

# LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

En vertu de la **Loi sur la santé et la sécurité du travail**, l'employeur a l'obligation de protéger la santé, la sécurité ainsi que l'intégrité physique et psychique de ses travailleur-euse-s. → **LSST**

Il doit donc offrir une aide proactive et structurée pour atténuer les conséquences des ÉPT. Comme il le ferait pour les premiers soins physiques, il doit dispenser les **premiers soins psychologiques** qui réduisent le risque de développer un TSPT. Le fait de banaliser ou d'omettre la prise en charge des ÉPT représente un manquement à la loi. **PSP**

LA CNESST A IDENTIFIÉ LES ÉPT COMME UN RISQUE PRÉDOMINANT.

N'hésitez pas à faire appel à votre **équipe syndicale** ou à votre **représentante en santé et en sécurité** afin que des démarches soient entreprises auprès du **comité de santé et de sécurité** de votre établissement pour trouver des solutions adaptées à votre centre d'activités. **RSS** **CSS**

# DES ACTIVITÉS POUR ALLER MIEUX

Certaines activités peuvent contribuer au traitement des ÉPT et favoriser le rétablissement :

- exercice physique
- détente
- décompression
- techniques d'ancrage
- apport sensoriel
- alimentation saine
- hygiène de sommeil
- maintien du réseau social
- etc.



Pour en savoir plus



fiqsante.qc.ca



fiqsante.qc.ca

# TRAUMATISME AU TRAVAIL :

ÇA SE SOIGNE,  
ÇA S'ÉVITE

Comprendre les événements potentiellement traumatiques dans les milieux de soins

ÉPT

SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL

2026

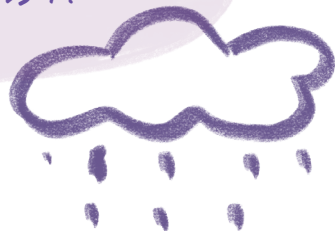


# C'EST QUOI UN ÉPT?

Les événements potentiellement **traumatiques** dans les milieux de soins sont souvent perçus comme faisant partie du métier et, par le fait même, ne relevant pas de la SST. Le risque d'exposition aux ÉPT est pourtant bien réel et peut entraîner des séquelles psychologiques, voire un trouble de stress post-traumatique. → ÉPT

Un ÉPT consiste en une exposition directe, indirecte ou répétée, dans un milieu de travail, à un événement comportant une menace sérieuse à l'intégrité d'une personne, comme une agression, une blessure grave, la violence sexuelle, une menace de mort, un décès soudain ou un suicide.

PAR EXEMPLE, LORSQU'UNE PROFESSIONNELLE EN SOINS REÇOIT DES COUPS D'UN PATIENT AGRESSIF.



# DES CHIFFRES PARLANTS

## AU CANADA :

Les infirmières arrivent en **3<sup>e</sup> position** avec une prévalence du TSPT de **25 %**. En comparaison, ce taux est de **9,2 %** dans la population générale.

Les femmes sont près de deux fois plus susceptibles de développer des symptômes du TSPT que les hommes.

La prévalence est une mesure épidémiologique indiquant la proportion totale de personnes atteintes d'une maladie ou d'une condition dans une population donnée, à un moment précis ou sur une période définie. Elle inclut les nouveaux cas et les anciens cas, reflétant ainsi la charge totale de la maladie.

## AU QUÉBEC :

Tous secteurs d'activités confondus, les lésions liées aux ÉPT ont augmenté de **38 %** entre 2020 et 2024.

Pendant la même période, dans le secteur « soins de santé et assistance sociale », une hausse de **56 %** des lésions attribuables à la violence a été observée. Avec une augmentation de **57 %**, la cause la plus fréquente de ces lésions est les patient-e-s.

## PRÉVALENCE DU TSPT : LES 4 PREMIÈRES POSITIONS

- 1 répartiteur-trice-s d'urgence → 31%
- 2 paramédics → 26%
- 3 infirmières → 25%
- 4 agent-e-s pénitentiaires → 22%

# DES RÉACTIONS NORMALES

À la suite d'un ÉPT, les réactions possibles sont multiples et, surtout, normales, face à une situation anormale.

Lorsqu'un événement important survient à l'occasion du travail, il est suggéré de consulter un-e médecin et de demander l'ouverture d'un dossier à la CNESST, même si vous continuez à travailler.



Lorsque les réactions persistent **plus de 30 jours**

→ ON PARLE ALORS D'UN TSPT

Ainsi, vous pourriez vivre de l'anxiété, de la dissociation, de la reviviscence, de l'évitement, de l'hyperveil et des changements dans vos pensées et votre humeur. Ces réactions peuvent durer de quelques jours à plusieurs mois. Il est aussi possible que vous ne développiez aucune de ces réactions.

