



Feuillet d'information

Ce que vous pouvez éprouver suite à un événement traumatique (ÉT)

Réactions immédiates

Il existe une grande variété de réactions à la fois positives et négatives qu'une personne exposée à un ÉT peut avoir pendant ou immédiatement après l'événement. Celles-ci incluent :

Domaine	Réponses négatives	Réponses positives
Cognitif	Confusion, désorientation, soucis, pensées et images intrusives, blâme.	Détermination et volonté, perceptions plus aiguës, courage, optimisme, foi.
Émotionnel	État de « choc », tristesse, affliction, peur, colère, émoi affectif, irritabilité, culpabilité, honte.	Se sentir impliqué, mis au défi, mobilisé.
Social	Repli sur soi sévère, conflit interpersonnel.	Se sentir connecté aux autres, comportements altruistes d'aide.
Physiologique	Fatigue, maux de tête, tension musculaire, maux de ventre, rythme cardiaque accéléré, sursaut exagéré, problèmes de sommeil.	Se sentir alerte, prêt à réagir, énergisé.

Réactions négatives usuelles pouvant survenir après un ÉT

1. Reviviscences

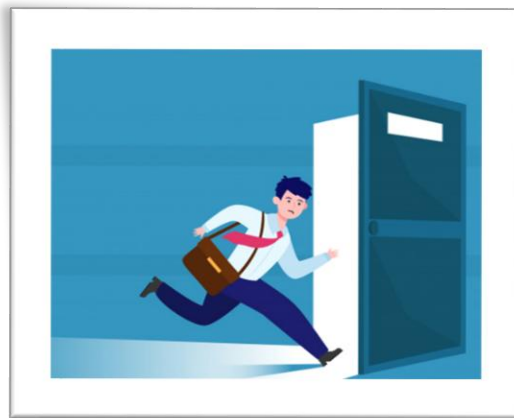
- Images ou pensées non désirées (intrusives) en lien avec l'événement qui provoquent de la détresse émotionnelle lorsque la personne est éveillée ou lorsqu'elle rêve.
- Impression d'agir ou de se sentir comme si l'événement se reproduisait de nouveau (« flashbacks »).
- Réagir aux endroits, aux gens, à la vue de certaines choses, aux odeurs, aux sensations et aux sentiments qui constituent un rappel de l'événement.



- Les rappels peuvent entraîner des images mentales, des pensées et des réactions émotionnelles / physiques (p. ex. accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, etc.) perturbantes. Des exemples de rappels peuvent inclure : le lieu de l'événement, des images vues à la télévision, le moment de la journée, etc.

2. Évitement

- Éviter de parler de l'événement, d'y penser et de ressentir des émotions liées à l'événement.
- Éviter des rappels de l'événement (p. ex. endroits, personnes, objets, situations ayant un lien avec l'événement).



3. Changements dans les croyances et dans l'humeur



- Incapacité de se rappeler un aspect important de l'ÉT.
- Croyances ou attentes négatives exagérées à propos de soi-même, des autres ou du monde (p.ex. impression d'être endommagé à jamais, que certains groupes de personnes sont dangereux, que l'avenir est sombre, etc.)
- Cognitions déformées concernant la cause ou les conséquences de l'ÉT qui amènent l'individu à se blâmer ou à blâmer autrui.
- Incapacité persistante de ressentir des émotions positives (ex. joie, amour, satisfaction).
- État émotionnel négatif persistant (p. ex. peur, horreur, colère, culpabilité ou honte).
- Diminution marquée de l'intérêt ou de la participation à des activités significatives.
- Sentiment de détachement ou d'éloignement vis-à-vis des autres.

4. Hyperéveil

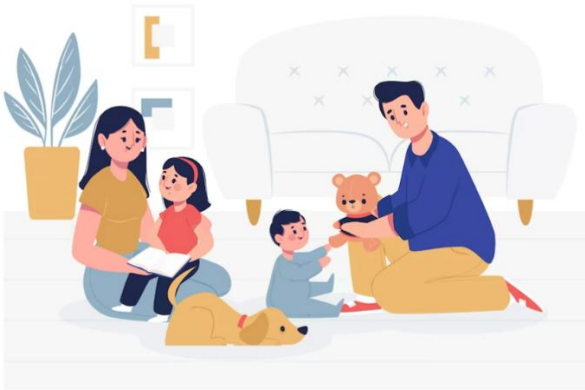
- Se sentir en état d'alerte, sur ses gardes, sursauter fortement.
- Irritabilité, accès de colère.
- Difficulté à s'endormir ou à rester endormi.
- Difficultés à se concentrer ou à maintenir son attention.



L'importance de surveiller ses réactions

Il est normal d'éprouver certaines des réactions décrites ci-dessus après un événement traumatique. **En effet, suite à ce qui est perçu comme une menace, notre corps a besoin d'un certain temps pour assimiler, « digérer » et catégoriser cette expérience et les souvenirs qui y sont associés.** Bien que désagréable, cela signifie qu'un processus d'adaptation normal est en cours. Toutefois, si un certain nombre de ces réactions perdurent plus de quelques semaines, de l'aide professionnelle est recommandée.

Changements positifs dans la façon de percevoir ses priorités, le monde en général et dans les attentes



- Appréciation rehaussée de la famille et des amis qui sont perçus comme précieux et importants.
- Relever le défi posé par les difficultés rencontrées (p. ex. poser des actions positives, changer l'emphase des pensées, utiliser l'humour, acceptation).
- Changer ses attentes concernant son lot quotidien et ce qui peut être considéré comme une « bonne journée ».
- Réévaluer ses priorités afin d'accorder plus de temps de qualité à ses proches.
- Engagement accru envers soi-même, sa famille, ses amis et sa foi spirituelle / religieuse.

Ce qui aide à s'adapter :

- Parler à une autre personne pour obtenir du soutien ou simplement passer du temps en bonne compagnie.
- Planifier et s'engager à faire des activités positives et distrayantes (sports, hobbies, lecture).
- Prendre du repos, avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice.
- Maintenir sa routine, son horaire habituel.
- S'accorder du temps libre.
- Mettre l'accent sur quelque chose de concret que vous pouvez faire maintenant pour améliorer la situation.
- Utiliser des méthodes de relaxation (respiration, méditation, laisser libre cours à un dialogue intérieur apaisant).
- Faire partie d'un groupe de soutien.
- Tenir un journal intime.
- Obtenir de l'aide psychologique.



Ce qui n'aide pas :

- Faire usage de l'alcool ou de la drogue pour composer avec la situation.
- Éviter à tout prix de penser ou de parler de l'ÉT ou ses rappels.
- La violence, les conflits.
- Ne pas manger assez ou au contraire trop manger.
- Passer trop de temps devant les écrans (télévision, internet, jeux vidéo).
- Se blâmer ou blâmer les autres de manière excessive.
- Mettre trop de temps et d'énergie au travail.
- S'isoler complètement de sa famille ou de ses amis.
- Ne pas avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, exercice, etc.).
- S'engager dans des activités risquées, téméraires, où l'on pourrait se blesser (p. ex. conduire imprudemment, abuser de l'alcool, ne pas prendre les précautions nécessaires).
- Désinvestir les activités qui procurent du plaisir.



Adapté de Brymer, M., Layne, C., Jacobs, A., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E & Watson, P. (2006). Psychological first aid field operations guide. 2nd edition. National Child Traumatic Stress Network.