

# **UN ÉVÉNEMENT DÉRANGEANT EST ARRIVÉ**

**UN ÉVÉNEMENT QUI PEUT  
LAISSER DES TRACES...**

## ■ 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)  
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 également

- 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-Santé et Info-Social en composant le 811.**

**Ces services sont gratuits et confidentiels.**

Voici également des ressources qui peuvent apporter davantage d'informations :

- Le site Internet du ministère de la Sécurité publique : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/accueil.html>
- Le site Internet de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) <https://www.canada.ca/fr/agence-inspection-aliments.html>
- Le site Internet du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)
- Le site Internet du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec (MFFP) <https://mffp.gouv.qc.ca>

**A DISTURBING EVENT  
HAS OCCURRED**

**AND THIS EVENT  
COULD TAKE ITS TOLL...**

## ■ After a stressful event, a person might:

- Experience fear, uncertainty, anxiety, sadness;
- Find it difficult to focus or to make decisions;
- Experience fatigue, apathy, have less concentration and a reduced attention span;
- Lose appetite and suffer insomnia;
- See an increase in pre-existing health issues;
- Become isolated or, on the contrary, feel the need to be surrounded with people;
- Be uncertain what to do or how to overcome the challenge;
- Consume more alcohol, drugs or medication than usual;
- Find it difficult to manage at work or at school;
- Experience tensions or get into conflicts with people in their environment;
- Find it challenging to assume parental responsibilities;
- Experience anger and display aggressive outbursts;
- Relive various moments of the event or have flash-backs;
- Feel the need to recount the event periodically;
- Have suicidal thoughts.

We should keep in mind that such reactions are normal in the face of an event which is anything but normal.

We may not have control over the event itself but we must learn to compose with a new reality which calls upon our adaptive abilities. It is important to pay attention to these signs of stress which can occur immediately in the aftermath of the event or several weeks to several months later.

## ■ Several methods to manage stress

There are things you can do to manage the stress and to feel better. Multiple strategies exist, several of which are quite accessible and easy to implement as part of your daily routine.



Take care of yourself during the unusually stressful period:

- Reduce your exposure to the news (television, radio, newspapers). Live in the moment and avoid dreading the future.
- Pay attention to your feelings and reactions, allow yourself to voice them out to a person you trust or find an alternate way to express them (writing, reading, physical activity).
- Adopt or maintain a healthy lifestyle (sleep well, eat well, adopt new living habits).
- Respect your limits (say no if there is something you do not want to do).
- Surround yourself with people that make you feel good.
- Identify one or two people you can reach out to in case of need.
- Help one another (discussions, support, encouragement).
- Avoid making important decisions.
- Remember ways or strategies that helped you get through difficult situations in the past.
- Limit your consumption of alcohol or drugs.
- Spend time with family and seek the company of relatives and friends.
- Take some time to really listen and to talk about the event and what you are going through.
- Participate in relaxing family activities.

## ■ Signs of improvement

- The event comes to mind less and less frequently.
- The event and its consequences begin to feel manageable and surmountable.
- You begin to feel progressively better (emotions become easier to handle).
- You progressively resume the course of regular daily activities.
- You begin to smile or to have fun again.
- You eat and sleep well.

## Other positive reactions

- The desire to take charge of the situation.
- Discovering new abilities and being proud of making it through.
- Reinforced family bonds.
- Increased solidarity and mutual support.
- Strengthened social bonds.
- Tightened bonds with those around you.
- Greater tolerance to stress and improved adaptability.

## Need some help?

Some people may feel overwhelmed or unable to deal with the situation. Is this the case for you or for someone you know? Don't hesitate to reach out to a professional **and call**:



**Dial 811 to contact Info-Santé and Info-Social.**

**These services are free and confidential.**

Here are additional resources for more information:

- Website of the Ministère de la Sécurité publique :  
<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/accueil.html>
- Website of the Canadian Food Inspection Agency (CFIA)  
<https://www.canada.ca/fr/agence-inspection-aliments.html>
- Website of the Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)  
[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)
- Website of the Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec (MFFP)  
<https://mffp.gouv.qc.ca>