

## La noyade et le stress qui en découle

Il est 9 h 30 le matin. Amélie quitte la maison pour se rendre au travail. Elle est surveillant-sauveteur à la piscine du quartier. Très appréciée de la clientèle, elle aime bien l'esprit d'équipe qui règne à la piscine. Celle-ci ouvre à 10 h. Vers 15 h 10, il fait très chaud et la piscine est bondée. Un nageur indique à Amélie qu'il tient dans ses bras un enfant inanimé. Amélie descend rapidement de sa chaise et signale à son coéquipier la situation d'urgence. Elle réussit difficilement à sortir la victime de l'eau avec l'aide des baigneurs. La jeune victime ne respirant pas, Amélie débute la RCR. Après une minute de massage, elle est fatiguée et son collègue prend la relève. Les ambulanciers arrivent sur les lieux une éternité plus tard. Le soir, on apprend via les informations que le jeune garçon est décédé.

Le lendemain, Amélie se rend au travail comme d'habitude. La journée est difficile. Vers 13 h, ce sont les larmes aux yeux qu'Amélie retourne à la maison. Elle n'est plus capable de surveiller la piscine. Un sentiment incontrôlable de tristesse l'envahit. Elle manque d'appétit. Le soir, elle a de la difficulté à dormir; elle revoit l'incident et est sûre qu'elle aurait dû faire mieux. Les jours suivants, Amélie ne quitte plus la maison. Elle se sent coupable de s'amuser et de sortir avec ses amis alors qu'un petit garçon ne peut plus le faire. Amélie expérimente le stress découlant de situations critiques.

**« ...un sentiment de culpabilité (est-ce que j'aurais pu faire mieux), des troubles du sommeil, des problèmes de concentration, une tendance à s'isoler, etc. »**

### **Le stress découlant de situations critiques, une question de santé au travail. Est-ce normal? Que dois-tu faire si tu l'expérimentes?**

La réaction d'Amélie est une réaction tout à fait normale à une situation anormale. Un grand stress est associé aux situations d'urgence aquatique. Des réactions à ce stress peuvent cependant survenir après l'événement et t'amener, comme surveillant-sauveteur, à vivre des réactions émotives ou physiques importantes que l'on appelle « stress post-traumatique ». On peut penser par exemple à un sentiment de culpabilité (est-ce que j'aurais pu faire mieux), à des troubles du sommeil, à des problèmes de concentration, à une tendance à s'isoler, etc. Ces différentes réactions pourraient notamment t'empêcher de fonctionner sur les lieux de ton travail, ou pire encore, te déranger dans ta vie personnelle comme ce fut le cas d'Amélie.

Si un jour tu dois affronter une telle situation, la première chose à faire est d'en discuter avec ton employeur afin que celui-ci mette en place des mesures pour te soutenir et, si nécessaire, te diriger vers un médecin. Rappelle-toi cependant que même si ton employeur ne te dirige pas vers un médecin, tu peux prendre la décision d'en consulter un toi-même. Le médecin évaluera ton état et déterminera s'il est relié à l'intervention d'urgence que tu as vécue.



### **La CSST peut t'aider!**

À partir du moment où un médecin a déterminé que les problèmes que tu as sont reliés à une situation vécue pendant ton travail de surveillant-sauveteur, tu peux faire une demande d'indemnisation à la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). Celle-ci évaluera alors ton dossier et suite à son analyse, elle pourrait par exemple te rembourser les journées de salaire que tu auras perdues ou encore t'offrir le soutien psychologique qui t'aidera à t'en sortir.

Pour toute question sur les services de la CSST, n'hésite pas à communiquer avec ton bureau régional ([www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca)).

### **Un service de soutien lors d'incident critique offert par la Société de sauvetage**

La Société de sauvetage, à la demande d'un membre affilié ou des sauveteurs, offre un service de soutien en situation de crise suivant un incident critique. Elle se déplace sur les lieux du travail pour animer une rencontre de récapitulation avec l'équipe des sauveteurs. De plus, la Société offre un suivi après l'incident, que ce soit pour s'assurer que la prise d'information sur l'incident est complète, offrir son appui aux sauveteurs ou revoir les circonstances de l'incident ou encore guider le processus d'enquête.

Pour plus d'information ou pour une demande d'assistance, on peut joindre la Société de sauvetage au 514 252-3100 ou 1 800 265-3093. ♦

### **POUR EN SAVOIR plus :**

- *Alerte, la pratique de la surveillance aquatique*, p. 88 à 90.
- *Manuel canadien de premiers soins*, p. 13
- <http://www.radio-canada.ca> sur le site de l'émission Découverte, dans la rubrique santé et médecine, consultez le reportage sur le stress post-traumatique.