

# PROGRAMME D'AIDE À L'ACPS

## UNE AIDE IMMÉDIATE ET CONFIDENTIELLE



Les participants enregistrés à l'ACPS touchés par l'annonce d'un incident ou un accident récent pourraient souhaiter accéder à des services de counseling confidentiels et facultatifs.

Le stress post-traumatique est une réaction normale et prévisible après avoir vécu un incident ou accident, comme un incident mortel ou une blessure grave, ou en avoir été témoin. La manifestation du stress peut être légère à intense. Chaque personne réagira différemment. Mais elle réagira.

Une telle réaction au stress est habituellement temporaire et s'atténuera au bout de trois à six semaines. Entre-temps, vous pourriez vous sentir perturbé, et votre concentration et votre sommeil pourraient être affectés.

Il est important d'extérioriser ces sentiments. Le meilleur moyen est d'en parler à quelqu'un. Vous pouvez le faire par téléphone et lors d'une rencontre en personne.

Morneau Shepell, dont les conseillers sont formés pour écouter et offrir des conseils pratiques à la suite d'un incident ou accident « soudaine et imprévue », peut vous aider.

**Combien cela coûtera-t-il?** Chaque consultation dans le cadre du programme d'aide à l'ACPS coûte 150 \$. Si vous avez besoin d'un soutien plus spécialisé ou de plus longue durée, votre conseiller peut vous aider à choisir le spécialiste ou le service qui convient à vos besoins. Bien que ces services supplémentaires soient à vos frais, certains pourraient être couverts par votre régime d'assurance-maladie provincial ou le programme d'avantages sociaux de votre entreprise.





## SOUTIEN À LA SUITE D'ÉVÉNEMENTS TRAUMATISANTS À L'INTENTION DES MEMBRES

(Zones de saut, Clubs, et OSP)

### *Accidents et blessures*

Un événement traumatisant est une situation qui déclenche chez une personne des réactions émotionnelles exceptionnellement fortes pouvant nuire à sa capacité de fonctionner au travail ou à la maison.

Les accidents et les blessures peuvent entraîner d'intenses réactions au stress. Devant un événement tragique ou insensé, diverses réactions peuvent se produire, notamment :

- l'incrédulité;
- la colère;
- la peur;
- la culpabilité.

Le personnel, les instructeurs et les parachutistes peuvent se sentir dépassés lorsqu'ils apprennent qu'un accident ou une blessure sont survenus et qu'ils doivent en gérer les répercussions. Les services de Soutien à la suite d'événements traumatisants peuvent fournir à votre zone de saut une aide précieuse dans les jours qui suivent un événement traumatisant. Notre objectif consiste à atténuer et à gérer l'incidence d'un événement traumatisant en offrant un éventail d'interventions conçues précisément pour offrir un soutien précoce, favoriser la prise en charge personnelle et rétablir la routine normale des personnes touchées par l'événement.

#### **Notre approche**

Les membres de l'équipe de Soutien à la suite d'événements traumatisants suivent des principes directeurs considérés comme des pratiques exemplaires, afin d'atténuer et de gérer les séquelles d'un événement traumatisant. Nous communiquons des renseignements objectifs et crédibles et fournissons notre expertise pour aider les gestionnaires à soutenir leurs employés qui doivent composer avec toute la gamme d'émotions que suscite un événement traumatisant.

Les frais associés à ce type de soutien s'élèvent à 995 \$ par conseiller et par bloc de quatre heures.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec nous par composez le 1 800 361-5676.

