

BLESSURE MORALE

FATIGUE DE COMPASSION

ÉPUISEMENT

TROUBLE DE STRESS AIGU

STRESS POST-TRAUMATIQUE

Qu'est-ce que c'est ?

Réaction en tant que témoin ou participant.e à un acte qui va à l'encontre de ses valeurs ou croyances morales.

Épuisement physique et émotionnel ; une forme d'épuisement qui découle de l'impact émotionnel négatif d'un traumatisme vicariant lors de la prise en charge d'individus.

État d'épuisement émotionnel, physique et mental causé par un stress excessif ou prolongé.

Réaction intense, désagréable et dysfonctionnelle débutant peu de temps après un événement traumatique (durant moins d'un mois après le trauma).

Incapacité à se remettre d'un événement traumatique perçu (au moins un mois après le traumatisme).

À quoi cela ressemble-t-il ?

- Se sentir anxieux et effrayé.e
- Se sentir démoralisé.e
- Se sentir coupable
- Se sentir honteux.se
- Isolement de soi/évitement

- Irritable, prompt.e à la colère
- Manque de concentration
- Jugements hâtifs
- Moins d'empathie
- Ne pas se sentir à la hauteur

- Colère/Cynisme
- Irritabilité
- Impuissance
- Désillusion
- Dépersonnalisation
- Fatigue
- Problèmes de sommeil
- "Vidé.e"

- Pensées intrusives (cauchemars)
- Évitement
- Dissociation (altération de la perception de la réalité)
- Irritable et sur la défensive

- Revivre des événements négatifs
- Irritable et sur la défensive
- Manque de sommeil
- Détachement
- Perte de fonction (en raison de l'évitement)

Que peut-il se passer si ce n'est pas traité ?

- Dépression
- Anxiété
- Agression
- Peut contribuer à des pensées suicidaires
- Autodépréciation
- Méfiance envers les autres

- Épuisement professionnel
- Traumatisme secondaire
- Anxiété
- Dépression
- Déclin de la santé physique
- Déclin des performances au travail

- Déclin de la santé physique et mentale
- Relations brisées
- Pensées suicidaires
- Abus de substances
- Baisse de productivité
- Roulement de personnel

- Blessure de stress post-traumatique

- Vivre dans la peur
- Accès de colère et de rage
- Se sentir isolé.e
- Abus de substances
- Tendance suicidaire
- Perte d'éléments importants de la vie professionnelle et personnelle.