

## Réactions courantes après un événement traumatique

Lorsque nous ou une personne de notre entourage vivons un événement traumatique ou une crise, notre corps et notre cerveau se mettent en état d'alerte. Des substances chimiques et des hormones de stress sont libérées pour nous préparer à faire face à la menace.

Les substances chimiques du stress qui sont libérées pendant ce processus déclenchent des réactions physiques et mentales. Par exemple, notre respiration, notre rythme cardiaque et notre taux de sucre dans le sang augmentent. Le « centre de la menace » de notre cerveau prend le relais.

Ce processus de réponse au stress est fait pour nous protéger et il le fait très bien, mais ce type de réactions peuvent être très pénibles, voire accablantes.

Du fait de tous ces automatismes liés aux substances chimiques du stress, on observe très souvent un large éventail de symptômes émotionnels et physiques du stress pendant et après des événements traumatiques. Les réactions au traumatisme et au stress peuvent apparaître immédiatement après l'événement, ou quelque temps après. Elles peuvent durer plusieurs jours, plusieurs semaines ou davantage.

Cette fiche de conseils présente quelques réactions courantes aux traumatismes et au stress.

**État très nerveux, hyper-alerte, anxieux, sensible, émotif ou irritable :** Lorsque nous sommes déjà stressés, nous réagissons plus rapidement et plus intensément à toute menace ou facteur de stress supplémentaire.

**Difficulté à se détendre et à dormir :** Les substances chimiques du stress conçues pour nous préparer à l'action font qu'il est difficile de se détendre, de se relaxer et de bien dormir. Nous pouvons faire des rêves ou des cauchemars parce que notre cerveau s'efforce de traiter les événements stressants.

**Difficulté à se focaliser et à se concentrer :** Notre réponse au stress est conçue pour nous focaliser sur la menace immédiate. Il est alors difficile de se concentrer sur autre chose et sur les responsabilités normales, par exemple les tâches professionnelles.

**Troubles gastriques et perturbations de l'appétit :** Notre système digestif ralentit lorsque nous sommes stressés, ce qui peut provoquer des nausées, des diarrhées, des constipations, des brûlures d'estomac et des changements d'appétit.

**Douleurs et tensions musculaires :** Les substances chimiques du stress préparent nos muscles à agir (combattre ou fuir). En particulier, si nous n'*utilisons* pas nos muscles en réponse au stress, des tensions peuvent apparaître, ce qui nous rend plus vulnérables aux blessures.

**Difficulté à planifier, à penser logiquement et à prendre des décisions :** Lorsque le « centre de la menace » de notre cerveau prend le dessus, notre cortex préfrontal (qui est responsable de la réflexion locale et globale et de la prise de décision rationnelle) ne peut pas fonctionner

normalement.

**Évitement des pensées, sentiments ou situations liés à l'événement:** Comme les pensées concernant l'événement suscitent souvent des sentiments pénibles et intenses, nous pouvons essayer d'éviter les rappels de l'événement.

**Distanciation par rapport à la famille et aux amis :** Aux prises avec des pensées et des sentiments intenses, il est courant de se retirer de sa famille et de ses amis et de modifier ses habitudes de communication et autres comportements habituels.

**Sentiment d'être coupable, impuissant, désespéré ou désabusé :** Après que nous ou une personne qui nous est chère avons été impliqués dans un événement traumatique, il est courant de se sentir coupable, impuissant, ou de remettre en question notre vision du monde : justice, sens des choses, existence, le divin.

**Davantage de propension aux maladies :** Si les niveaux de substances chimiques et d'hormones libérées lorsque nous sommes stressés restent élevés pendant trop longtemps, ils commencent à interférer avec certaines de nos réponses immunitaires (par exemple, certains globules blancs) et créent une baisse de la réponse immunitaire au fil du temps.

**Surconsommation d'alcool ou d'autres substances :** L'alcool, la nicotine et la nourriture peuvent nous faire sentir mieux temporairement ; il se peut que nous ayons de plus en plus recours à ces coups de pouce temporaires.