



Feuille d'information

## Conseils et stratégies pour gérer les réactions post-traumatiques

### Anxiété / hyperveil

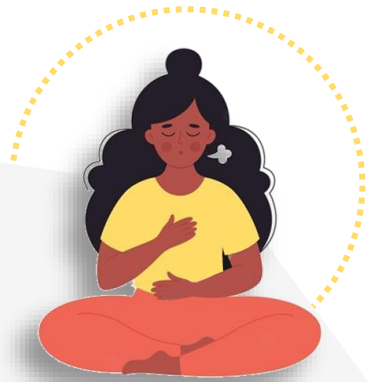
Il arrive souvent de se **sentir tendu et anxieux** suite à un événement traumatique (ÉT).

Par exemple : avoir des soucis excessifs face à l'avenir, des problèmes de sommeil ou de concentration, se sentir alerte et sursauter facilement.

Ceci s'accompagne parfois de réactions physiques (accélération du rythme cardiaque, transpiration, etc.).

### Conseils

- **Utiliser les techniques de respiration ou de relaxation.**
- **Prendre du temps pendant la journée pour vous calmer. Ceci pourra contribuer à une meilleure concentration, à un meilleur sommeil et à avoir plus d'énergie.**



[Instructions ici!](#)

### Préoccupations ou honte concernant vos réactions.

La gamme de réactions éprouvées après un ÉT est grande et elle peut inclure de **l'incompréhension** ou de la **honte concernant ses réactions** et se sentir **coupable** à propos de quelque chose. Ceci est attendu et compréhensible

### Conseils

- Rappelez-vous que ces réactions sont courantes et nécessitent un certain temps avant de se résorber.
- **Remplacez les pensées de blâme excessif avec une évaluation plus réaliste de ce qui aurait pu être fait.**
- Lorsque vous voulez discuter, trouvez le bon endroit, le bon moment et la bonne personne (un bon confident).
- **Rappelez-vous que vos sentiments sont attendus et que vous n'êtes pas responsable de ce qui est arrivé.**
- Si ces sentiments durent plus d'un mois, pensez à de l'aide professionnelle.

## Réactions aux rappels de l'événement

Il arrive souvent que les personnes exposées à un ÉT **réagissent aux choses** qui leur rappellent l'événement.



## Conseils

- **Gardez en tête que les rappels peuvent prendre différentes formes :** personnes, lieux, sons, odeurs, sensations (p. ex. se sentir anxieux), moment de la journée.
- **Lorsque vous réagissez à un rappel, essayez de vous dire :**

« Je suis bouleversé car ceci me rappelle l'événement mais c'est différent, ce n'est pas en train de se reproduire, je suis en sécurité ici ».

## Problèmes de sommeil

Les problèmes d'endormissement et les réveils nocturnes sont fréquents après un ÉT car plusieurs personnes **se sentent fébriles ou se préoccupent des conséquences de l'ÉT.**

## Se sentir dépassé par les tâches à accomplir

### Conseils

- **Identifiez ce qui est prioritaire.**
- Déterminez quelles formes d'aide (ex. ressources) sont à votre disposition pour répondre à vos besoins.
- **Faites un plan et divisez les tâches en étapes simples et raisonnables.**
- Faites une liste des choses qui vous préoccupent et déterminez ce à quoi vous vous attarderez en premier.

## Conseils

- Faites de l'exercice le jour plutôt que le soir.
- **Prenez le temps de vous détendre avant l'heure du coucher.**
- Les siestes devraient être limitées à 15 minutes par jour et ne pas dépasser 16h.
- **Assurez-vous d'avoir une bonne hygiène de vie et une bonne routine de sommeil.**
- Allez au lit à la même heure chaque jour.
- **Ne consommez pas de boissons caféinées en fin de journée.**
- Réduisez votre consommation d'alcool.



- **Allez-y une étape à la fois.**
- Au besoin, demandez à vos proches ou à des membres de votre communauté pour vous aider concrètement à réaliser certaines tâches.

## Changement dans les croyances à propos de soi, d'autrui ou du monde en général

Il est assez commun pour les personnes exposées à un ÉT de vivre des **changements importants dans leur attitude**, par exemple, avoir l'impression :

- que le monde est un endroit dangereux.
- qu'on ne peut faire confiance à personne.
- de ne plus être la même personne, d'être «endommagé».

## Changements dans les relations interpersonnelles

Après un ÉT, certaines personnes **ne ressentent plus la même chose pour leurs proches**. Par exemple, ils peuvent être surprotecteurs et préoccupés par des enjeux de sécurité, ils peuvent être frustrés par leurs réactions ou encore se sentir détachés ou «déconnectés» d'eux.



## Conseils

### Rappelez-vous que :

- Le fait de **faire face à vos difficultés** générera un sentiment d'efficacité et d'être courageux.
- **Reprendre ou maintenir une routine quotidienne** suffisamment structurée peut vous aider dans la prise de décisions.
- Le fait de traverser une telle épreuve peut vous amener à **reconnaître ce qui est vraiment important pour vous** et à quoi vous voulez consacrer du temps.



## Conseils



- Sachez que la famille et les amis sont généralement une source majeure de soutien pendant la période de rétablissement.
- **Demandez de l'aide à vos proches pour les tâches quotidiennes lorsque vous vous sentez bouleversé ou stressé.**
- Ne vous isolez pas des autres parce que vous craignez être un fardeau pour eux. Après un ÉT, le rétablissement se déroule mieux lorsque les personnes acceptent le soutien de leurs proches.

## Colère excessive

Un certain degré de colère est compréhensible après un ÉT, spécialement lorsqu'il y a un **sentiment d'injustice perçu**.

Toutefois lorsque la colère se traduit par des comportements **agressifs ou violents**, cela devient problématique.



## Consommation d'alcool / substances, jeu excessif et comportements à risque

Plusieurs personnes se sentent **impuissantes, en colère, effrayées ou ont l'impression de perdre le contrôle** après être exposées à un ÉT et adoptent ces comportements pour se sentir mieux.

Sachez que l'utilisation de substances et les comportements compulsifs ou de dépendance peuvent s'avérer une **façon risquée de composer avec l'événement**.



## Conseils

- Trouvez des moyens de gérer votre colère qui vous sont aidants et plutôt que de vous être nuisibles.
- **Prenez le temps de vous calmer et retirez-vous de la situation qui vous stresse.**
- Parlez à un proche de ce qui vous rend en colère.
- **Faites de l'exercice ou changez-vous les idées avec des activités positives**
- Tentez de solutionner le problème de manière systématique.

## Conseils

- Bien que ces comportements puissent diminuer la souffrance à court terme, ils constituent une forme d'évitement qui nuit à l'assimilation (ou la «digestion») de l'événement.
- **Ces comportements peuvent mener à des problèmes au plan du travail, des relations interpersonnelles, du sommeil et de la santé physique.**
- Informez-vous sur les ressources disponibles.

[Programme Alcochoix+](#) 