythme cardiaque, le rythme respiratoire et la tension artérielle augmentent
  - La perfusion de la peau, le système gastro-intestinal et les reins ralentissent
  - Le niveau de conscience est accru
  - La consommation de sucre, de gras et de cholestérol augmente (énergie)

- La personne peut être consciente des effets suivants :
  - Palpitations cardiaques
  - Respiration difficile/rapide
  - Bouche sèche
  - Douleur ou compression à la poitrine
  - Anorexie
  - Bouffées vasomotrices, diaphorèse
  - Mictions fréquentes
  - Dysménorrhée
  - Jointures et muscles douloureux
  - Maux de tête et de dos
- La personne peut ne pas être consciente des effets suivants :
  - Tension artérielle et rythme cardiaque accrus
  - Acheminement accru de sang dans les muscles
  - Glycémie augmentée
  - Production accrue d'adrénaline
  - Péristaltisme gastro-intestinal réduit
  - Dilatation pupillaire

- Externes
  - Milieu physique, social et organisationnel, événements importants de la vie, soucis quotidiens
- Internes
  - Mode de vie, monologue intérieur négatif, pièges de l'esprit, personnalité de type A
  - *La plupart du stress est en réalité générée par la personne elle-même*

« La suffisance est un anesthésiant local qui atténue la douleur de la stupidité. »

-Sir William Osler

- Physiques
- Émotionnels
- Cognitifs
- Comportementaux

## Tableaux 1 à 4

## Signes Avertisseurs d'un Stress Excessif

### Physiques

Nausées et vomissements

Maux d'estomac

Tremblements (lèvres, mains)

Incoordination

Diaphorèse (transpiration abondante), bouffées de chaleur

Frissons

Diarrhée

Douleurs aux muscles et aux articulations

Troubles du sommeil

Fatigue

Bouche sèche

Tremblements

Maux de tête

Problèmes de vision

Respiration laborieuse et rapide

Serrement ou douleur à la poitrine, palpitations cardiaques, troubles du rythme cardiaque

### Cognitifs

Nausées et vomissements

Maux d'estomac

Tremblements (lèvres, mains)

Incoordination

Diaphorèse (transpiration abondante), bouffées de chaleur

Frissons

Diarrhée

Douleurs aux muscles et aux articulations

Troubles du sommeil

Fatigue

Bouche sèche

Tremblements

Maux de tête

Problèmes de vision

Respiration laborieuse et rapide

Serrement ou douleur à la poitrine, palpitations cardiaques, troubles du rythme cardiaque

# Signes et symptômes du stress

## Émotionnels

Anxiété d'anticipation  
Déni  
Peur  
Panique  
Culpabilité du survivant  
Incertitude quant à ses sentiments  
Dépression  
Deuil  
Désespoir  
Sensation d'être débordé  
Sentiment de perte  
Sentiment d'abandon  
Inquiétudes  
Désir de se cacher  
Désir de mourir  
Colère  
Torpeur  
Identification avec la victime

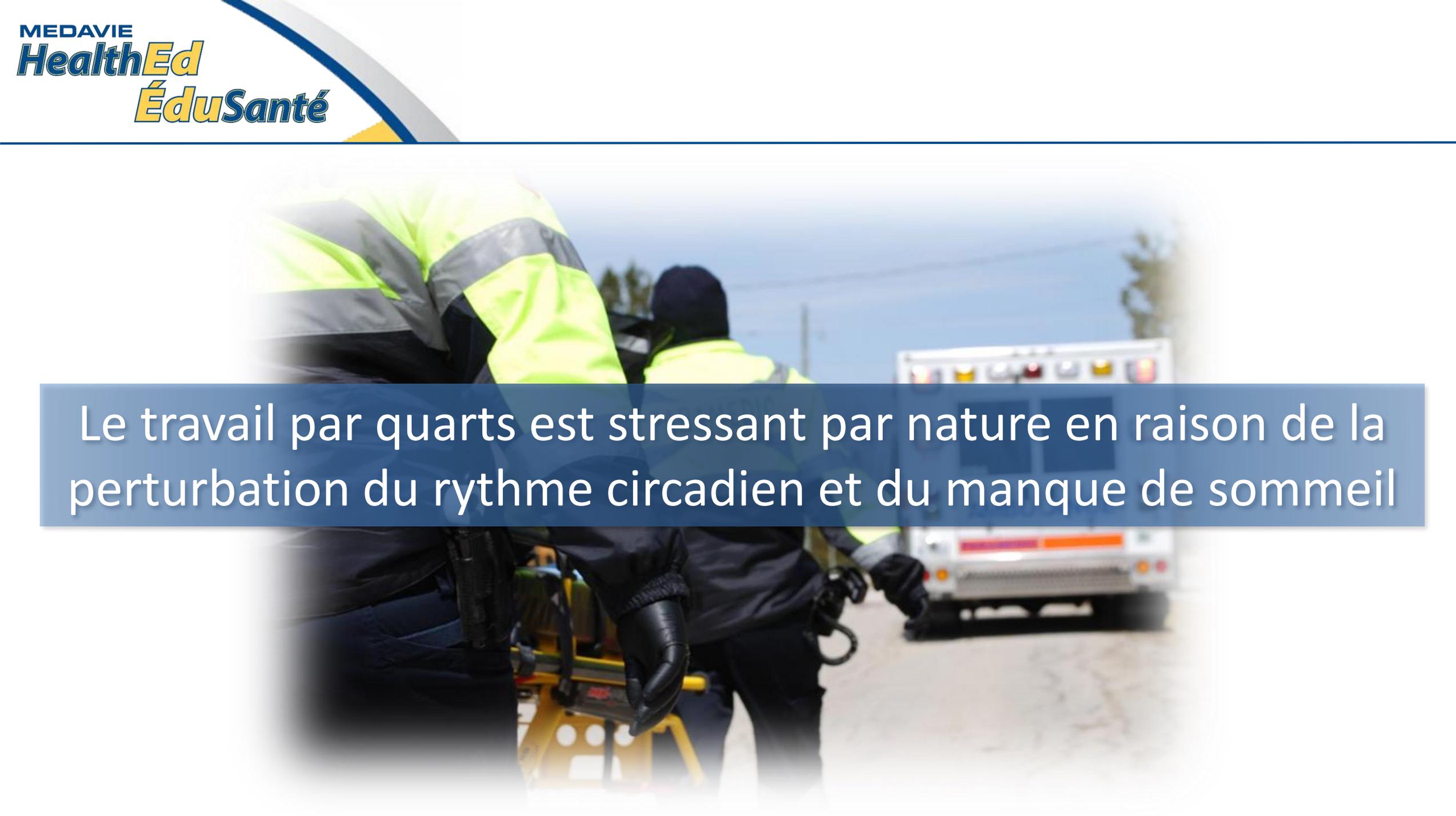
## Comportementaux

Changement dans les activités  
Hyperactivité, hypoactivité  
Retrait  
Méfiance  
Changement dans le mode de communication  
Changement dans les interactions avec autrui  
Changement des habitudes alimentaires  
Augmentation ou diminution de l'apport alimentaire  
Tabagisme accru  
Augmentation de la consommation d'alcool  
Augmentation de la consommation d'autres drogues  
Vigilance excessive à l'égard du milieu  
Humour excessif  
Silence excessif  
Comportement inhabituel  
Pleurs fréquents  
Crises de larmes

- Les réactions de chacun sont « personnalisées » selon :
  - Une précédente exposition à un type précis de stress
  - La perception de l'événement stressant
  - Les capacités d'adaptation

- Processus évolutif dynamique qui permet d'apprendre des façons bénéfiques de gérer des situations stressantes
  - Commence habituellement par l'utilisation des mécanismes de défense
  - Se poursuit avec le développement de capacités d'adaptation
  - Continue avec la résolution de problèmes
  - Et atteint son point culminant par la maîtrise

- Parce que nous avons une personnalité de type A (action). La personne de type A :
  - A besoin de contrôle
  - Est obsessive
  - Est compulsive
  - A besoin de se sentir utile
  - Est axée sur l'action
  - A un grand besoin de stimulation
  - A besoin de gratification immédiate
  - Est hautement dévouée et motivée
  - Prend des risques
  - S'ennuie facilement

A photograph showing two paramedics in high-visibility yellow and black jackets standing near the back of a white ambulance. The scene is outdoors, likely at a hospital or emergency services station. The image is slightly blurred, emphasizing the text overlay.

Le travail par quarts est stressant par nature en raison de la perturbation du rythme circadien et du manque de sommeil

- Cycle du sommeil naturel (habituellement 24 heures) basé sur les fluctuations des fonctions corporelles, elles-mêmes basées sur les rotations de la Terre
- La mélatonine et le cortisol, des hormones libérées en réponse à la sensation d'obscurité, provoquent une somnolence.
- Ce phénomène peut être perturbé par le travail de nuit et le sommeil de jour
- Parcourir plusieurs fuseaux horaires lors d'un voyage peut également modifier ce rythme, un phénomène que l'on appelle « décalage horaire ».

- Le travail par quarts peut nécessiter de dormir le jour
- Conseils :
  - Dormez dans un endroit frais et sombre
  - Maintenez des heures et des habitudes de sommeil les plus régulières possible
  - Reposez-vous suffisamment après un quart de travail afin de bien récupérer
  - Placez une affiche « Travailleur de nuit au repos – SVP ne pas déranger » devant votre porte d'entrée, désactivez la sonnerie de votre téléphone et baissez le volume de votre répondeur

- Vos stratégies d'adaptation, pour qu'elles soient efficaces, exigent que vous connaissiez :
  - Vos stressseurs personnels
  - Le degré de stress que vous pouvez supporter avant que cela devienne un problème
  - Les stratégies de gestion du stress qui fonctionnent pour vous

- Methods used to initially manage stress include:
- Les méthodes utilisées pour gérer le stress au départ comprennent les suivantes :
  - Recentrage
    - Reformuler mentalement les pensées perturbatrices
  - Respiration contrôlée
    - Concentrer son attention sur la respiration
  - Relaxation progressive
    - Relaxer ses muscles en deux étapes : d'abord, tendre systématiquement certains groupes de muscles particuliers du corps, puis relâcher la tension
  - Rêve éveillé dirigé
    - Utilisation de mots et de musique pour évoquer des scénarios imaginaires positifs chez un sujet dans le but d'obtenir certains effets bénéfiques

- Être conscient de ses limites personnelles
- Bénéficier de l'entraide par les pairs et participer à des discussions de groupe
- Bien s'alimenter, dormir et se reposer
- S'adonner à des activités positives en dehors des SMU pour équilibrer travail et loisirs
- Profiter des programmes d'intervention offerts par les organismes de SMU, les hôpitaux et d'autres groupes

- Méditation et contemplation
  - Consacrer du temps à la méditation et à la contemplation contribue grandement à la santé mentale et peut-être même à la santé physique



- Spiritualité
  - Caractéristique unique à l'être humain
  - Moyen efficace pour certains pour atteindre un bien-être mental et physique



- Accepter les différences culturelles permet :
  - D'en apprendre davantage sur les autres cultures
  - De voir les différences culturelles de manière positive
  - D'affirmer la valeur de ces différences

- L'appartenance à des groupes peut influencer sur la motivation et le rendement de manière très positive
- Nous avons tendance à nous associer à d'autres personnes qui nous ressemblent (p. ex. membres de la famille, collègues, membres de la collectivité, organisations religieuses)
- Ces groupes « reliant » des personnes qui ont les mêmes valeurs et intérêts

- Soutien par les pairs ou équipes du SVIC
- Programme d'aide aux employés
- Tema Conter Memorial Trust ([www.tema.ca](http://www.tema.ca))

Santé mentale

# **GESTION DU STRESS À LA SUITE D'UN INCIDENT CRITIQUE (GSIC)**

- Événements entraînant une puissante réaction émotionnelle chez un secouriste et pouvant causer une réaction de stress aigu
- Comme pour le stress, les ambulanciers paramédicaux ne sont pas prémunis contre les incidents

- Les incidents critiques, peu fréquents, comprennent les suivants :
  - Blessure ou décès d'un nourrisson ou d'un enfant
  - Blessure ou décès d'une personne connue du personnel des services médicaux d'urgence (SMU)
  - Blessure, décès ou suicide d'un employé des SMU
  - Menace extrême pour un employé des SMU
  - Désastre ou incident causant plusieurs victimes
  - Blessure ou décès d'un citoyen causé par les activités des SMU
  - Incidents entraînant une attention exceptionnelle de la part des médias
  - Incidents prolongés

- Système d'interventions habituellement réalisées par des équipes multidisciplinaires régionales non partisans et des intervenants en santé mentale qualifiés
- Un incident critique peut avoir des répercussions sur l'équipe, mais aussi l'ensemble de l'organisation

- La GSIC est conçue pour aider le personnel d'urgence à comprendre ses réactions et à prendre conscience que ce qu'il vit est normal et peut être ressenti par les autres personnes ayant vécu l'incident
  - Offre la possibilité au personnel des services d'urgence d'exprimer leurs sentiments
  - Facilite la compréhension des situations stressantes

- Formation sur le stress pré-incident
- Soutien sur place pour le personnel en détresse
  - Consultations individuelles
  - Services de désamorçage immédiatement après un incident de grande ampleur
- Services de mobilisation après un incident de grande ampleur
  - Séance de verbalisation 24 à 72 heures après un incident critique
- Services de suivi
- Séances de verbalisation spécialisées pour les groupes de services non urgents dans la collectivité
- Soutien pendant les discussions de routine sur un incident
- Conseils prodigués au personnel de commandement pendant un incident de grande ampleur

- A habituellement lieu dans les huit heures suivant un incident
  - Permet l'expression des émotions
  - Permet le partage des expériences
- Se produit lors du rassemblement informel des personnes touchées par l'incident et d'équipes de deux personnes formées à la GSIC, qui sont également des pairs
- Dure habituellement moins d'une heure

- Est plus officielle que le désamorçage
- A lieu dans un endroit confidentiel
- Se déroule habituellement 24 à 72 heures après l'incident
- Est effectuée par une équipe spécialement formée à la GSIC et constituée de travailleurs d'un autre service d'urgence ou de travailleurs en santé mentale
- N'est offerte qu'à ceux qui étaient présents lors de l'incident

- Situations où la GSIC doit être envisagée
  - Blessure ou décès dans l'exercice des fonctions
  - Catastrophe
  - Suicide d'un travailleur des services d'urgence
  - Décès d'un nourrisson ou d'un enfant
  - Menace extrême pour les travailleurs paramédicaux
  - Incident prolongé qui se termine par une perte ou une réussite
  - Victime connue du personnel
  - Blessure ou décès d'un civil causé par les activités des SMU
  - Autres incidents importants

- Repos
- Aliments et boissons
- Exposition limitée à l'incident
- Changement d'affectations
- Désamorçage et verbalisation post-incident
- Autres approches de gestion du stress

- On rencontre différents types de comportements sur le terrain, et on doit apprendre à les gérer
- Il faut toujours obtenir les faits au lieu de réagir au comportement
- Types
  - Confiant
  - Agressif
  - Passif

- **Confiant**
  - La personne confiante exprime ses sentiments, préférences, besoins et opinions tout en respectant les autres
- **Agressif**
  - La personne agressive obtient ce qu'elle veut ou impose son opinion, souvent sans respecter les autres
- **Passif**
  - La personne passive ne s'exprime pas et s'expose à la victimisation et à ce que d'autres prennent des décisions et fassent des choix à sa place

Santé mentale

# TROUBLES ANXIEUX

- L'anxiété est une réaction normale ressentie par la plupart des gens
- Un trouble anxieux est diagnostiqué lorsque divers symptômes d'anxiété créent une détresse importante et un certain degré de dysfonctionnement dans la vie quotidienne
- Il accompagne souvent d'autres affections

- Troubles anxieux :
  - Trouble d’anxiété généralisée
  - Trouble d’anxiété sociale
  - Trouble panique avec ou sans agoraphobie
  - Difficultés situationnelles
  - État de stress post-traumatique
  - Trouble de stress aigu

- Trouble psychologique caractérisé par une anxiété excessive ou disproportionnée par rapport à plusieurs aspects de la vie, comme le travail, les relations sociales ou les finances
- Symptômes physiques :
  - Agitation intérieure ou sensation d'être tendu
  - Difficulté à se concentrer
  - Tendance à se fatiguer facilement
  - Irritabilité
  - Tension musculaire
  - Problèmes de sommeil
  - Malaises gastro-intestinaux, y compris nausées et diarrhée
  - Transpiration

- Trouble anxieux le plus fréquent
- Crainte d'être évalué ou jugé négativement par autrui et de finir par être embarrassé ou humilié
- Les craintes sont disproportionnées par rapport à la situation réelle
- Les situations sociales terrifiantes peuvent être uniques ou nombreuses selon la personne
- Les symptômes comprennent les suivants :
  - Rougissement
  - Transpiration
  - Fréquence cardiaque rapide
  - Tremblements
  - Bouche sèche
  - Transpiration
  - Sensation de grande chaleur
  - Peur de perdre le cours d'une conversation
- La personne éprouve souvent beaucoup d'anxiété d'anticipation à propos d'événements à venir, ou elle peut commencer avec le temps à éviter totalement les situations sociales et éprouver des crises de panique directement en lien avec celles-ci

- Trouble qui suit l'apparition soudaine et inattendue d'une première crise de panique, laquelle entraîne des inquiétudes démesurées à l'idée de subir d'autres crises ou des crises répétées
- Certaines personnes présentent des crises de panique, mais ne montreront jamais les signes d'un véritable trouble panique

- Une crise de panique est diagnostiquée lorsque quatre symptômes ou plus parmi les suivants apparaissent simultanément :
  - Essoufflement ou sensation d'étouffement
  - Étourdissements, sensation d'instabilité ou évanouissement
  - Palpitations ou fréquence cardiaque accélérée
  - Tremblements
  - Transpiration
  - Suffocation
  - Nausées ou détresse abdominale
  - Dépersonnalisation
  - Déréalisation
  - Engourdissement ou sensation de picotements dans une ou plusieurs régions du corps
  - Bouffées de chaleur ou frissons
  - Douleur ou inconfort dans la poitrine
  - Peur de mourir
  - Peur de perdre la raison ou de perdre le contrôle
  - Sensation d'un besoin de fuir
  - Sentiment de malheur ou de danger imminent

- Peur d'avoir une crise de panique dans une situation où la personne a l'impression qu'elle ne pourra s'échapper (pas une peur des foules, etc.)
- Cette peur est si accaparante que la personne fera tout ce qu'elle peut pour éviter de vivre à nouveau cette expérience
- Ce comportement d'évitement est appelé « agoraphobie »

- « Troubles d'adaptation »
- Réaction inadaptée à des facteurs de stress psychosociaux identifiables survenant peu de temps (court délai) après ces derniers
- Cette réaction se manifeste par un dysfonctionnement social ou professionnel, ou par certains symptômes (dépression, anxiété, etc.) qui sont excessifs par rapport à la réaction normalement attendue au stressueur

- Trouble psychiatrique
- Il peut se manifester après l'expérience ou l'exposition à un événement mettant la vie en danger, tels un conflit armé, une catastrophe naturelle, un acte terroriste, un accident grave, ou une agression violente comme un viol
- Les gens qui présentent un ESPT revivent souvent l'expérience sous forme de cauchemars ou de rappels d'images traumatisantes, souffrent de problèmes de sommeil, et se sentent détachés ou indifférents; ces symptômes peuvent être assez graves et durer assez longtemps pour perturber considérablement la vie quotidienne de la personne
- L'ESPT est marqué par des changements biologiques clairs ainsi que des symptômes psychologiques

- L'ESPT est compliqué par le fait qu'il survient souvent conjointement avec d'autres troubles connexes, comme les suivants :
  - Dépression, toxicomanie, problèmes de mémoire et de cognition, et autres problèmes de santé physique et mentale
  - Difficultés sur le plan social ou dans la famille, y compris instabilité professionnelle, problèmes conjugaux et divorces, querelles familiales et difficultés parentales
- L'ESPT n'est pas un nouveau trouble
- Les recherches et l'accumulation de données sur l'ESPT ont commencé sérieusement après la guerre du Vietnam

- Comment apparaît l'ESPT?
  - La plupart des gens qui sont exposés à un événement stressant et traumatique présentent certains symptômes de l'ESPT au cours des jours et des semaines qui suivent l'expérience
- Le tableau clinique de l'ESPT chronique comprend habituellement des épisodes de symptômes plus intenses suivis de rémissions ou d'une diminution des symptômes

- Quel type de personnes est le plus susceptible de présenter un ESPT?
  - Personnes qui réagissent aux stressseurs de façon plus importante et intense; qui vivent plus d'imprévus dans leur vie; qui ont moins de contrôle dans leurs comportements; qui sont victimes d'abus sexuels (contrairement aux abus non sexuels); qui ont plus de responsabilités réelles ou perçues; et qui éprouvent un sentiment de trahison
  - Personnes qui présentent certains antécédents et facteurs de vulnérabilité particuliers, comme une prédisposition génétique, un âge plus précoce au moment de l'événement traumatique, une plus longue exposition au traumatisme durant l'enfance, un soutien social déficient et la présence concomitante d'autres événements stressants
  - Personnes qui perçoivent les menaces, les dangers, les souffrances ou les contrariétés de façon plus importante ou dont le degré de terreur, d'horreur ou de peur est plus intense
  - Personnes dont le milieu social inculque la honte, la culpabilité, la stigmatisation ou la haine de soi

- Le TSA est un diagnostic psychiatrique
  - Les critères du TSA sont semblables à ceux de l'ESPT, mais mettent davantage l'accent sur les symptômes de dissociation, et le diagnostic ne peut être posé qu'au cours du premier mois suivant l'événement traumatique
- Quels sont les critères diagnostiques du TSA?
  - Comme le TSA est un diagnostic relativement nouveau, les mesures bien établies et validées empiriquement pour l'évaluer sont limitées pour le moment