

Les proches et les amis

- Passer du temps ensemble** Passez du temps avec la personne affectée.
- Proposer un soutien** Proposez votre aide et une oreille attentive, même si la personne affectée ne l'a pas demandé expressément.
- Ecouter** Soyez à l'écoute lorsque les personnes affectées souhaitent parler. Revenir souvent sur l'événement grave leur apporte parfois un certain soulagement.
- Garder la tête froide** Ne prenez pas personnellement des manifestations de colère ou d'agressivité.
- Préserver la sphère privée** Permettez aux personnes affectées de préserver leur sphère privée. Ménagez leur des possibilités de repli.
- Responsabiliser** Apportez votre soutien aux personnes affectées, mais n'assumez pas trop de responsabilités. Veillez à ce qu'elles continuent de jouer un rôle actif.

Information

pour les personnes affectées
par un événement traumatisant
et pour leurs proches

CAREINK

CareLink | Sägereistrasse 20 | CH-8152 Glattbrugg

T +41 44 876 50 50 | F +41 44 876 50 69
info@carelink.ch | www.carelink.ch

CAREINK

Événement traumatisant

Vous avez vécu un événement grave. Chacun surmonte à sa façon le stress et les situations traumatisantes. Cependant, un choc émotionnel accompagné ou non de réactions physiques peut survenir immédiatement ou à terme.

Réactions face au stress Parfois le stress déclenche des réactions physiques ou émotionnelles qui se manifestent plusieurs heures ou jours plus tard. Il peut même s'écouler des semaines ou des mois avant l'apparition de réactions.

Durée La durée de ces réactions varie de quelques jours à plusieurs mois. Chez certaines personnes, elle est même plus longue.

Soutien Le besoin d'une assistance professionnelle d'un médecin ou psychologue peut se faire sentir. Dans ce cas, cela signifie éventuellement que l'événement est tellement grave et extraordinaire que l'on ne parvient pas, à ce stade, à le surmonter seul.

Réactions courantes

Physiques Epuisement, fatigue, nausées, hébétude, maux de tête, transpiration, insomnie.

Psychiques Nervosité, trouble de la concentration, souvenirs récurrents, cauchemars, sentiment d'insécurité, vigilance exacerbée.

Emotionnelles Peur, abattement, colère, désarroi, sentiments de culpabilité, accès d'émotions, panique.

Comportementales Apathie, repli sur soi, mutisme, crise de larmes subite, inappétence ou boulimie, agitation, irritation, réactions inappropriées, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments.

Surmonter le stress

Entretiens Parlez de ce vous pensez et ressentez à des personnes de confiance. Notez vos pensées en cas d'insomnie ou si vous n'avez personne à qui vous confier.

Quotidien, habitudes Reprenez votre rythme quotidien ou hebdomadaire habituel. La routine quotidienne donne des repères. Faites des choses qui vous faisaient du bien avant.

Temps pour les sentiments Prenez le temps de faire votre deuil et ne retenez pas vos larmes. Ne vous soumettez pas à la pression de vouloir fonctionner «normalement» le plus vite possible.

Mouvement et calme Faites de l'exercice physique (balade, sport). Ménagez-vous toutefois suffisamment de plages de détente.

Nourriture Veillez à une alimentation équilibrée et dormez suffisamment. Ne consommez pas davantage d'alcool qu'à l'ordinaire.

Étape par étape Fixez-vous des objectifs modestes et réalisables afin de maîtriser les changements. Avancez pas à pas plutôt que de brûler les étapes.

Souvenirs Les pensées récurrentes et les souvenirs de l'événement sont des réactions courantes. Le temps aidant, celles-ci s'estompent généralement tant en fréquence qu'en intensité.

Si vos réactions persistent longtemps après le drame et ne s'estompent pas, consultez un spécialiste, par exemple votre médecin traitant ou un psychologue.