

# Un soutien **essentiel**



## **Renforcer sa résilience pour faire face aux traumatismes**



Les traumatismes émotionnels et psychologiques peuvent prendre plusieurs formes. Ils peuvent résulter d'événements ponctuels, tels qu'un accident grave, une blessure, une attaque, etc., ou de circonstances persistantes tout au long de la vie d'une personne, qui la font se sentir menacée, en danger, dépassée et/ou isolée. Ils peuvent résulter d'expériences survenues au cours de l'enfance, comme vivre dans un environnement instable, des violences sexuelles, physiques ou verbales ; ou bien des négligence. Ils peuvent résulter d'événements tragiques, comme le décès soudain d'un être cher.

Les événements traumatisants peuvent affecter un individu ou des groupes entiers. Par exemple, la pandémie mondiale de 2020 a provoqué la dépression, l'anxiété et la détresse chez des millions de personnes dans le monde alors que les actualités faisaient état des nouveaux cas et des décès liés à la maladie. Pour les personnes de couleur, les nombreuses formes manifestes et subtiles de racisme qu'elles subissent en permanence sont traumatisantes et peuvent se manifester par un stress traumatique lié au racisme, avec des symptômes similaires au syndrome de stress post-traumatique qui menacent leur santé et leur bien-être.

Peu importe l'événement ou la situation dont il est question, plus vous vous sentez profondément bouleversé(e) ou perturbé(e), plus un traumatisme est susceptible d'apparaître.

De nombreuses personnes ayant subi un traumatisme traversent une période d'émotions imprévisibles, de flash-back, d'anxiété sévère, de pensées incontrôlables centrées sur l'événement, mais aussi de symptômes physiques, comme des maux de tête ou des nausées. (Remarque : si ces symptômes s'aggravent, durent des mois ou des années et interfèrent avec votre capacité à fonctionner au jour le jour, vous souffrez peut-être de stress post-traumatique. Parlez à un médecin ou à un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide.)

Bien que les traumatismes nous affectent tous et toutes différemment, le renforcement de la résilience peut favoriser l'adaptation et le fonctionnement à court terme et tout au long de la vie.



## Gérez les événements déclencheurs à votre portée

Pour une personne ayant subi un traumatisme, il peut être difficile de passer une journée sans que quelque chose (une odeur, un son, une voix, une image) ne déclenche un flash-back. Dans ces moments, la personne ressent la détresse émotionnelle et physique qu'elle a ressentie lors du traumatisme. En comprenant ce que vous traversez, vous pouvez mieux gérer et contrôler de potentiels éléments déclencheurs.

Par exemple, la gymnaste médaillée d'or olympique Aly Raisman est une survivante d'abus sexuels. Elle est désormais porte-parole de Fight Child Abuse. Lors d'interviews, elle parle ouvertement d'apprendre à limiter son exposition aux éléments déclencheurs, comme lorsque des personnes souhaitent lui dire à quel point elles admirent sa force et son combat, puis commencent à lui parler des abus sexuels qu'elles ont vécu. Bien qu'elle souhaite les soutenir, elle est tout à fait consciente que le fait d'écouter ces histoires déclenchera des flash-back sur ses propres expériences. Elle leur demande de ne pas lui donner ce genre de détails.

Une autre réponse courante au traumatisme est de s'attarder sur des pensées négatives, ou d'avoir des pensées récurrentes de l'expérience. Lorsque cela arrive, il est possible que vous soyez de plus en plus émotif/ve, par exemple anxieux/se, nerveux/se, en colère, triste, stressé(e) ou que vous ressentiez une autre émotion forte.

Dans ce cas précis, il peut être utile de se rendre compte que vous réfléchissez trop. Vous devez vous rappeler que même si vos pensées viennent parfois alors que vous n'en avez pas envie, vous pouvez reprendre le contrôle en agissant pour les gérer. Essayez de réfléchir à ce qu'il se passe, et pourquoi. Cela vous aidera à vous concentrer

et à briser le cycle. Prenez quelques respirations profondes pour vous calmer, puis recentrez-vous sur ce qu'il se passe à l'instant. Redirigez vos pensées. « Scannez » mentalement votre corps. Par exemple, si vous remarquez une tension au niveau de votre cou et de vos épaules, faites lentement rouler vos épaules et inclinez doucement votre tête d'un côté à l'autre pour soulager la tension.

Si vous ressentez une poussée d'énergie nerveuse, par exemple de l'agitation ou une accélération du rythme cardiaque, envisagez d'aller faire une marche rapide, de faire une séance de yoga ou de méditation pour vous ressourcer. Il peut être utile d'utiliser une application d'auto-assistance, par exemple Sanvello, pour vous guider dans les moments difficiles.

Le but est de trouver un moyen de se calmer et de reprendre le contrôle de ses émotions. Bien que vous ne puissiez pas contrôler si une pensée vous vient à l'esprit ou non, vous pouvez gérer la façon dont vous réagissez à vos pensées et aux émotions qu'elles suscitent.



## Contrôlez ce qui est en votre pouvoir

En plus de trouver des moyens de vous aider à un instant clé, vous pouvez également travailler à renforcer votre résilience de manière globale pour vous aider dans votre vie quotidienne et à l'avenir. Pour ce faire, les psychologues parlent généralement de quatre éléments clés : le lien, le bien-être, le but et la pensée saine. Ces éléments sont utiles pour favoriser la résilience.

- **Le lien** - Parfois, vivre un traumatisme donne envie aux individus de s'isoler. Toutefois, il est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul(e) et de rester en contact avec les personnes qui vous aiment. Laissez vos proches faire preuve de compassion et vous apporter un soutien émotionnel. Envisagez également de rejoindre à un groupe de soutien dédié aux survivants de traumatismes pour vous aider dans votre cheminement vers la guérison.
- **Le bien-être** - Le fait de prendre soin de soi vous aidera à être et à vous sentir plus fort(e) physiquement, mentalement et émotionnellement. Promouvoir la santé et le bien-être peut être aussi simple que de faire de l'exercice régulièrement, dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée et prendre le temps de faire des choses que vous aimez. N'oubliez pas de limiter votre exposition aux éléments déclencheurs que vous avez identifiés.
- **Le but**. Aider les autres peut vous aider à vous sentir autonome et à renforcer votre raison d'être. Envisagez des moyens de renforcer votre raison d'être, par exemple, en faisant du bénévolat pour une association qui vous tient à cœur ou en participant au projet d'un(e) ami(e). Développez votre autonomie en réfléchissant à des objectifs réalistes et en prenant des mesures pour les atteindre. Nourrissez une image positive de vous-même en pensant aux défis que vous avez surmontés et à tout ce que vous avez pu accomplir.
- **Pensée saine** – Faites de votre mieux pour relativiser. Identifiez et acceptez ce que vous pouvez contrôler et ce qui échappe à votre contrôle. Contrôlez les choses que vous pouvez, et faites de votre mieux pour accepter la situation. Au fur et à mesure

que de nouveaux défis surgissent, essayez de réfléchir au contexte en pensant à la situation sur le long terme et en vous rappelant de la manière dont vous avez affronté et surmonté d'autres défis. Pensez aux bonnes choses de la vie, attendez-vous à ce que d'autres choses agréables se produisent. Cela pourra vous aider à maintenir une perspective optimiste, ce qui peut vous aider à être plus heureux/se, productif/ve et résilient(e).



## Cherchez de l'aide auprès d'un professionnel

Ce ne sont là que quelques actions à envisager pour booster votre santé mentale et votre bien-être, mais aussi renforcer votre résilience. Un expert en santé mentale peut vous aider à élaborer une stratégie de rétablissement adaptée à vos besoins et à votre situation uniques.



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

# Optum

## Sources

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.