

Vous – ou un proche – venez de vivre, d’être témoin ou informé d’un événement potentiellement traumatisant.

Vous êtes bouleversé par ce qui arrive, perturbé par ce que vous ressentez.

Voici quelques recommandations

Il est naturel d’avoir des réactions inhabituelles lorsqu’on a été confronté à un tel événement. Reconnaître et accepter ce que l’on ressent, même si c’est douloureux, peut aider à surmonter une telle situation.

Prendre soin de soi : Parlez de ce que vous avez vécu et de ce que vous ressentez avec des proches, acceptez l’aide offerte par votre entourage. Si vous êtes plusieurs à avoir vécu une telle situation, il peut être bénéfique d’en parler ensemble. Prenez le temps de vous reposer et de récupérer. Faites également des activités qui vous aident à vous détendre (bains chauds, sport, balades, relaxation, etc.) ou à vous distraire (sorties, loisirs, etc.).

Prendre soin d’un proche : Souvent, le sentiment de ne pas être seul reconforte déjà. Soyez compréhensif et chaleureux, accueillez autant que possible ses réactions physiques et émotionnelles. Ne prenez pas contre vous l’agressivité et la colère exprimées par des personnes ayant vécu un événement éprouvant. Ecoutez avec bienveillance s’il souhaite parler, ou respectez son silence s’il préfère se taire. Il faut parfois un peu de temps pour que les effets du choc diminuent. Encouragez-le à reprendre ses activités habituelles et soutenez-le dans ses démarches. Restez naturels. Evitez de minimiser ou de dramatiser la situation. Evitez aussi les: «il faut oublier», «tu devrais», « ça me rappelle »... Car il n’y a pas de recette toute faite face à un événement potentiellement traumatisant. Chacun réagit en fonction de son parcours de vie.

Prendre soin d’un enfant : Faites-le parler de ce qu’il ressent, laissez-le s’exprimer à travers des jeux et des dessins. Osez lui parler clairement de la mort et évitez de la comparer au sommeil . Ne le tenez pas à l’écart de la situation ; il est important qu’il vive le deuil avec ses proches affectés. Encouragez-le à reprendre l’école et ses activités quotidiennes dès que possible.

Quelques éléments pour mieux comprendre

Au cours de votre vie, il est possible que vous viviez des situations très difficiles, dépassant de beaucoup la charge de stress quotidien.

Menaces, grave accident, suicide d'un proche, agression, viol, violence domestique, prise d'otage, incendie, inondation ... peuvent produire des réactions de stress qui se développent immédiatement ou plus tard.

Les réactions suivantes sont naturelles et diminuent généralement après quelques semaines, parfois déjà après quelques jours:

chez l'adulte:

- agitation, agressivité, hyperactivité, troubles du sommeil, vertiges, sueurs froides, trouble de la concentration ou de l'attention
- état perpétuel d'alerte, réaction de sursaut
- souvenirs lancinants, pensées obsédantes
- état de confusion
- évitement: effort pour ne plus penser à l'événement, tendance à éviter les situations, les lieux ou les personnes rappelant la situation traumatique
- diminution de l'attention à l'égard des autres, tendance à s'isoler
- vécu d'impuissance et/ou émotions négatives telles que grande colère, honte, culpabilité, peur, dégoût, dévalorisation de soi ...

chez l'enfant:

- agitation inhabituelle, irritabilité, agressivité, envie d'être seul(e)
- jeux répétitifs anxieux, monotones ou reproduisant l'événement
- difficultés à s'endormir ou refuge dans le sommeil, réveils durant la nuit, cauchemars, terreurs nocturnes
- comportements anxieux (crainte des séparations, d'aller seul aux toilettes, peur du noir, etc.)
- «jouer» au plus petit, régression temporelle
- difficultés scolaires,...

Toute personne exposée à un événement éprouvant inhabituel peut présenter des réactions psychologiques susceptibles de la marquer durablement.

Si vous ne constatez aucune diminution de ces réactions après quelques semaines, il est préférable de recourir à votre médecin de référence afin d'éviter que la situation se détériore.