



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

PRENDRE SES SOINS EN CHARGE PAR UN PROGRAMME

Le stress et l'anxiété survenant à la suite d'un événement traumatique sont des réactions normales. Selon les individus directement concernés, celles-ci sont soit modérées, soit envahissantes. Parmi les réactions que l'on peut éprouver, il est possible de :

- **Revivre l'événement traumatique** (rêver, de façon récurrente, aux événements ou avoir des « flashbacks » et des souvenirs perturbateurs)
- **Se sentir mal dans des situations qui ravivent le souvenir du traumatisme ou de l'événement**
- **Adopter un comportement d'évitement** (par exemple en évitant de façon systématique toute affaire associée à l'événement)
- **Étouffer ses émotions** (se sentir pas tout à fait « présent », préoccupé ou distrait)
- **Éprouver moins d'intérêt envers autrui et le monde extérieur** (éviter la compagnie des gens et se retirer des activités qui, normalement, s'avèrent plaisantes et se sentir las)
- **Ressentir une hypervigilance persistante** (être constamment en état de veille, se montrer irritable, nerveux, facilement contrarié ou colérique ou souffrir d'insomnie)

Ces réactions, qui sont normales, sont vécues par les individus confrontés à des situations anormalement éprouvantes. Bien que la plupart des personnes se rétablissent d'elles-mêmes ou avec l'aide d'un professionnel de la santé mentale dans les semaines qui suivent un événement traumatique, certaines autres ne les ressentent que bien plus tard. Dans tous les cas, il faut accueillir et reconnaître ses réactions et chercher du soutien approprié.

Techniques pour s'aider soi-même

- Accordez la priorité à vos besoins individuels en matière de sécurité et de santé.
- Apprenez à mettre en pratique des techniques de contrôle de la respiration (respiration lente et calme) pour atténuer les symptômes physiques d'anxiété, de peur et de panique. Évitez de respirer trop profondément ou rapidement pour ne pas exacerber les symptômes de panique.
- Veillez à dormir suffisamment.
- Limitez la consommation quotidienne de boissons caféinées à 300 mg ou moins.
- Apprenez et mettez quotidiennement en pratique des techniques de relaxation pour réduire les symptômes de tension physique.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Chassez les idées pessimistes et évitez les discours tendant vers l'exagération.
- Consultez les sites Internet basés sur des faits scientifiques ou des livres pour s'aider soi-même.