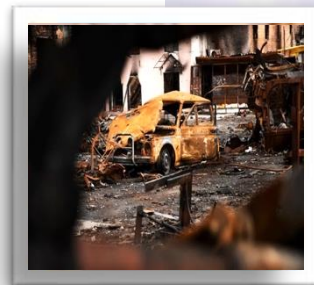


# Quand aider devient éprouvant :

intervenir auprès des aidants  
confrontés à la détresse de leurs  
proches.

Conférencière: Mélanie Poitras, Ph.D., ps.ed.,



PROCÉDER AU

DÉPISTAGE

# La présence de difficultés adaptatives

## Détresse psychologique

- Dépression et anxiété (29%)

- Dépression (va souvent être plus élevé lorsque c'est le parent qui part)
- Anxiété
- 27,8% TSPT



### Chez les femmes (famille) de soldats

- 84% ont vécu au moins une réaction et 7% à 40% TSPT
- Vivent une peur extrême
- Des blessures morales importantes

Miler, A.; Hess, JM; Bybee, D. et Goodkind, JR . (2018). Understanding the mentale health consequences of family separation for refugees: implication for policy and practice. *Am J Orthopsychiatry* ; 88(1):26–37. doi:10.1037/ort0000272.

Mangor, J. (2024). Family psychological distress among OFW parents and their children in the middle east: a mixed method study. *Asian journal of education and social studies*; 50(11), p.35-45. DOI: <https://doi.org/10.9734/ajess/2024/v50i111633>

Nash, W. et Litz, BT. (2013). Moral injury: a mechanism for war-related psychological trauma in military family members. *Clin Child fam Psychol rev*, 16, 365-375. DOI 10.1007/s10567-013-0146-y

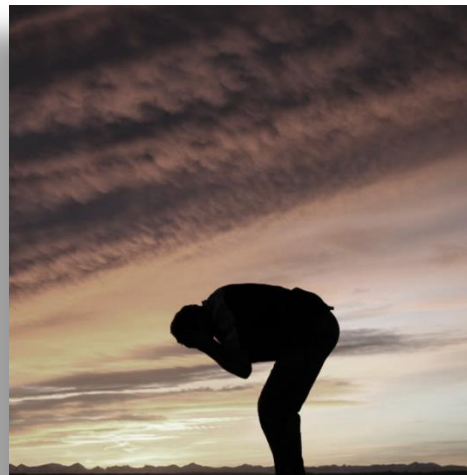


© Poitras et Geoffrion, 2026

# Facteurs de stress particuliers



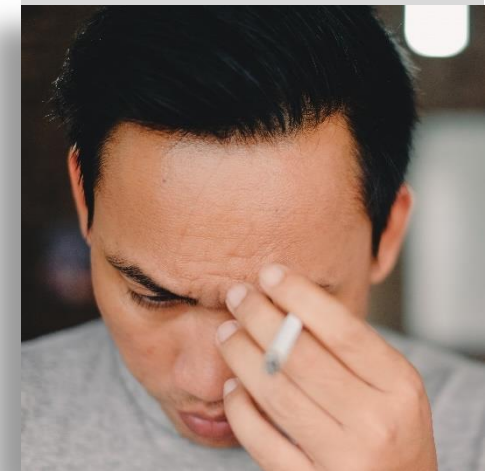
La peur en lien avec la sécurité de nos proches



Être confronté à un sentiment d'impuissance



La séparation familiale



Sentiment de culpabilité d'avoir laissé des personnes derrière mais savoir que c'est la meilleure chose pour nous et notre famille

# Facteurs de stress particuliers



- Se sentir contraint des moments pour communiquer
- **Événements traumatiques**
- Déconnexion culturelle
- **Sentiment de solitude et culpabilité**
- Difficultés d'adaptation au pays d'accueil
- **Difficulté à reconnaître ses besoins et difficultés**
- Isolement social et discrimination

Prendre soin

DE SOI DES  
AUTRES

# QUOI FAIRE?

5 sentiments à favoriser :

*Pour soi-même et pour mes proches*

- ✓ Sécurité
- ✓ Calme
- ✓ Être connecté aux autres
- ✓ Efficacité
- ✓ Espoir



# S'auto-évaluer

au quotidien

## S'auto-évaluer:

- Scan corporel
- Quelque chose qui me dérange?
- Comment je me sens?
- Un événement qui m'a marqué?
- Zones de fragilité activées?

*De quoi ai-je besoin pour être bien?*



# S'auto-évaluer

hebdomadairement

## Reconnaître ses signes

- ↓ concentré
- ↑ émotif
- perds mon calme
- ↑ irritable
- anticipe certaines interventions
- ↓ confiance dans mes capacités
- ↑ anxieux lors des interventions
- ↑ en retrait
- ↑ réactions post-traumatiques

*Depuis combien de temps?*



PROMOUVOIR LE SENTIMENT DE

SÉCURITÉ

# SE CENTRER SUR LES BESOINS ET LES PRÉOCCUPATIONS

- Répondre aux besoins immédiats
- Éviter de forcer la ventilation émotionnelle
- Éviter de pathologiser



# OFFRIR UN RÉCONFORT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

Avant tout!

**Assurer la sécurité physique immédiate et émotive**

- *Ex.: SAFE SPACE*

**Éviter l'exposition excessive aux rappels d'événements**

- Médias
- Discussion entre collègues, dîner

# AVOIR UN RÉCONFORT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

Assurez-vous de répondre à vos besoins de base!

- Le maximum de confort physique et matériel.
  - Items : verre d'eau, mouchoir, « hoodie », etc.
  - Environnement : température ambiante, mobilier, éclairage, bruit, etc.
- En favorisant l'accès aux choses réconfortantes (p. ex. téléphone cellulaire, café, etc.).



QU'EST-CE QUI VOUS  
RÉCONFORTE?

# CHERCHER/OFFRIR DE L'INFORMATION

*Pour Favoriser l'apaisement!*

- Informations : claires, précises et à jour
- Sources officielles
- Éviter les fausses assurances, de vouloir rassurer à tout prix!



# SÉCURITÉ

*Comment pourriez-vous générer  
un sentiment de sécurité?*



FAVORISER UN RETOUR AU

CALME

## 1ere étape

# COMPRENDRE SES RÉACTIONS

- Les émotions intenses viennent par vagues
- Les expériences hautement stressantes peuvent déclencher de fortes réactions d'alarme à l'intérieur du corps
- RÉACTIONS BIOLOGIQUES DE SURVIE  
– STRESS BÉNÉFIQUE
- DÉSAGRÉABLE,  
MAIS PAS DANGEREUX



# COMPRENDRE SES RÉACTIONS

## Étourdissements/impression d'irréalité et de désorientation

Réduction du flot sanguin au cerveau causée par l'hyperventilation.

## Hyperventilation

Augmentation de l'apport d'oxygène causant un déséquilibre avec le  $CO_2$ ; provoque une constriction artérielle réduisant le flot sanguin au cerveau.

## Oppression de la cage thoracique

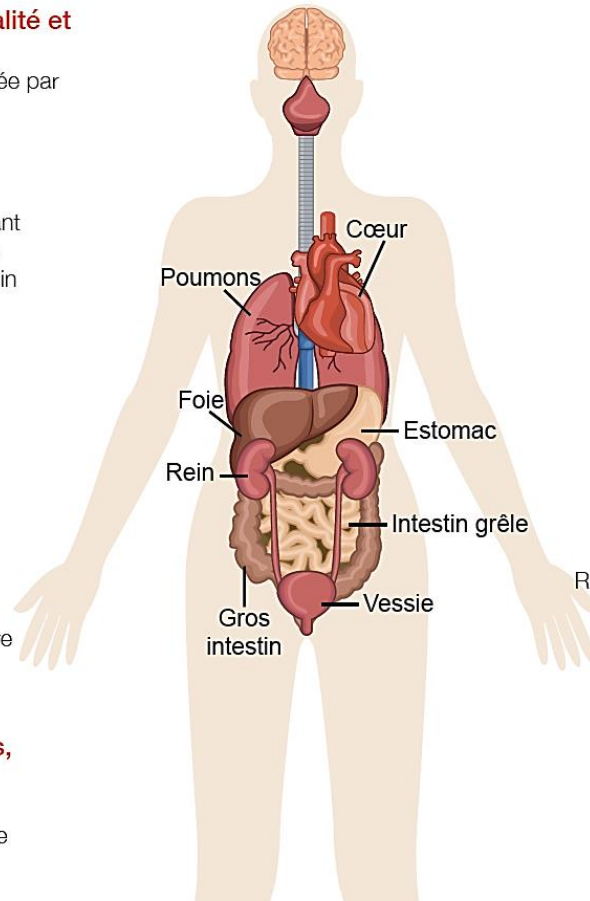
Contraction des muscles respiratoires pour une plus grande expansion des poumons et un dégagement optimal des voies respiratoires.

## Transpiration

Stimulation des glandes sudoripares; favorise le rétablissement d'une température corporelle adéquate.

## Lourdeur/mollesse dans les jambes, tremblements

Dilatation des vaisseaux sanguins des jambes pour favoriser la fuite (sous l'effet de l'adrénaline); le sang s'accumule dans les muscles pour une utilisation immédiate.



## Vision embrouillée

Dilatation des pupilles afin d'augmenter la vision périphérique.

## Sécheresse de la bouche/gorge

Ralentissement du processus de digestion/diminution de la salive.

## Palpitations cardiaques

Augmentation du rythme cardiaque en préparation de l'action; augmente la vitesse de la circulation sanguine afin de favoriser la circulation de l'oxygène vers les muscles nécessaires à la fuite ou au combat.

## Problèmes gastriques

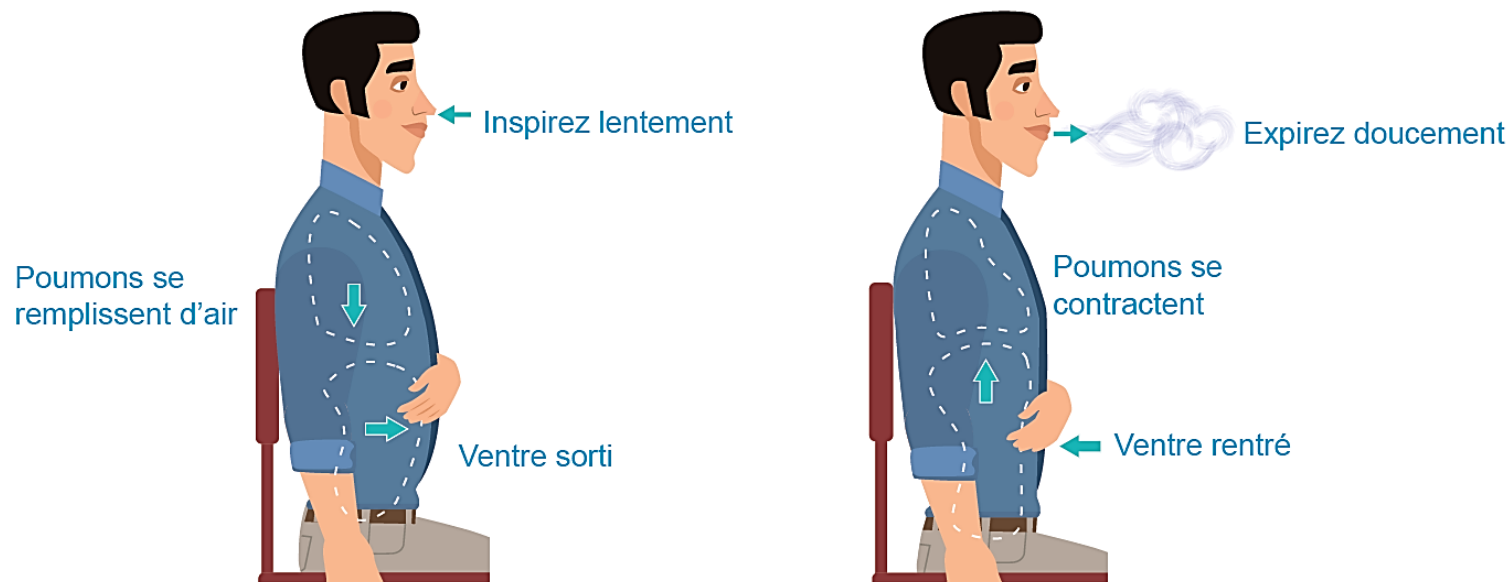
Ralentissement de la digestion pouvant causer des nausées, de la constipation ou de la diarrhée.

## Pieds ou mains froids ou moites/ engourdissements

Contraction des vaisseaux sanguins de la peau et diminution de l'apport sanguin aux extrémités; favorise l'économie d'énergie et diminue le risque de perte de sang mortelle en cas de blessure grave.

# RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Tentez d'amener votre respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute, (inspirer pendant environ 3 secondes et expirer pendant environ 3 secondes).



Inspirez par le nez lentement et profondément. La main sur votre ventre va monter et celle qui est sur votre poitrine ne va presque pas bouger. En d'autres mots, il faut gonfler le ventre.

Expirez par la bouche, en faisant sortir le maximum d'air. La main posée sur votre ventre va bouger alors que l'autre va rester presque immobile.

### 3<sup>e</sup> étape

# L'ancrage

- Asseyez-vous confortablement, sans croiser les bras ni les jambes.
- Inspirez lentement.
- Identifiez et nommez 5 choses que vous voyez qui n'ont pas de signification négative, qui ne sont pas bouleversantes.
- Inspirez lentement.
- Nommez 5 choses que vous entendez qui ne vous bouleversent pas.
- Inspirez lentement.
- Nommez 5 choses que vous pouvez sentir ou toucher qui ne vous bouleversent pas.
- Inspirez lentement.

# FAVORISER UN RETOUR AU CALME

## Saines habitudes

- Consommation de stimulants avec modération
- Consommation d'alcool avec modération
- Bien manger (3 repas par jour)
- Encourager une «diète» média
- Bonne hygiène de sommeil (vs. écran)

RETOUR AU

# CALME

*Comment pourriez-vous amener un sentiment  
d'apaisement?*



FACILITER LES LIENS

S O C I A U X

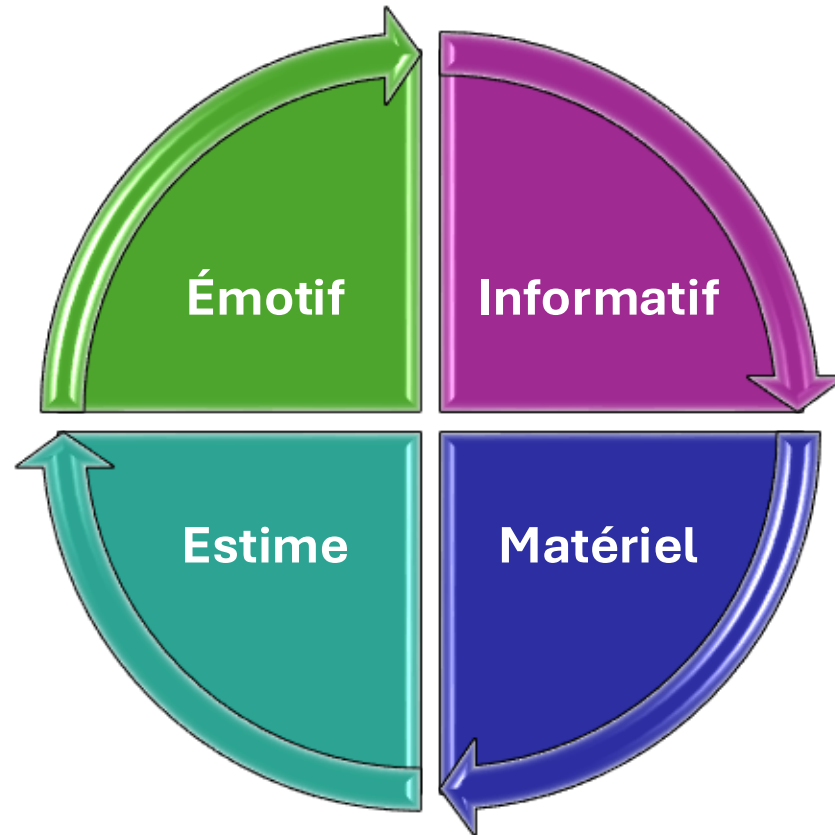
# L'IMPORTANCE D'ÊTRE CONNECTÉ AUX AUTRES

Contribue à :

- Sentiment de confiance, d'efficacité, de valorisation
- Meilleures chances de rétablissement



# LES TYPES DE SOUTIEN SOCIAL



Rester en contact avec les gens qui nous font du bien (téléphone, Facetime, etc.)

# Il est normal d'avoir envie de S'ISOLER

- **Détecter les indices de stress, d'anxiété tels que :  
L'ÉVITEMENT**



Ex. : toujours «trop occupé»

- **AVANT TOUT, il faut prendre le temps de :**
  - Valider
  - Reconnaître les émotions vécues
  - S'engager à voir des personnes qui nous font du bien

FACILITER LES LIENS

# S O C I A U X

*Comment pourriez-vous faciliter la connexion  
aux autres?*



FAVORISER UN SENTIMENT D'

EFFICACITÉ

# COMMENT GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE D'INCERTITUDE ÉLEVÉE

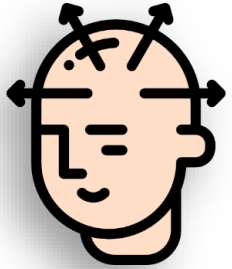
Changez ce que  
vous pouvez

Acceptez ce que  
vous ne pouvez  
pas changer

Soyez indulgents (envers  
vous-même et les autres)

# Stratégies de gestion du stress

## *Types de stratégies*



### Stratégies actives



### Stratégies passives

- Ruminer
- **Déni, banalisation**
- Consommation excessive
- **Fuite dans l'action ou la distraction** (ex. surentraînement, temps excessif devant les écrans)
- Reconnaître ses émotions
- **Résolution de problème** (chercher des solutions / de l'aide)
- Rechercher le soutien des proches
- **Hygiène de vie / sommeil**
- S'obliger à prendre des pauses

# FAVORISER UN SENTIMENT D'EFFICACITÉ

Les 4 étapes de l'assistance pratique

1

IDENTIFIEZ LES BESOINS LES PLUS IMMÉDIATS

2

CLARIFIEZ LE BESOIN (SMART)

3

FORMULEZ UN PLAN D'ACTION ENSEMBLE

4

AGISSEZ ET ÉVALUEZ L'IMPACT

# BIEN GÉRER SES RÉACTIONS

## Conseils et stratégies d'adaptation

**Anxiété**



**Dépression**



**Trauma**



SENTIMENT D'

# EFFICACITÉ

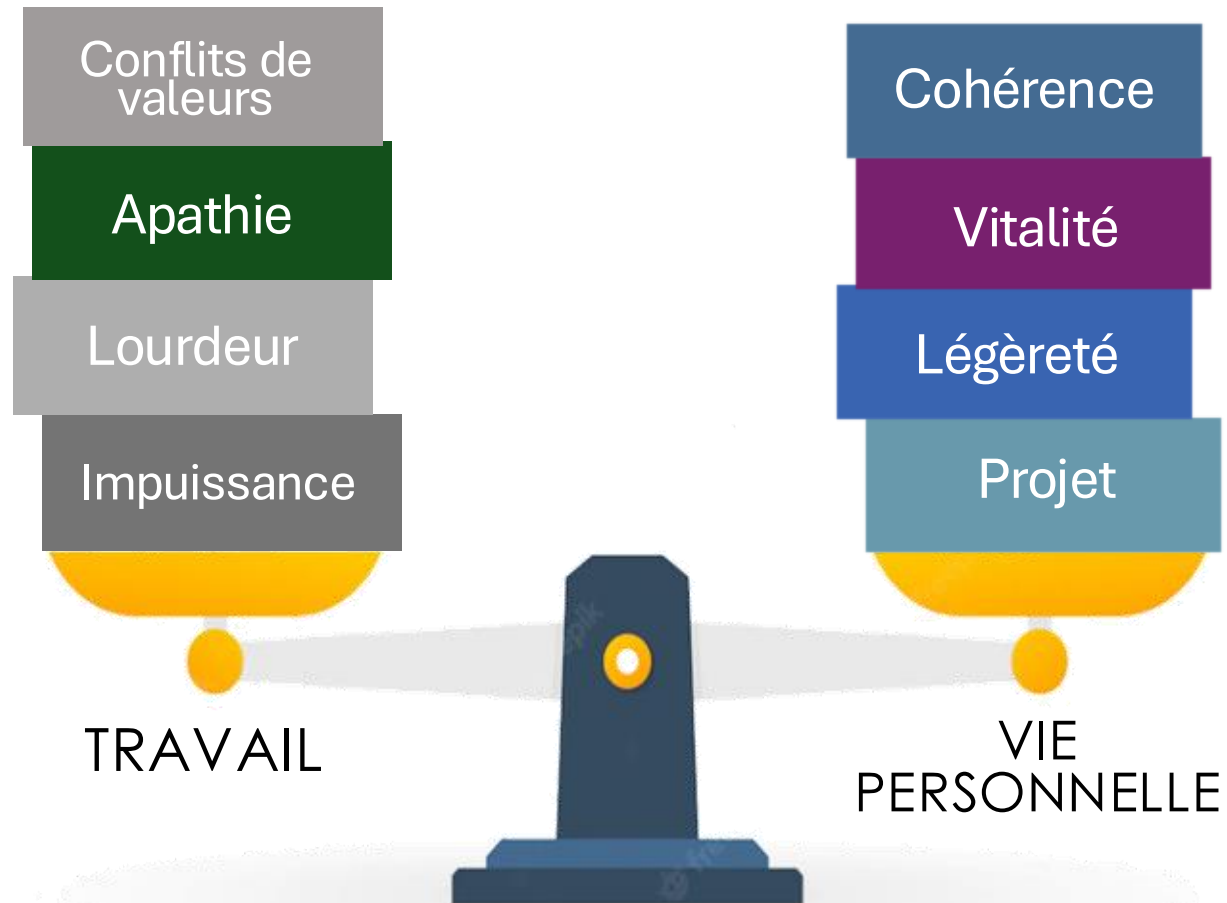
*Comment pourriez-vous favoriser un sentiment d'efficacité ou de contrôle?*



NOURRIR L'

ESPOIR

# Trouver un équilibre



- Agir en fonction de ses valeurs.

- Favoriser le contact avec la nature, avec les arts.



- Pauses ludiques.



- Humour.

- Plan d'action personnel.



- Se former, apprendre.

# COMPRENDRE POUR NOURRIR L'ESPOIR

## BIOLOGIE DES RÉACTIONS DE STRESS

### *Mécanisme d'adaptation du corps*

- Réactions normales à la suite d'un événement « anormal »
- Le système nerveux tente de « digérer » ce qui se passe
- Désagréable, mais pas dangereux
- Forge la résilience



# NOURRIR L'ESPOIR

## 10 CHOSES À FAIRE POUR MAINTENIR SA RÉSILIENCE

- 1. Dormir suffisamment**
- 2. Bien manger**
- 3. Faire de l'exercice**
- 4. Varier les tâches au travail**
- 5. Faire quelque chose de plaisant**
- 6. Souligner nos bons coups**
- 7. Apprendre de nos erreurs**
- 8. Garder son sens de l'humour**
- 9. Prier, méditer ou relaxer**
- 10. Soutenir un collègue**

Pour plus d'information : [www.psychosocial.org](http://www.psychosocial.org) OU [www.proqol.org](http://www.proqol.org)

# NOURRIR L'ESPOIR

- Renforcement positif et reconnaissance
- Nouvelles positives
- Veille attentive (monitorage continu)!
- Gestion de vos médias sociaux



# ESPOIR

*Comment pourriez-vous favoriser un sentiment  
d'espoir, chez vous et vos proches?  
La BONNE NOUVELLE du jour!*



# Les Autosoins

## *Comment les mettre en place*

- Différent d'une personne à l'autre.
- **Faire preuve d'indulgence.**
- Intégrer un à la fois.
- **Varié les stratégies.**
- S'obliger à prendre des pauses.
- **Ne pas être dans la performance.**



Il est plus facile de s'engager dans de saines habitudes en famille ou entre amis!



# DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

**Selon vous, comment se manifeste-t-elle?**





«COMMENT  
PRENEZ-VOUS SOIN  
DE VOUS-MÊME? »

# Quand aider devient éprouvant :

intervenir auprès des aidants  
confrontés à la détresse de leurs  
proches.

*Merci*

Steve Geoffrion, Ph.D., ps.ed., psychothérapeute  
Professeur agrégé  
Co-directeur du centre d'étude sur le trauma  
[s.geoffrion@umontreal.ca](mailto:s.geoffrion@umontreal.ca)

