



Se remettre d'un événement traumatisant.

Si vous êtes personnellement affecté par un traumatisme et que vous ressentez une grande douleur émotionnelle, des symptômes physiques graves ou si vous éprouvez de la difficulté à vous remettre de cet événement, consultez un professionnel de la santé.

Un événement traumatisant est une situation qui perturbe fortement une personne en provoquant chez elle de vives réactions émotionnelles susceptibles de nuire à son fonctionnement habituel au travail ou à la maison.

La façon dont nous réagissons à des événements spécifiques dépend de nombreux facteurs. Par exemple, si vous êtes touché personnellement par cet événement traumatisant, si vous avez déjà vécu un événement traumatisant dans votre vie ou si votre situation actuelle est stressante ou instable, il se peut que vous réagissiez plus fortement que d'autres. Il se peut également que vous ayez des réactions même si vous n'avez pas été directement impliqué dans l'incident.

Si l'événement traumatisant affecte l'ensemble de votre lieu de travail, vous trouverez peut-être du réconfort dans le fait de savoir que vous n'êtes pas seul à éprouver ces sentiments. L'attitude et le soutien de vos collègues et de vos supérieurs sur le lieu de travail peuvent constituer une aide essentielle à votre rétablissement.

Différentes étapes d'adaptation.

1

Immédiatement après.

Immédiatement après l'événement, il est probable que vous soyez en état de choc, que vous ressentiez un engourdissement et que vous vous sentiez déconnecté de la réalité.

2

1 semaine après.

Vous pouvez devenir craintif et vous sentir épuisé. Cela peut durer quelques jours ou jusqu'à une semaine.

3

À plus long terme.

Après un certain temps, vous pouvez croire que vous avez maîtrisé vos sentiments, mais vous constaterez plus tard que les mêmes émotions initiales reviennent de temps en temps. Certaines personnes décrivent ce sentiment comme s'il s'agissait de montagnes russes émotionnelles. Progressivement, les sentiments de peur diminuent en intensité et reviennent moins fréquemment.

Réactions une fois que le choc initial s'est estompé.

- Vos émotions pourraient demeurer intenses et imprévisibles. Plusieurs personnes se sentent plus déprimées ou irascibles qu'à l'habitude.
- Des souvenirs répétitifs et vifs de l'événement sont fréquents. Certaines personnes peuvent avoir des réactions émotionnelles récurrentes, par exemple en réagissant au bruit des sirènes.
- Il est normal d'éprouver de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions.
- Les habitudes alimentaires et de sommeil sont souvent bouleversées.
- Vos relations avec les autres peuvent être tendues, et le retrait social est aussi une réaction possible.
- Le stress peut s'accompagner de symptômes physiologiques.
- Il est courant de se sentir épuisé sans raison particulière.
- Vous pouvez avoir le sentiment que les exigences normales du travail et de la maison sont écrasantes, de sorte que vous n'avez pas le temps de réfléchir.
- Vous pouvez être facilement irrité par de petites choses, comme le bruit.
- Abus d'alcool ou de drogues, en particulier en réaction à des émotions difficiles ou pour s'endormir.

Outils à votre disposition.



Qu'un événement traumatisant vous touche directement ou que vous en soyez témoin, vos gestes et ceux des gens qui vous entourent peuvent s'avérer cruciaux pour réduire les effets du traumatisme. Les 24 à 48 heures qui suivent l'événement joueront grandement sur vos réactions de stress post-traumatique. Elles peuvent aussi se révéler décisives sur la durée requise pour vous remettre de cet incident.

Voici quelques conseils pratiques.

Efforcez-vous de maintenir vos activités habituelles.

- Autant que possible, efforcez-vous de maintenir vos activités habituelles. Cela vous aidera à retrouver un sentiment de sécurité
- Mangez à des heures régulières, que vous ayez faim ou non. Composez vos repas de petites portions d'aliments nourrissants
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et faites une activité ou accomplissez une tâche
- Évitez de prendre des décisions d'importance majeure

Donnez-vous le temps de vous en remettre.

Comprenez que les réactions émotionnelles sont parfaitement normales après un événement traumatisant. Que vous soyez en proie à la colère, à la peur, à l'anxiété, à la tristesse ou que vous soyez désorienté, sachez que tout cela est normal.

Prenez soin de votre corps et de votre esprit.

- Réduisez votre consommation de caféine et de tabac
- Réduisez ou limitez votre apport en sucre afin de ne pas vous sentir exténué à la suite d'une situation où votre énergie a été grandement sollicitée
- Faites de l'exercice dans les 24 heures après l'incident
- Participez à des activités qui vous plaisent
- Tenez un journal

Demandez du soutien.

- Parlez à d'autres personnes qui ont vécu un événement similaire
- Parlez de vos sentiments à votre famille et à vos amis et partagez avec eux les informations ci-dessus afin qu'ils puissent également comprendre votre expérience
- Rejoignez un groupe de soutien local