Se remettre d'un événement traumatisant

Un événement traumatisant est une situation qui perturbe fortement une personne en provoquant chez elle de vives réactions émotionnelles susceptibles de nuire à son fonctionnement habituel au travail ou à la maison

Qu'un événement traumatisant vous touche directement ou que vous en soyez témoin, vos gestes et ceux des gens qui vous entourent peuvent s'avérer cruciaux pour réduire les effets du traumatisme. Les 24 à 48 heures qui suivent l'événement joueront grandement sur vos réactions de stress post-traumatique. Elles peuvent aussi se révéler décisives sur la durée requise pour vous remettre de cet incident.

Si l'événement traumatisant touche tout votre milieu de travail, peut-être trouverez-vous réconfortant de savoir que vous n'êtes pas la seule personne à vivre des difficultés. L'attitude et le soutien de vos collègues et de vos superviseurs dans votre milieu de travail peuvent être essentiels à votre rétablissement.

Des conseils pratiques

Si vous êtes personnellement affecté par un traumatisme et que vous ressentez une grande douleur émotionnelle, des symptômes physiques graves ou si vous éprouvez de la difficulté à vous remettre de cet événement, consultez un professionnel de la santé. Les effets d'un événement traumatisant durent parfois des mois ou même des années. Il existe toutefois des moyens immédiats pour en atténuer les répercussions.

- Autant que possible, efforcez-vous de maintenir vos activités habituelles. Cela vous aidera à retrouver un sentiment de sécurité.
- Faites de l'exercice dans les 24 heures après l'incident.
- Mangez à des heures régulières, que vous ayez faim ou non. Composez vos repas de petites portions d'aliments nourrissants.
- Réduisez ou limitez votre apport en sucre afin de ne pas vous sentir exténué à la suite d'une situation où votre énergie a été grandement sollicitée.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et faites une activité ou accomplissez une tâche.
- Réduisez votre consommation de caféine et de tabac.

© 2014 Shepell

Téléchargez gratuitement l'application Mon PAE.
Rendez-vous sur **travailsantevie.com/monpae**
ou numérisez le code QR.
Suivez sur Facebook, Twitter et LinkedIn.

- Évitez de consommer de l'alcool et des drogues.
- Comprenez que les réactions émotionnelles sont parfaitement normales après un événement traumatisant. Que vous soyez en proie à la colère, à la peur, à l'anxiété, à la tristesse ou que vous soyez désorienté, sachez que tout cela est normal.

Votre famille et vous

- Donnez-vous le temps de vous en remettre.
- Demandez du soutien aux membres de votre famille et à vos amis.
- Tenez un journal.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide local.
- Établissez ou rétablissez votre routine.
- Évitez de prendre des décisions d'importance majeure.
- Renseignez-vous sur les émotions que vous pourriez ressentir au fil des jours.

Réactions après que le choc initial s'est estompé

- Vos émotions pourraient demeurer intenses et imprévisibles. Plusieurs personnes se sentent plus déprimées ou irascibles qu'à l'habitude.
- Il est probable que des images frappantes de l'événement vous reviennent incessamment en tête.
- Il est normal d'éprouver de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions.
- Les habitudes alimentaires et de sommeil sont souvent bouleversées.
- Une réaction émotionnelle récurrente, comme au son d'une sirène, est susceptible de se produire.
- Vous pourriez éprouver des difficultés dans vos relations.
- Un retrait social est aussi une réaction possible.
- Le stress peut s'accompagner de symptômes physiologiques.

Ces réactions sont normales.

Obtenir, en toute confidentialité, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, un soutien émotionnel.

Pour communiquer avec un représentant du **programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**, composez le **1 800 361-5676** ou rendez-vous sur le site **travailsantevie.com**.

© 2014 Shepell

Téléchargez gratuitement l'application Mon PAE.
Rendez-vous sur **travailsantevie.com/monpae**
ou numérisez le code QR.
Suivez sur Facebook, Twitter et LinkedIn.