

UN ÉVÉNEMENT DÉRANGEANT EST ARRIVÉ

Un événement qui peut laisser des traces...



À la suite d'un événement dérangeant, des personnes peuvent éprouver de la détresse, des angoisses et des peurs. Souvent, il est difficile de comprendre ce qui arrive et il est possible de penser qu'il est anormal d'avoir de telles réactions. Pourtant, il est tout à fait légitime de réagir à un sinistre ou à tout autre événement dérangeant. De plus, puisque chaque personne est unique, les réactions sont différentes et d'intensité variable.

Une personne ayant vécu un événement stressant peut :

- Vivre de la peur, de l'incertitude, de l'anxiété, de la tristesse.
- Avoir de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions.
- Ressentir de la fatigue, de l'apathie, une diminution de la concentration et de l'attention.
- Perdre l'appétit et souffrir d'insomnie.
- Vivre une aggravation des problèmes de santé préexistants.
- S'isoler ou, au contraire, avoir besoin de s'entourer de personnes.
- Ne pas savoir quoi faire ou comment surmonter cette épreuve.
- Augmenter sa consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments.
- Avoir de la difficulté à fonctionner au travail ou à l'école.
- Vivre des tensions ou des conflits avec son entourage.
- Assumer difficilement ses responsabilités parentales.
- Ressentir de la colère et manifester de l'agressivité.
- Revivre différents moments de l'événement, avoir des images en tête (*flash-back*).
- Ressentir le besoin de raconter régulièrement l'événement.
- Avoir des idées suicidaires.

Il faut se rappeler que ces réactions sont normales face à un événement qui, lui, ne l'est pas. Bien que nous n'ayons pas de contrôle sur ce type d'événement, il faut toutefois apprendre à composer avec une nouvelle réalité qui met à l'épreuve nos capacités d'adaptation. Il est donc important d'être attentif aux diverses réactions de stress qui peuvent se manifester rapidement ou plus tardivement, quelques semaines à quelques mois après l'événement.

Moyens proposés pour faire face au stress :

Il est possible d'intégrer à son quotidien certains moyens qui permettent de faire face au stress et de vous sentir mieux. Ils sont nombreux et, souvent, à portée de main.

Prendre soin de soi :

- Limiter la consommation d'actualités** (journaux, téléviseur, radio) **et, par moment, cesser de penser ou de parler de l'événement.**
- Vivre le moment présent et éviter d'appréhender l'avenir.**

- ❑ **Être attentif à ses sentiments et à ses réactions, se permettre de les exprimer** à une personne de confiance ou par un autre moyen (écriture, lecture, activité physique).
- ❑ **Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie** (dormir suffisamment, bien s'alimenter, adopter une nouvelle routine de vie).
- ❑ **Respecter ses limites** (refuser de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire).
- ❑ **S'entourer de personnes avec lesquelles vous vous sentez bien.**
- ❑ **Identifier une ou des personnes sur qui vous pouvez compter** en cas de besoin.
- ❑ **S'entraider les uns les autres** (discussion, réconfort, encouragement).
- ❑ **Évitez de prendre des décisions importantes.**
- ❑ **Se rappeler les moyens ou stratégies** déjà utilisés pour traverser une période difficile.
- ❑ **Limiter sa consommation d'alcool ou de drogues.**
- ❑ **Prendre le temps de se retrouver en famille et s'entourer de parents et d'amis.**
- ❑ **Prendre le temps d'écouter et de discuter** sur ce que l'événement fait vivre.
- ❑ **Pratiquer des activités relaxantes en famille.**

Indices d'amélioration :

- ❑ Penser de moins en moins à l'événement.
- ❑ Entrevoir l'événement et ses conséquences comme étant franchissables et surmontables.
- ❑ Se sentir de mieux en mieux (émotions plus faciles à vivre).
- ❑ Reprendre peu à peu le cours de ses activités quotidiennes.
- ❑ Sourire ou s'amuser à nouveau.
- ❑ Avoir une bonne alimentation et un bon sommeil.

Des réactions positives:

- ❑ Le désir de se prendre en charge.
- ❑ La découverte de nouvelles capacités et la fierté de passer au travers.
- ❑ Le renforcement des liens familiaux.
- ❑ Une augmentation de la solidarité et de l'entraide.
- ❑ Un resserrement des liens sociaux.
- ❑ Un rapprochement avec des personnes de son entourage.
- ❑ Une plus grande tolérance au stress et une meilleure capacité d'adaptation.

Besoin d'aide?

Certaines personnes peuvent se sentir dépassées et incapables d'affronter la situation. Vous ou un proche êtes dans cette situation? N'hésitez pas à obtenir le soutien d'un service professionnel **et appelez :**

Le service Info-Social et Info-Santé au numéro 8-1-1

Ces services sont gratuits, confidentiels et disponibles 24/7.
www.santelaurentides.gouv.qc.ca