




Reconnaître les effets d'un événement traumatisant.

Comment comprendre ses sentiments en situation de crise?

Les crises et les expériences traumatisantes peuvent provoquer une série de réactions émotionnelles fortes qui peuvent avoir une incidence sur vos activités quotidiennes.

Que les circonstances vous touchent directement ou non, il est important de confirmer votre expérience :

- Prenez connaissance de vos émotions
- Ne vous comparez pas ou ne comparez pas votre expérience à celle des autres
- Faites preuve d'autocompassion dans les moments difficiles



Dans un premier temps, vous pourriez ressentir de la colère, être insensible à la situation ou avoir l'impression de vous détacher de la réalité. Vous pourriez également ressentir de la peur, de l'appréhension et de l'épuisement.

Au fil du temps, la stabilité émotionnelle reviendra, et vous retrouverez vos repères, malgré d'éventuels épisodes plus difficiles sur le plan émotionnel. Cela peut être déstabilisant, mais rappelez-vous que c'est un phénomène courant chez les personnes qui ont subi un traumatisme. Avec le temps, l'intensité et la fréquence de ces sentiments diminueront.

Voici quelques façons dont votre corps et votre esprit peuvent être affectés :

- Sentiment d'épuisement sans raison connue
- Difficultés à dormir toute la nuit
- Manque d'énergie pour les activités normales
- Difficulté à se concentrer ou à se souvenir des tâches quotidiennes
- Sentiment que les tâches normales au travail et à la maison sont écrasantes
- Irritation facile pour de petites choses, telles que le bruit
- Abus d'alcool ou de drogues, en particulier en réaction à des émotions difficiles ou pour s'endormir



Pendant ce temps, n'oubliez pas de prendre soin de vous.

Sur le plan physique : mangez des aliments nutritifs, bougez pour vous faire du bien, reposez-vous suffisamment, même si vous avez du mal à dormir, et surveillez votre consommation de drogues et d'alcool.

Sur le plan émotionnel : pratiquez des activités qui vous plaisent, passez du temps avec vos proches, parlez à d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires, adressez-vous à des leaders spirituels/religieux ou à des médecins pour discuter de votre mieux-être, et n'oubliez pas de faire preuve de bienveillance envers vous-même. Vous faites de votre mieux.