

# Événements traumatisants

par Susan Crompton

De nos jours, chacun se plaint d'être « stressé ». Certains font preuve d'impatience et sont frustrés face aux inconvénients de la vie, d'autres se sentent irrités et contrariés par les désagréments du

quotidien. Mais il y a des sources de stress beaucoup plus sérieuses dans la vie : un membre de la famille est gravement malade, un ami proche meurt, un couple se sépare. Même le fait de vivre des événements heureux,

comme un mariage ou la naissance d'un enfant, peut être une source de stress.

Le stress affecte manifestement la santé physique et mentale des personnes. C'est pour cette raison que les

## TSC Ce qu'il faut savoir sur la présente étude

Les données dont il est question dans le présent article sont tirées de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1998. Cette année-là, plus de 10 000 Canadiens de 15 ans et plus dans des ménages privés des 10 provinces ont participé à l'ESG. Parmi les nombreuses questions posées se trouve un ensemble de questions sur les principales expériences de vie. Cet article examine les données portant sur cinq de ces expériences définies comme des événements traumatisants. Plus de 9 900 répondants, représentant 22,1 millions de Canadiens, ont répondu à ces questions<sup>1</sup>. Les données ne fournissent des renseignements que sur le type d'événement vécu au cours des 12 mois précédant l'enquête, sans indiquer la fréquence de cet événement. Par exemple, même si deux membres de sa famille étaient décédés, le répondant aurait seulement pu déclarer avoir vécu le décès d'un membre de la famille.

**Événements traumatisants** : au cours des 12 mois précédant l'enquête, le répondant avait vécu au moins un des cinq événements suivants : le décès d'un membre de la famille, le décès d'un ami proche, la maladie grave ou la blessure d'un membre de la famille ou d'un ami, une grave maladie ou une blessure du répondant lui-même, le départ ou l'arrivée d'une nouvelle personne à la maison (y compris la naissance d'un enfant ou une nouvelle relation)<sup>2</sup>. Pour diversifier, « crise majeure » et « choc grave » sont utilisés comme synonymes.

### L'échelle de Holmes-Rahe

En 1967, Thomas Holmes et Richard Rahe ont fait paraître l'« échelle d'évaluation de la réadaptation sociale » (Social Readjustment Rating Scale) dans le *Journal of*

*Psychosomatic Research*. Cette échelle tente de mesurer les effets de 43 événements stressants, en tenant compte des efforts qu'une personne doit faire pour adapter son mode de vie à cette situation. Des valeurs sélectionnées de cette échelle sont reproduites ci-dessous (la valeur la plus haute étant 100).

Événement stressant	Valeur de l'événement
Décès d'un conjoint	100
Divorce	73
Séparation d'un conjoint	65
Décès d'une relation proche de la famille (autre que le conjoint)	63
Maladie ou blessure	53
Mariage	50
Licenciement (perte d'un emploi)	47
Réconciliation d'un mariage	45
Maladie d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Nouveau membre dans la famille	39
Décès d'un ami proche	37

Source : [www.mdmultimedia.com/Formatio/Socio/Holmes.htm](http://www.mdmultimedia.com/Formatio/Socio/Holmes.htm) (site consulté le 22 octobre 2002).

1. Les 8 % des répondants qui n'ont répondu à aucune des questions ont été exclus de l'enquête.
2. Trois questions de cette série ne sont pas incluses dans cette analyse : changement d'emploi ou nouvel emploi (touchant 14 % des adultes de 15 ans et plus); perte d'un emploi (6 %); sens d'appartenance à la collectivité (57 % avaient de forts liens ou des liens plus ou moins forts).

psychologues et les chercheurs du domaine médical sont préoccupés par les facteurs de stress. Lorsque Thomas Holmes et Richard Rahe ont élaboré leur « échelle d'évaluation de la réadaptation sociale », aujourd'hui bien connue (« Social Readjustment Rating Scale », publiée dans le *Journal of Psychosomatic Research* en 1967), ils avaient l'intention de mesurer un événement de la vie en tenant compte des efforts qu'une personne déploie pour s'adapter à une nouvelle situation. Les événements les plus marquants sont ceux qui sont liés à une perte : le décès d'un conjoint est évalué à 100 sur une échelle de 100; le divorce, la séparation et le décès d'un membre de la famille se situent entre 63 et 73. En bas de l'échelle se trouvent des événements heureux mais qui, néanmoins, bouleversent le quotidien d'une personne. Le mariage se classe presque au même niveau que la souffrance causée par une maladie ou une blessure. Le fait de s'adapter à une situation où à une personne qui s'ajoute à la famille est presque aussi difficile que de s'adapter à la longue maladie d'un membre de la famille. Au cours d'une expérience de contrôle qui a duré deux mois, Holmes et Rahe ont constaté que les personnes qui avaient accumulé 300 points et plus à la suite de stress durant les six mois précédant l'expérience avaient un taux de maladie sensiblement plus élevé que les personnes dont le résultat était inférieur<sup>1</sup>.

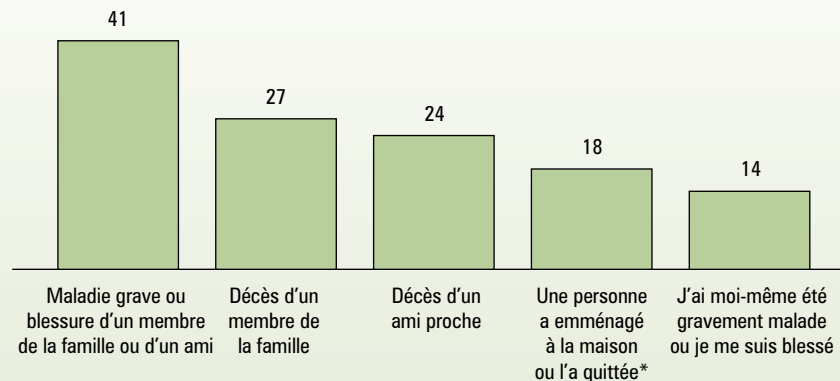
En 1998, l'Enquête sociale générale (ESG) demandait aux répondants s'ils avaient subi des événements traumatisants au cours des 12 mois précédant l'enquête. Le présent article révèle le nombre de Canadiens qui doivent faire face à des événements personnels difficiles comme une grave maladie ou une blessure dont eux-mêmes, un ami proche, ou un membre de la famille

1. [www.teachhealth.com](http://www.teachhealth.com) (site consulté le 22 octobre 2002).

TSC

Plus de 4 Canadiens sur 10 ont dû faire face à la maladie grave d'un ami ou d'un membre de la famille au cours des 12 derniers mois

% de la population de 15 ans et plus



\* Comprend la naissance d'un enfant, une nouvelle relation.  
Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998.

souffrent; le décès d'un membre de la famille ou d'un ami proche; l'arrivée d'une personne à la maison ou le départ de la maison, comme la naissance d'un enfant ou une nouvelle relation.

### Les événements traumatisants touchent deux Canadiens sur trois

Selon l'ESG de 1998, plus des deux tiers des Canadiens de 15 ans et plus avaient vécu au moins un événement traumatisant au cours des 12 mois précédant l'enquête. L'événement le plus fréquent qu'ont déclaré 41 % des adultes était la maladie grave ou la blessure d'un ami proche ou d'un membre de la famille. Environ le quart (27 %) était touché par le décès d'un membre de la famille et 24 % par le décès d'un ami proche.

Non seulement la majorité des Canadiens vivent-ils ce genre de chocs terribles chaque année, mais en plus, un grand nombre doivent faire face à de multiples crises. Près du quart des Canadiens (23 %) ont déclaré avoir vécu deux types d'événements traumatisants au cours de la même année et plus du sixième (16 %) ont déclaré en avoir vécu trois ou davantage. Peut-être en raison de leur rôle comme fournisseuses de soins, les femmes étaient plus susceptibles d'avoir vécu plusieurs

types d'événements traumatisants : 17 % d'entre elles en avaient vécu trois ou plus, comparativement à 13 % des hommes.

Ce plus grand nombre de types d'événements vécus par les femmes s'explique peut-être du fait qu'elles sont plus nombreuses parmi la population plus âgée. Les adultes de 55 ans et plus étaient considérablement plus enclins à déclarer avoir vécu un événement traumatisant par rapport aux personnes plus jeunes (74 % contre 69 %). De plus, même si les hommes plus âgés étaient presque aussi susceptibles que les femmes de 55 ans et plus de déclarer avoir vécu un ou deux types d'événements traumatisants au cours de la dernière année (73 % contre 74 %), ils étaient beaucoup moins susceptibles de déclarer avoir vécu trois types d'événements traumatisants ou plus (17 % comparativement à 22 % des femmes).

### Les événements traumatisants multiples sont plus fréquents parmi les personnes qui déclarent une maladie ou un décès

On ne doit pas s'étonner de constater que les personnes ayant vécu de nombreux types de crises semblent être

## Personnes ayant vécu un événement traumatisant (ÉT) au cours des 12 derniers mois

	Les deux sexes		
	Femmes	Hommes	
	% de la population de 15 ans et plus		
Aucun ÉT	33	31	34
Un type d'ÉT	30	29	31
Deux types d'ÉT	23	24	22
Trois types d'ÉT	11	13	10
Quatre ou cinq types d'ÉT	4	4	3

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998.

plus âgées. En effet, les Canadiens faisant face à de graves chocs comme une maladie, une blessure ou un décès étaient davantage des personnes plus âgées, leur moyenne d'âge se situant entre 42 et 50 ans. De graves maladies ou des décès survenaient souvent pendant la même année dans la vie de ces personnes. Par exemple, la grande majorité des adultes ayant signalé qu'un membre de leur famille ou un ami avait été gravement malade avaient vécu d'autres crises au cours de l'année. En effet, 41 % d'entre eux avaient vécu deux crises et 35 % en avaient vécu trois et plus. Dans de nombreux cas, les autres événements comprenaient un décès : presque les deux tiers des répondants qui ont déclaré une maladie grave ou une blessure d'un proche parent ou d'un ami ont également déclaré qu'un membre de la famille était décédé cette même année.

D'autre part, la moitié des répondants ayant déclaré qu'une personne avait emménagé chez eux (ou avait quitté leur maison) avaient moins de 35 ans, ce qui correspond à l'âge où les familles se forment. Comparativement aux adultes qui avaient déclaré d'autres types de crises graves, ils étaient les plus susceptibles de n'avoir vécu que ce seul événement au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Souvent, le stress empêche de jouir pleinement de la vie. Par rapport aux autres, les personnes qui ont déclaré trois types de chocs graves et plus étaient bien plus susceptibles d'être malheureuses, insatisfaites de la vie en général et de leur état de santé au moment de l'enquête<sup>2</sup>. Elles étaient aussi beaucoup plus susceptibles de sentir qu'elles avaient été dépassées par les événements très récemment. En effet, 30 % d'entre elles ont signalé avoir été très stressées pendant les deux semaines précédentes.

### Le stress peut rendre malade

Beaucoup de stress peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale, engendrant fatigue, dépression nerveuse, attaques de panique, ulcères, des problèmes d'intestins, problèmes de thyroïde, hypertension, arythmie cardiaque, éruptions cutanées

et résistance amoindrie aux infections. La façon dont le stress peut se manifester dépend essentiellement du « maillon faible » physiologique d'une personne (par exemple, son appareil cardiovasculaire, son système immunitaire, son système digestif ou son cerveau), ce qui tend à être héréditaire<sup>3</sup>. Bien sûr, le stress peut aussi être une source de problèmes si les gens y réagissent de manière malsaine, par exemple, en consommant de l'alcool ou du tabac, en cessant de faire de l'exercice ou en mangeant à l'excès.

Une théorie liée au « sentiment de cohésion » peut expliquer le fait que certaines personnes semblent faire face au stress plus facilement que d'autres. On entend par sentiment de cohésion le fait de sentir que la vie a un sens, qu'on peut la gérer et la comprendre<sup>4</sup>. Les personnes qui ont un fort sentiment de cohésion gèrent mieux les situations inattendues ou désagréables. L'analyse des données tirées de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) révèle que les personnes éprouvant un profond sentiment de cohésion ont tendance à être en meilleure santé que celles qui ont un sentiment plus faible. L'enquête ne pouvait cependant pas déterminer quel facteur était la cause et lequel était l'effet. En d'autres termes, le fait d'être en meilleure santé permet-il d'éprouver un fort sentiment de cohésion ou est-ce un fort sentiment de cohésion qui permet de jouir d'une meilleure santé<sup>5</sup>?

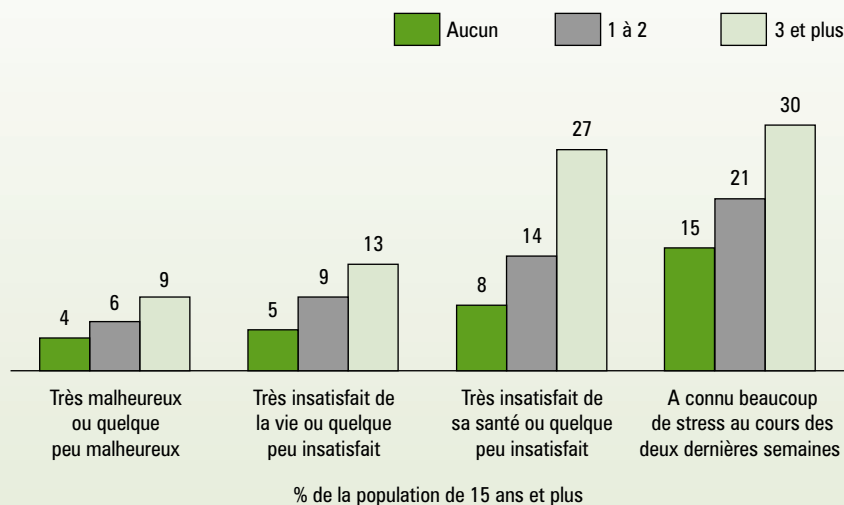
2. Si l'on exclut de l'analyse les personnes qui ont déclaré avoir elles-mêmes subi une maladie ou une blessure, 20 % des personnes qui ont vécu trois types d'événements traumatisants et plus déclarent être très insatisfaites ou quelque peu insatisfaites de leur état de santé actuel. Le pourcentage correspondant pour les personnes qui n'ont pas déclaré d'événement traumatisant (10 %) et celles qui en ont déclaré un ou deux (15 %) sont statistiquement significativement inférieurs.

3. [www.teachhealth.com](http://www.teachhealth.com) (site consulté le 22 octobre 2002).

4. S.C. Hood, M.P. Beaudet et G. Catlin. 1996, « La santé : une question d'attitude », *Rapports sur la santé*, vol. 7, n° 4, p. 27, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada.

5. *Ibid.*, p. 21 à 32.

## Événements traumatisants vécus au cours des 12 derniers mois



Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998.

## Les effets du stress au quotidien

Entre les désagréments de la vie quotidienne et le choc d'un traumatisme, on retrouve les situations stressantes chroniques. Les problèmes d'argent — par exemple, une hypothèque ou un prêt important, ou un revirement de situation financière — sont d'importantes causes de stress continu. Il existe d'autres facteurs de stress, entre autres un changement de responsabilités au travail, un conflit avec des collègues ou des superviseurs, des disputes familiales.

L'ESG de 1998 a demandé aux personnes qui avaient subi beaucoup ou moyennement de stress au cours des deux semaines précédant l'enquête (51 % des adultes canadiens) d'indiquer la principale cause de ce stress. Il s'est avéré que pour 44 % d'entre elles, le travail était la principale cause de stress, alors que dans le cas de 18 %, c'était la famille, de 11 %, les finances, de 9 %, le travail scolaire, de 6 %, la santé et de 4 %, le stress en général. Ces préoccupations peuvent devenir assez débilantes, épuisant la force et la santé de ceux qui vivent de telles situations.

Dans un sondage Ipsos-Reid mené par CTV et le *Globe and Mail* en 2002, deux tiers (67 %) des répondants sentaient qu'ils exerçaient trop de pression sur eux-mêmes; 48 % ont déclaré que leur sommeil était perturbé et 41 %, que leur santé était affectée<sup>6</sup>.

Au cours d'une étude effectuée récemment par Statistique Canada, on s'est penché sur la santé à long terme des adultes qui avaient connu personnellement beaucoup de stress, c'est-à-dire qui prenaient trop de responsabilités à la fois ou qui avaient ressenti le besoin de se sentir comme les autres, que les autres s'attendaient à trop de leur part, que le travail à la maison n'était pas apprécié, que les autres étaient trop critiques. Les résultats ont laissé entendre que les hommes et les femmes très stressés avaient moins de chances de « jouir d'une bonne santé permanente » dans les années à venir, comparativement aux adultes qui n'avaient pas connu de stress élevé. Ils étaient également plus susceptibles de développer des problèmes de santé chroniques au cours des quatre années suivantes<sup>7</sup>.

## Résumé

Plus des deux tiers des Canadiens de 15 ans et plus ont vécu au moins un événement traumatisant au cours de l'année précédant l'enquête. Le type d'événement le plus fréquent est la maladie grave ou la blessure d'un ami proche ou d'un membre de la famille, suivi du décès d'un membre de la famille ou d'un ami proche. Près de 4 adultes sur 10 ont fait face à deux crises et plus pendant cette période. Les personnes de 55 ans et plus étaient plus susceptibles que les adultes plus jeunes de déclarer avoir fait face à trois événements traumatisants et plus. Les femmes étaient également plus susceptibles que les hommes d'éprouver de multiples chocs au cours de l'année, peut-être parce qu'elles jouent le rôle de fournisseuses de soins et du fait qu'elles sont plus nombreuses que les hommes dans ce groupe d'âge. Comme on pouvait s'y attendre, les personnes qui sont passées par trois types de crises majeures dans leur vie étaient sensiblement plus susceptibles que les autres de se sentir malheureuses, insatisfaites de la vie, insatisfaites de leur état de santé actuel et très stressées.

6. *Canadians and stress: A special report*, Ipsos-Reid, diffusé le 19 septembre 2002. [www.angusreid.com/media/dsp\\_displaypr\\_cdn.cfm?id\\_to\\_view=1620](http://www.angusreid.com/media/dsp_displaypr_cdn.cfm?id_to_view=1620) (site consulté le 23 septembre 2002).

7. *Rapports sur la santé*, vol. 7, n° 4, 1996, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada.