

Faire face à la crise

Prendre soin de soi après un événement traumatique

Quand vous êtes confronté à un événement perturbateur ou traumatique, votre corps et votre cerveau se mettent en état d'alerte pour vous aider à réagir. La plupart des gens éprouvent des réactions de stress et de traumatisme dans les jours et les semaines qui suivent un événement traumatique.

Ce sont des réactions normales qui se produisent en réponse à des expériences anormales et exceptionnellement intenses. Elles vont probablement aller en s'atténuant d'elles-mêmes.

Cependant, vous pouvez agir pour aider votre corps et votre cerveau pour ne pas rester dans cet état d'alerte plus longtemps que nécessaire.

Voici quelques conseils pour faire face aux symptômes physiques, mentaux et émotionnels que vous pouvez ressentir après un événement traumatique.

Les choses qui peuvent aider

- 1. Consulter des informations sur le stress, les traumatismes et l'adaptation :** Cela vous aidera à comprendre la cause et le mécanisme de vos réactions.
- 2. Vous reposer :** Prenez le temps de vous reposer, même si vous ne pouvez pas dormir. Les troubles du sommeil et les changements dans les habitudes de sommeil sont courants pendant cette période.
- 3. Faire de l'exercice :** Nos substances chimiques liées au stress sont conçues pour nous préparer à l'action. Par conséquent, les exercices qui augmentent votre rythme cardiaque et vous font transpirer vous aideront à éliminer certaines de ces substances en circulation dans votre sang et vous permettront de vous sentir plus calme et de mieux vous détendre.
- 4. Manger sainement :** Il est particulièrement important de donner à votre corps une alimentation saine quand vous êtes stressé. Si vous n'avez pas faim, essayez de manger régulièrement de petites quantités.
- 5. Éviter les tâches qui demandent de la concentration :** Évitez les tâches et les activités qui sont trop exigeantes ou qui demandent une concentration intense. Après un événement traumatique, il se peut que vous n'arriviez pas à vous concentrer normalement et que vous risquiez davantage de faire des erreurs .
- 6. Faire des choses de votre vie normale :** Traitez-vous avec douceur et autorisez-vous à éviter les extras pendant un certain temps. Cependant, l'accomplissement de certaines tâches normales et pratiques (comme s'occuper des enfants ou travailler) peut apporter une structure utile et un environnement normalisant et sécurisant.
- 7. Passer du temps avec les autres :** Il peut être très utile de passer un peu de temps à se rapprocher de la famille et des amis qui vous soutiennent. Mais vous avez le droit d'éviter les personnes que vous trouvez épuisantes et déprimantes. Il est normal de ne pas décrocher le téléphone et de simplement laisser fonctionner le répondeur. C'est le moment de prendre d'abord soin de vous.

Faire face à la crise

Prendre soin de soi après un événement traumatique

- 8. Parler avec des personnes en qui vous avez confiance :** Il peut être très utile de parler de ce que vous ressentez avec des personnes en qui vous avez confiance. Cependant, il n'y a pas de mal à dire aux gens que vous préférez parler d'autre chose si vous n'avez pas envie de parler de ce qui s'est passé. Vous n'êtes pas obligé de discuter de l'incident ou de vos sentiments si vous ne le souhaitez pas.
- 9. Faire des choses que vous aimez :** Faites des choses que vous aimez habituellement – des choses qui vous rendent de bonne humeur ou vous aident à vous détendre (par exemple lire, écrire, cuisiner, faire de l'exercice, jardiner, visiter un bel endroit, regarder la télévision).
- 10. Pratiquer des stratégies de relaxation.** Pratiquez ou expérimentez diverses stratégies de relaxation (par exemple, le massage, la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive, les bains chauds et le yoga) L'application CALM et d'autres peuvent vous y aider.
- 11. Recourir au conseil psychologique :** Contactez un spécialiste de santé mentale si vous souhaitez discuter avec un professionnel qualifié, ou si vous vous sentez particulièrement accablé et que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire pendant cette période. Vous pouvez peut-être avoir accès à des services de conseil gratuits par le biais de votre programme de résilience des employés.

À éviter..

- 1. Vous inquiéter si vous avez des réactions de stress et de traumatisme :** Rappelez-vous qu'il est normal d'avoir des réactions de stress après des événements très éprouvants. Le fait d'avoir quelques réactions signifie que votre cerveau et votre corps ont fait leur travail et ont essayé de vous protéger.
- 2. Prendre des décisions ou des changements importants :** Pendant les premiers jours ou les premières semaines qui suivent un événement traumatique, essayez d'éviter de prendre des décisions importantes comme démissionner, déménager, divorcer ou vous marier. Après un événement traumatique, nos pensées sont généralement centrées sur nos besoins immédiats, et nous ne sommes pas toujours en mesure de considérer toutes les conséquences à long terme de nos décisions. Si vous devez prendre des décisions importantes, discutez-en avec des personnes en qui vous avez confiance.
- 3. Excès de moyens de confort :** Certaines choses que nous faisons pour nous sentir mieux peuvent être très efficaces à court terme mais sont très risquées à long terme. Par exemple, boire de l'alcool, fumer, jouer, manger et faire du shopping sont des moyens d'améliorer notre humeur, de penser à autre chose que nos problèmes, et de soulager sur le moment nos tensions. Mais à long terme, ces gratifications peuvent être contre-productives et exacerber les problèmes (ou en créer de nouveaux). Soyez conscient de la tentation d'augmenter votre consommation d'alcool et d'autres stratégies de gratification, et prévoyez de la limiter.
- 4. Consommer trop de caféine et d'autres stimulants :** Ces substances ne feront qu'augmenter votre niveau d'excitation et d'activation. Faites plutôt quelque chose qui aide votre corps à se détendre.
- 5. Regarder des films/émissions ou lire des livres d'action, de violence ou d'excitation :** Les films ou les livres « intenses » (en particulier ceux qui contiennent de la violence ou une histoire qui résonne avec les événements que vous avez vécus) peuvent déclencher une tension supplémentaire. Choisissez plutôt des films ou livres qui, tout en étant prenants, sont apaisants et reposants.

Faire face à la crise

Prendre soin de soi après un événement traumatique

6. **Essayer d' « oublier » l'événement :** N'essayez pas d'effacer ou d'éviter le souvenir dans un surcroît de travail ou de distraction. Ces pensées sont normales. Leur fréquence et leur intensité diminueront spontanément. Essayez plutôt de laisser ces pensées aller et venir, et demandez de l'aide et du soutien si vous vous sentez trop angoissé et dépassé.
7. **Vous couper de vos proches :** Ne restez pas constamment seul, même si vous en avez envie ou si vous vous sentez épuisé. Passez une partie de votre temps avec des personnes que vous aimez et en qui vous avez confiance. Ceci est utile même si vous ne leur parlez pas de ce qui s'est passé.

Faire face à la crise

Prendre soin de soi après un événement traumatique

Vous vous sentez dépassé ou bouleversé ? Voici quelques pistes.

Ces moyens peuvent vous aider à vous sentir mieux si vous vous sentez dépassé, coincé ou contrarié :

- ✓ Faites de l'exercice, par exemple une promenade.
- ✓ Allez dans la nature.
- ✓ Parlez à un conseiller, à un ami de confiance ou à un membre de la famille.
- ✓ Écrivez, dessinez ou faites autre chose qui vous permette d'exprimer vos sentiments.
- ✓ Faites une activité répétitive que vous trouvez absorbante et apaisante (par exemple solitaire, jeux sur ordinateur ou tablette, puzzles, Sudoku, jardinage ou broderie)
- ✓ Regardez la télévision ou un film (et de préférence avec d'autres personnes).
- ✓ Vous avez le droit de pleurer.
- ✓ Lisez un roman léger.
- ✓ Visualisez la détresse dans un récipient, fermez le couvercle et mettez-le en lieu sûr pour pouvoir y revenir à un autre moment.
- ✓ Visualisez-vous dans l'endroit le plus sûr et le plus paisible que vous connaissez.
- ✓ Concentrez-vous sur votre respiration et pratiquez des exercices de respiration profonde. Si vous n'en connaissez pas, concentrez-vous sur une respiration abdominale lente, profonde et contrôlée.
- ✓ Tenez dans la main un objet important pour vous et qui vous calme.
- ✓ Écoutez de la musique sereine.
- ✓ Prenez un bain chaud ou une douche chaude.