

Vivre un évènement traumatisant :

stratégies de rétablissement et d'adaptation



L'accident tragique survenu récemment risque de provoquer chez vous diverses réactions. Ces réactions dépendront du degré auquel vous êtes concerné* par l'incident, de vos liens avec les victimes, de votre exposition à la tragédie et de la proximité de celle-ci.

Il s'agit peut-être d'un accident grave, d'un acte de violence, d'un désastre naturel ou d'un autre incident qui a perturbé, voire profondément affecté les personnes directement ou indirectement impliquées. Ce document vise à vous aider à comprendre les réactions que vous pourriez avoir suite à cet incident et à vous offrir des suggestions sur la meilleure façon de les gérer et de vous remettre de ce choc.

Quelles réactions êtes-vous susceptible de ressentir?

Même si chacun* réagit différemment, voici quelques-unes des réactions les plus courantes observées chez des personnes ayant vécu un évènement traumatisant :

Réactions physiques

Engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.

Réactions émotionnelles

Peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité, méfiance.

Réactions comportementales

Tendance à pleurer constamment, détachement, hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments

Réactions psychologiques

Perte de concentration, trous de mémoire, indécision, confusion, cauchemars, souvenirs de l'évènement traumatisant intervenant de façon intrusive et récurrente

Ces réactions sont-elles « normales »?

Absolument. Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations anormalement stressantes. Les recherches ont démontré que si l'on accepte ces réactions de stress et que l'on s'en occupe, elles disparaissent en général au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des évènements extrêmement traumatisants, et se remettent à fonctionner normalement, ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Ces réactions se produisent-elles toujours immédiatement après un évènement traumatisant?

Pas toujours. Chez certaines personnes, ces réactions ne surviennent que beaucoup plus tard, bien que cela soit plutôt rare. Qu'elles se déclenchent immédiatement ou à retardement, elles sont le lot de presque toutes les personnes ayant vécu une situation anormalement stressante.

Besoin de plus d'information ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | 1 800 663-1142 (Toll-Free English)

Appels internationaux : 514 875-0720 (frais virés acceptés)

HomewoodSante.com



Homewood
Santé | Health

Vous avez vécu un évènement traumatisant

Est-il possible d'éviter ce type de réactions?

Vous ne pouvez pas les éviter complètement. Même les personnes bien informées et bien préparées éprouvent un stress modéré à aigu dans de telles circonstances. C'est souvent le cas, par exemple, de policiers, d'ambulanciers, de secouristes ou de pompiers, malgré leur formation et leur expérience. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales.

Que faire alors?

- **Accordez plus d'attention à vos émotions et à vos réactions** qu'à l'évènement lui-même.
- **Évitez de vous juger ou de vous blâmer.** Ne vous en voulez pas de réagir comme vous le faites. Soyez patient avec vous-même. Pensez au soutien que vous apporteriez à un ami se trouvant dans cette situation et traitez-vous avec le même égard.
- **Essayez, pendant un certain temps, de réduire les autres sources de stress** dans votre vie.
- **Prenez le temps de parler de vos réactions physiques ou émotionnelles avec un proche** (ami, conjoint, membre de votre famille). Vous pouvez également vous confier à des collègues.
- **Informez les membres de votre famille, vos collègues et vos amis de la meilleure façon de vous aider à vous remettre de l'évènement.** Si ce qu'ils font ne vous aide pas, accordez-vous la permission de le leur dire.
- **Durant les 24 heures qui suivent un évènement traumatisant, faites de l'exercice physique,** peu importe lequel, pourvu que vous bougiez.
- **Trouvez une activité qui vous distraira de l'évènement traumatisant.** Certaines personnes ressentent le besoin de se tenir occupées (par des loisirs, passe-temps, tâches ménagères, bains chauds, exercices, etc.), d'autres préfèrent se détendre ou sortir avec des amis.

- **Prenez le temps de vous reposer** et maintenez de bonnes habitudes de sommeil.
- **Si des images pénibles de l'incident vous viennent à l'esprit ou si vous vivez dans la crainte,** essayez de vous rappeler que vous êtes maintenant en sécurité et que vous n'avez plus à vous tenir constamment sur vos gardes. Dirigez ensuite votre attention vers autre chose.
- **L'évènement traumatisant peut susciter la curiosité de vos proches qui vous poseront alors des questions à ce sujet.** Si vous ne désirez pas leur répondre, il est tout à fait approprié de leur expliquer poliment que vous préférez ne pas évoquer l'incident. Vous pouvez ainsi déclarer : « Je sais que tu aimerais en savoir davantage, mais je préfère ne pas en parler pour le moment. J'espère que tu comprendras. »

Que faire si votre stress ne diminue pas après quelques semaines?

Il est préférable de ne pas garder ce problème pour vous. Si vos proches ne savent pas comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions, et si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, contactez une organisation locale de santé mentale afin d'obtenir des services de counseling ou consultez votre médecin de famille. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, vos émotions et votre vie reprendront graduellement leur cours habituel.

Qu'est-ce que cette expérience peut vous apprendre?

Une fois la situation revenue à la normale, il pourrait être utile de vous demander ce que vous avez retenu de cette expérience. Un évènement éprouvant permet souvent d'en apprendre davantage sur soi ou sur les autres ou de déterminer ce que l'on considère comme étant le plus important dans sa vie. Lorsque vous serez prêt à le faire, prenez le temps d'y réfléchir calmement. Vous pourriez faire d'intéressantes découvertes.



Besoin de plus d'information ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais.

1 800 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | 1 800 265-8310 (Toll Free English)

Appels internationaux : 514 875-0720 (frais virés acceptés)

HomewoodSante.com

© 2020 Homewood Santé^{MC} | CMS_TE-RCS_FR_0120



Homewood
Santé | Health