

Trouble de stress post-traumatique

# AGIR RAPIDEMENT POUR VENIR EN AIDE AUX CAMIONNEURS

Par Bernard Gauthier

**PERSONNE N'EST À L'ABRI D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE. PAS MÊME LES CAMIONNEURS. SI LES VICTIMES SONT PRISES EN CHARGE DANS LES HEURES SUIVANT L'ÉVÈNEMENT TRAGIQUE, LES RISQUES SONT CONSIDÉRABLEMENT RÉDUITS. C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE KAREEN LAPOINTE ET SON CONJOINT PATRICK FORGUES, LUI-MÊME VICTIME D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE, ONT MIS SUR PIED L'ORGANISME SSPT CHEZ LES CAMIONNEURS (SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE) POUR PERMETTRE À CEUX-CI DE VENTILER LEURS ÉMOTIONS LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE ET AU BESOIN DE RENCONTRER UN PSYCHOÉDUCATEUR DANS LE CADRE D'UNE THÉRAPIE.**

Le 2 février 2013, Patrick Forgues complète sa journée de livraison sur la route reliant Québec à Berthier. Soudainement, sur l'accotement, un automobiliste ouvre sa portière et se jette tête première devant le camion. Patrick Forgues est rapidement pris en charge par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESTT) et son employeur.

« Il a été bien traité. Mais à la maison, il devenait colérique et avait commencé à boire, ce qu'il n'avait jamais fait autrefois. Son objectif était de recommencer à travailler au plus vite », explique sa conjointe Kareen Lapointe.

De retour au travail, les problèmes ont commencé à se multiplier. Impossible pour lui de conduire sur les autoroutes. Son stress était trop élevé, au point même qu'il ne se rappelle plus de ses deux dernières semaines de travail.

« Il s'est toujours exposé à son événement en revivant très intensément son accident. Son traumatisme n'était pas du tout soigné et il a travaillé ainsi pendant deux mois avant de cesser définitivement », ajoute Kareen Lapointe.

## Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique ?

Selon le Dr Alain Brunet, professeur agrégé en psychiatrie à l'Université McGill et chercheur à l'Institut Douglas, il s'agit d'un événement qui confronte la victime avec sa propre mort ou celle des autres. Dans les minutes et les heures qui suivent, il y a ce qu'on appelle le choc nerveux.

« Les gens peuvent trembler, avoir le cœur qui bat vite, éprouver un grand stress. Certaines personnes peuvent même être en état de dissociation et en déni. Dans les jours suivant la tragédie, des cauchemars, des images et des pensées intrusives peuvent surgir. Les victimes ont parfois le réflexe de faire de l'évitement, ce qui les place dans un état de vigilance, d'irritabilité et confronté à des troubles de sommeil. »

À son avis, si les difficultés persistent pendant plusieurs semaines, un diagnostic de syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est alors posé.

## Conséquences et solutions

Ce qu'aurait souhaité Kareen Lapointe, c'est de l'information sur ce trouble.



Photo © Adobe Stock Photo

« J'aurais aimé obtenir un dépliant pour m'expliquer comment gérer ça à la maison. À la CNESTT, il n'y avait rien à ce sujet. Pourtant, je ne dois pas être la seule à vivre ça au Québec. Grâce à l'effet du nombre engendré par la mise sur pied de l'organisme, nous allons être probablement capables de faire changer les choses. Les dommages collatéraux sont élevés pour la famille et les proches et très souvent des couples se séparent. La dynamique familiale n'est plus ce qu'elle était. »

Depuis un an, la réputation du SSPT chez les camionneurs gagne du terrain. L'organisme travaille actuellement avec une équipe de psychoéducateurs pour élaborer un protocole à suivre après un accident impliquant un chauffeur de camion.

« C'est notre gros cheval de bataille. Il est important que les conducteurs réussissent à mettre des mots sur les émotions qu'ils ont vécues dans les heures suivant l'évènement. Nous pouvons les aider à ventiler leurs émotions, ce que les chauffeurs ne feront pas nécessairement avec leur conjointe ou leurs collègues de travail. »

Selon le SSPT chez les camionneurs, le simple fait de ventiler les émotions peut

permettre jusqu'à 90 % des victimes de ne pas développer le syndrome.

« Une semaine après l'évènement, nous assurons un suivi auprès du chauffeur, pour nous assurer que tout va bien, qu'il dort normalement. Si tel n'est pas le cas, notre équipe de psychoéducateurs spécialisés établit un lien entre la victime et la CNESTT pour ouvrir un dossier. De plus, notre mission vise à éduquer les employeurs pour les sensibiliser à cette cause. »

Le SSPT chez les camionneurs rencontre en moyenne deux chauffeurs victimes d'un accident par semaine, dont l'un nécessite l'ouverture d'un dossier.

Pour le Dr Brunet, il faut vérifier si les symptômes s'atténuent de semaine en semaine. Si tel est le cas, dit-il, « nous sommes sur la bonne voie. Si c'est stable ou que les symptômes augmentent, le chauffeur doit demander de l'aide. »

Il existe deux traitements: la pharmacothérapie et la psychothérapie. Dans ce dernier traitement, il faut prévoir de 10 à 25 séances au terme desquelles la majorité des victimes réussissent à tourner la page. Les séances de psychothérapie sont remboursées par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Le chercheur ajoute que le chauffeur devrait recommencer à conduire assez rapidement après l'évènement.

« Quitte à y aller à petites doses, ne serait-ce que pour de petites périodes pour ne pas tomber dans une réaction phobique. C'est sûr que ce n'est pas facile, mais il faut se faire confiance et recommencer. »

Bonne nouvelle: l'Institut Douglas élabore actuellement une nouvelle approche psychothérapeutique qui s'appelle le blocage de la reconsolidation. Depuis plusieurs années, cette approche est à l'étude et les résultats seraient aussi probants qu'une psychothérapie. La différence: le traitement est d'une durée de six séances au lieu de 10 à 25 pour une psychothérapie conventionnelle. Cette approche n'est pas encore disponible au grand public.

Environ 90% des Nord-américains ont vécu un évènement traumatique au cours de leur vie. De ce nombre, 9 % ont développé un trouble de stress post-traumatique. Au Canada, un peu plus d'un million de personnes seraient touchées par ce problème.

Le SSPT chez les camionneurs est depuis mars dernier officiellement enregistré comme organisme à but non lucratif. Pour joindre Syndrome du stress post-traumatique chez les camionneurs ou pour appuyer financièrement cet organisme, vous pouvez visiter leur site web au [www.sspchezescamionneurs.wordpress.com](http://www.sspchezescamionneurs.wordpress.com) ou communiquer avec Kareen Lapointe au 418 440-4514 ou Patrick Forgues au 581 984-8499, ou encore par courriel à [sspt.camionneurs@gmail.com](mailto:sspt.camionneurs@gmail.com). ■



Patrick Forgues et Kareen Lapointe, fondateurs du SSPT.



Dr Alain Brunet, professeur en psychiatrie à l'Université McGill et chercheur à l'Institut Douglas



**RÉUSINAGE  
ROUÉ DE CAMION**

**ROULEZ EN SÉCURITÉ!**

**1 866 769-9869**



## UN SERVICE DE QUALITÉ, SÉCURITAIRE

### et adapté à vos besoins!

**Distributeurs certifiés**

			
	<p>Toujours la bonne conduite.</p>	<p>Toujours la bonne conduite.</p>	<p>MEMBRE DU RÉSEAU TIRECRAFT</p>
			
<p>LES PNEUS BEAUCERONS INC. PNEUS ET MÉCANIQUE</p>	<p>PNEUS GBM</p>	<p>TIRES &amp; SERVICE PNEUS ET SERVICES</p>	
			
	<p>PNEUS CÔTÉ</p>	<p>Les Pneus M. Gagné</p>	<p>SPNEUS SAGUENAY</p>