

Question de santé

Questions de mieux-être au travail, courtoisie de votre PAE



Composer avec le traumatisme

Il peut se présenter sous plusieurs formes et arrive souvent quand on s'y attend le moins. Qu'il s'agisse d'un incident de violence au travail, d'une catastrophe naturelle, de la perte d'un être cher ou d'un diagnostic de maladie terminale, le traumatisme peut vous donner un sentiment de vulnérabilité et d'insécurité.

Il n'est pas rare qu'un événement traumatique entraîne de fortes réactions émotives qui vous empêchent de vaquer à vos activités quotidiennes. Vous aurez peut-être de la difficulté à vous concentrer, à vous souvenir de certaines choses et même à faire confiance aux gens.

Que vous deviez composer avec un traumatisme personnel, un incident survenu au travail ou les suites d'une catastrophe naturelle, il est important de contrôler les effets d'un traumatisme avant qu'ils ne deviennent plus dévastateurs que l'incident lui-même.

Symptômes habituels associés à un traumatisme

Chacun réagit à un traumatisme de différentes manières. Il peut susciter une variété d'émotions - comme le déni, la colère ou la culpabilité - et peut également avoir des effets destructeurs sur la vie quotidienne. Selon la personne, ces effets peuvent comprendre, entre autres, l'abus de substances, des comportements obsessionnels compulsifs ou la non communication avec les amis et la famille.

Comment peut-on repérer certains des signes courants de traumatisme? Bien que les réactions puissent varier, elles comprennent habituellement les réactions physiques, émotives, comportementales et cognitives décrites ci-dessous.

Réactions physiques

Que vous ayez ou non subi des blessures à cause de l'événement traumatique, ce dernier peut avoir des répercussions sur votre corps, notamment :

- de la tension
- des douleurs
- de la fatigue, un faible niveau d'énergie
- de la difficulté à dormir, de l'insomnie et/ou
- une augmentation ou une perte d'appétit

Réactions émotives

Un traumatisme peut provoquer une série de réactions émotives qui peuvent vous laisser complètement bouleversé :

- choc, incrédulité
- culpabilité
- crises de panique
- irritabilité
- accès de colère ou de rage
- peur ou anxiété
- tristesse/chagrin
- dépression
- sautes d'humeur
- cauchemars/flashbacks

Réactions comportementales

Le stress émotif découlant d'un événement traumatique peut changer votre comportement et avoir une incidence négative sur vos interactions avec vos collègues et vos êtres chers. Il se pourrait que vous adoptiez les comportements suivants :

- retrait ou isolement
- manque de confiance envers les autres
- tolérance diminuée envers les autres
- irritabilité
- gestes erratiques
- sursauts faciles causés par le bruit ou un contact inattendu
- consommation accrue d'alcool ou de drogues

Réactions cognitives

Un incident traumatique peut même influencer la façon dont vous assimilez et traitez l'information. Les réactions cognitives à un traumatisme sont, entre autres :

- moins grande capacité de concentration
- oubli
- méfiance
- confusion
- difficulté à prendre des décisions
- vigilance réduite ou accrue

Ces réactions se manifestent parfois immédiatement après l'événement traumatique ou peuvent survenir plusieurs heures ou même plusieurs jours plus tard. Elles peuvent aussi perdurer : cela peut prendre des semaines, des mois ou même des années pour se remettre complètement d'un traumatisme ou pour établir une nouvelle *normalité* pour soi-même.

Mesures pouvant vous aider à surmonter un traumatisme

Il n'est jamais facile de surmonter un traumatisme et de reprendre une vie normale, mais ces quelques suggestions pourront vous aider à composer avec les effets de l'incident et à rétablir votre équilibre physique et émotif.

Bâissez-vous un réseau de soutien. Entrez en contact avec d'autres personnes, en particulier des gens qui ont vécu une expérience semblable ou identique à la vôtre. Exprimer ses craintes, ses appréhensions et ses sentiments est un élément important du processus de guérison. Le fait de verbaliser vos pensées vous aidera à comprendre vos émotions et à déterminer lesquelles exigent une attention immédiate.

Prenez soin de votre corps. Prenez des repas nutritifs et à des heures régulières; assurez-vous d'avoir de bonnes nuits de sommeil et faites de l'exercice régulièrement afin de maintenir votre corps et

vosre esprit en bonne forme. Les études démontrent que les activités physiques comme le jogging, la marche ou la bicyclette libèrent des endorphines qui peuvent améliorer l'humeur, remonter le moral et accélérer le rythme cardiaque. La consommation d'aliments sains - surtout les fruits et les légumes - peut également améliorer votre humeur.

Évitez une surconsommation de nicotine, de caféine et de sucre. Bien qu'ils puissent être tentants, surtout quand on se sent stressé, ces stimulants peuvent vous rendre nerveux et même compromettre votre capacité de composer avec la situation.

Maintenez un horaire normal. Reprenez vos activités régulières comme l'exercice, le travail et les activités sociales aussi rapidement que possible afin de rétablir une routine et un certain ordre dans votre vie. Évitez, cependant, de faire de gros changements dans votre vie - par ex., déménager - puisque cela ne fera qu'exacerber votre niveau de stress.

Adonnez-vous à des activités que vous aimez. Participez à des activités divertissantes et créatives comme le jardinage, la cuisine, la peinture, la musique ou la photographie. Adonnez-vous à des choses qui vous intéressent et prenez plaisir aux petites choses afin de rétablir la joie dans votre vie.

Obtenez de l'aide. Ayez recours à un professionnel qualifié qui peut vous orienter et vous conseiller pendant cette période difficile.

Autres stratégies utiles :

- **Prière ou méditation.** Rechercher une source d'inspiration spirituelle peut vous aider à trouver réponse à certaines de vos questions concernant le traumatisme et à trouver un certain sens à cette expérience.
- **Rédaction d'un journal intime.** Le fait de consigner vos pensées et vos sentiments favorise le processus de guérison.
- **Relaxation.** Prenez un bon bain chaud et apaisant, écoutez de la musique ou faites une promenade dans le parc pour vous changer les idées et vous remonter le moral.
- **Recherchez la compagnie de gens que vous aimez.** Partagez un repas en famille ou avec des amis; jouez avec vos enfants, petits-enfants, neveux et nièces. L'interaction sociale peut vous donner un regain d'énergie et vous permettre de voir les choses sous un angle nouveau.
- **Rire.** Même dans les circonstances les plus stressantes, l'humour peut vous reconforter et vous aider à maintenir une attitude positive.

Venir en aide à un être cher à la suite d'un événement traumatique

Tendre la main à un être cher qui vient de subir un traumatisme et qui doit composer avec les effets de ce dernier peut s'avérer difficile, surtout si la personne est en état de déni ou si elle rejette sa colère sur vous.

Vous vous sentirez peut-être incapable de changer les sentiments de l'être cher ou sa façon de voir les choses. Les suggestions ci-après peuvent vous aider à fournir un soutien adéquat à votre parent ou ami et favoriser le processus de guérison à la suite d'un traumatisme.

Écoutez. Ne vous empressez pas d'offrir des solutions ou des conseils; prenez le temps de comprendre et d'apprécier ce que la personne traverse. Le fait de simplement écouter la personne exprimer ses sentiments et ses idées est une des meilleures façons de lui démontrer que vous vous souciez d'elle.

Soyez patient. Donnez à l'être cher le temps de bien absorber ses sentiments. Rappelez-vous qu'il faut du temps pour se remettre d'un traumatisme.

Ne vous formalisez pas de ses accès de colère. Ces réactions sont tout à fait normales et ce n'est probablement pas vous qu'elles visent.

Validez les sentiments et l'expérience de l'être cher. Vous ne comprenez peut-être pas ce que votre parent ou ami est en train de vivre, mais faites de votre mieux pour vous mettre à sa place.

Offrez une aide pratique. Cuisinez-lui un repas, faites sa vaisselle ou gardez ses enfants afin de lui permettre de prendre un peu de répit.

Encouragez la personne à demander le soutien d'un tiers. Bien que vous puissiez apporter une certaine aide - tel que mentionné ci-dessus - vous ne pouvez pas vous attendre à régler le problème par vous-même. Suggérez gentiment à la personne qui vous est chère qu'elle devrait obtenir l'aide d'un conseiller, d'un chef spirituel ou d'une autre personne de confiance.

La vie peut reprendre son cours normal après un traumatisme. En reconnaissant les signes et en appliquant les stratégies décrites précédemment, vous pouvez réduire l'incidence de l'événement traumatique et reprendre une vie normale. En réalité, le fait de surmonter un traumatisme peut vous aider à acquérir une plus grande compassion à l'égard des autres, vous procurer un sentiment de paix et vous faire découvrir une force intérieure renouvelée, à savoir, la confiance que vous avez la capacité de relever les défis de la vie et de surmonter les obstacles avec succès.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

En français : 1 800 361-5676
En anglais : 1 800 387-4765

Question de santé est publié quatre fois par année à l'intention des employés et de leurs familles. Veuillez transmettre vos commentaires par courriel à info@warrenshepell.com