

The background of the top section is a stylized illustration. It features a woman's profile in silhouette, facing right. The background is a warm, orange-brown color. There are several blue birds in flight, some near the top and some near the woman's head. There are also red and blue floral elements, including what looks like a tulip and some leaves. The overall style is modern and artistic.

# Comment prendre soin de vous après un traumatisme

**Nous réagissons tous différemment face à une crise. Certains peuvent réagir avec une forte réaction émotionnelle, tandis que d'autres peuvent se sentir détachés, certains réagissent avec de la colère et d'autres avec de la tristesse.**

La réaction face à une crise est aussi variée que nos personnalités, mais la plupart d'entre nous se sentiront généralement assez désorientés face à de nouvelles réalités auxquelles il est nécessaire de s'adapter.

Jetez un coup d'œil aux réactions courantes après un événement traumatique et surveillez les changements que vous ressentez. Ce sont des réactions normales et elles varient d'une personne à l'autre, d'un événement à l'autre. Cependant, si ces symptômes persistent et ont un impact négatif sur votre vie un mois après l'événement, nous vous recommandons de demander une aide professionnelle.

## TOUT CHANGEMENT DANS VOTRE CORPS?

Immédiatement après (premières 24 heures):

- Tremblements
- Transpiration
- Battements de cœur forts
- Essoufflement

Les jours suivants:

- Problèmes digestifs ou d'estomac
- Perte ou gain de poids
- Fatigue ou épuisement
- Problèmes de sommeil
- Maux de tête ou douleurs générales
- Sensation de tension musculaire ou de charge physique
- Problèmes cardiaques
- Sensibilité accrue aux maladies/infections
- Aggravation de problèmes médicaux existants

## TOUT CHANGEMENT DANS VOS ÉMOTIONS?

Immédiatement après (premières 24 heures):

- Peur intense
- Se sentir facilement effrayé ou sursauté
- Émotions extrêmes telles que les pleurs ou les cris
- Culpabilité et honte
- Choc ou engourdissement

Les jours suivants:

- Tristesse
- Irritabilité ou colère facile
- Préoccupation constante, peur ou paranoïa
- Désespoir ou sentiment de vide
- Auto-blâme
- Sensation d'apathie, de ne pas ressentir de plaisir
- Baisse de l'estime de soi.
- Rêves perturbants

## TOUT CHANGEMENT DANS VOTRE PENSÉE ?

Immédiatement après (premières 24 heures):

- Désorientation et confusion
- Dénial/incrédulité
- Pensées ou images intrusives
- Impulsion de prendre des décisions importantes

Les jours suivants:

- Difficulté à se concentrer
- Manque de créativité
- Obsession et/ou ruminations
- Capacité de prise de décision médiocre
- Cynisme et pessimisme

## TOUT CHANGEMENT DANS VOTRE COMPORTEMENT ?

Immédiatement après (premières 24 heures):

- Pleurs
- Cris
- Abus de substances

Les jours suivants:

- Isolement social
- Augmentation de la consommation de tabac/boissons alcoolisées
- Changement de l'appétit (manger plus ou moins)
- Conflits interpersonnels
- Performance réduite
- Rester au lit
- Éviter les conflits ou les tensions
- Comportements négligents ou risqués

Il n'y a pas une manière "correcte" de réagir à une crise. Cependant, il existe des choix que vous pouvez faire pour réduire l'impact négatif à long terme. Voici quelques idées à prendre en considération pour vous, vos collègues, vos amis et votre famille pendant cette période de transition:

## La bienveillance envers soi-même

Comme mentionné précédemment, nous réagissons tous différemment face à un traumatisme. Acceptez la façon dont vous avez réagi et soyez bienveillant envers vous-même. Il se peut que vous ayez besoin de réduire vos attentes personnelles ou de décider de ne pas lutter contre les émotions qui vous traversent.

## Routine

Avancez pas à pas. Commencez à établir une nouvelle routine en vous concentrant sur des tâches ordinaires. Existe-t-il des moyens de simplement "être présent" en fournissant une certaine structure à votre journée?

## Demander de l'aide

Vous pouvez ressentir ou non le besoin d'aide. Quelle que soit votre situation, nous vous recommandons de demander l'aide d'un ami de confiance ou d'un professionnel.

Demander de l'aide peut signifier que vous devez surmonter votre fierté ou votre scepticisme dans l'intérêt de votre propre bien-être. Le traitement de l'événement atténue les effets potentiellement retardés et cumulatifs du traumatisme, c'est une nécessité dans de nombreux rôles humanitaires. Si les symptômes du traumatisme persistent pendant plus d'un mois, il est temps de demander de l'aide.

## Créer des liens

Les relations se révèlent être le facteur protecteur le plus significatif en temps de crise, et en général dans la vie. Il se peut que vous ayez envie de vous isoler, mais il est important de résister à cette impulsion. Soyez intentionnel dans vos efforts pour vous connecter aux autres. Les sentiments de perte et de deuil peut être accablant.

## **Bouger**

Faites quelque chose qui vous fait transpirer et respirer. L'exercice aérobique libère des endorphines dans notre cerveau, ce qui peut améliorer votre humeur et vous donner une nouvelle perspective. Il a la capacité de réduire la réaction de stress du corps, favorisant ainsi la relaxation. Que ce soit le yoga, la course à pied, la marche, le football, etc., offrez-vous le cadeau de l'exercice.

## **Attention aux solutions rapides**

La vie après un traumatisme est difficile et il est compréhensible que vous ayez peut-être eu recours à des solutions rapides. Elles ont peut-être rempli leur fonction, mais il est important de prendre conscience de leur impact à long terme sur votre bien-être global. Nous avons tendance à rechercher des solutions rapides, souvent inconsciemment, car affronter les pensées et les sentiments de perte et de deuil peut être accablant.

La plupart d'entre nous avons nos tactiques habituelles pour échapper à nos émotions. Cependant, ces habitudes deviennent dangereuses lorsque nous les considérons comme normales parce qu'elles nous empêchent d'accepter la réalité et d'avancer.

## **Quels sont vos béquilles?**

Consultez la liste de comportements ci-dessus et faites un bilan personnel. N'oublions pas que si nous ne sommes pas bien, nous ne pouvons pas bien accomplir notre travail et nos relations en souffriront.

Cela peut sembler contre-intuitif, mais, suite à un traumatisme, la meilleure chose à faire durant la phase de récupération est de vous donner la priorité, et de prioriser votre processus de guérison.

## QUELQUES RESSOURCES À CONSIDÉRER

---

Thrive Worldwide propose toute une gamme de services psychosociaux, notamment :

- Évaluation post-crise/traumatisme
- Premiers soins psychologiques (individuels ou en groupe)
- Counseling axé sur le traumatisme
- Débriefing
- Coaching de vie.

Prenez rendez-vous en envoyant un e-mail à [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org).

### **Auteur de la ressource:**

Ben Porter

### **Dernière mise à jour:**

Octobre 2018