

Renforcer la résilience pour faire face aux traumatismes

Les traumatismes émotionnels et psychologiques peuvent prendre de nombreuses formes. Cela peut résulter d'événements ponctuels, tels qu'un accident grave, une blessure, une attaque, etc., ou de circonstances persistantes dans la vie d'une personne qui la font se sentir menacée, en danger, dépassée et/ou isolée. Cela peut résulter d'expériences vécues pendant l'enfance, telles que la négligence, la violence sexuelle, physique ou verbale, ou le fait de vivre dans un environnement instable. Elle peut résulter d'événements tragiques, tels que la mort soudaine d'un proche.

Les événements traumatisants peuvent affecter un individu ou des groupes entiers. Pour les personnes de couleur, les nombreuses formes manifestes et subtiles de racisme qu'elles subissent continuellement sont traumatisantes et peuvent se manifester par un stress traumatique basé sur la race avec des symptômes similaires au trouble du stress post-traumatique qui menacent leur santé et leur bien-être.

Quel que soit l'événement ou la situation spécifique, plus vous vous sentez profondément angoissé ou perturbé, plus cela risque de provoquer un traumatisme.

De nombreuses personnes ayant subi un traumatisme traversent une période d'émotions imprévisibles, de flashbacks, d'anxiété intense, de pensées incontrôlables à propos de l'événement et de symptômes physiques comme des maux de tête ou des nausées. (Note : Si ces symptômes s'aggravent, durent des mois ou des années et interfèrent avec votre capacité à vivre au quotidien, vous pourriez alors souffrir d'un trouble du stress post-traumatique. Consultez un médecin ou à un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide).

Bien que l'effet des traumatismes soit différent d'une personne à l'autre, le développement de la résilience peut faciliter l'adaptation et le fonctionnement à court terme et tout au long de la vie.



Gérez les déclencheurs que vous pouvez

Une personne qui a subi un traumatisme peut avoir du mal à passer une journée sans que quelque chose, une odeur, un son, une voix, une image, ne déclenche un flashback. Dans ces moments-là, la personne ressent la détresse émotionnelle et physique qu'elle a ressentie lors de l'événement traumatisant. En comprenant ce que vous vivez, vous pouvez mieux gérer et contrôler les déclencheurs potentiels.

Par exemple, la gymnaste médaillée d'or olympique Aly Raisman est une survivante d'abus sexuels et la porte-parole de Fight Child Abuse. Dans ses interviews, elle parle ouvertement de la nécessité d'apprendre à limiter son exposition aux éléments déclencheurs, par exemple lorsque les gens s'arrêtent pour lui dire à quel point ils admirent sa force et son engagement, puis commencent à partager leurs propres histoires d'abus sexuels. Même si elle souhaite les soutenir, elle sait également qu'entendre les détails de leurs abus déclenche des flashbacks de ses propres expériences. Elle leur demande donc de ne pas partager de détails avec elle.

Une autre réaction fréquente à un traumatisme consiste à ressasser des pensées négatives ou à avoir des pensées récurrentes de l'expérience vécue. Dans ces cas-là, vous pourriez vous sentir de plus en plus émotif, par exemple en vous sentant anxieux, nerveux, en colère, triste, stressé ou en ressentant une autre émotion forte.

Dans de telles circonstances, il peut être utile d'identifier que vous ruminez et de vous rappeler que même si les pensées peuvent surgir à volonté, vous pouvez reprendre le contrôle en prenant des mesures pour les gérer. Prenez le temps de réfléchir à ce qui se passe et pourquoi, cela vous aidera à changer de cap et à interrompre le cycle. Respirez profondément pour vous calmer, puis recentrez-vous sur ce qui se passe dans le moment présent et réorientez-vous. Faites une analyse mentale de votre corps. Par exemple, si vous remarquez que votre cou et vos épaules sont tendus, roulez lentement 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 une élévation de l'humeur, une accélération du rythme cardiaque, etc., envisagez de faire une marche rapide, de pratiquer le yoga ou de méditer pour la libérer. Il peut être utile d'utiliser une application d'auto-assistance pour vous guider dans les moments difficiles.

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



Contrôlez ce que vous pouvez

En plus de trouver des moyens de vous aider dans l'instant, vous pouvez également travailler à renforcer votre résilience générale pour vous aider à passer le cap d'aujourd'hui, et celui de demain. Pour ce faire, les psychologues s'appuient généralement sur quatre éléments clés, à savoir la connexion, le bien-être, l'objectif et la pensée saine, pour nourrir la résilience.

- **Connexion** - Parfois, vivre un traumatisme donne envie aux gens de s'isoler et de se rétracter. Mais il est important de vous rappeler que vous n'êtes pas seul et de rester en contact avec les personnes qui prennent soin de vous. Permettez à vos proches compatissants de vous apporter un soutien émotionnel. Pensez également à rejoindre un groupe de soutien pour les survivants d'un traumatisme afin de vous accompagner dans votre processus de rétablissement.
- **Bien-être** - Prendre soin de vous contribuera à renforcer votre force physique, mentale et émotionnelle. Promouvoir la santé et le bien-être peut être aussi simple que de faire de l'exercice régulièrement, de dormir suffisamment, d'avoir une alimentation équilibrée et de prendre le temps de faire des choses que vous aimez. Limitez également votre exposition aux déclencheurs que vous avez identifiés.
- **Objectifs** - Aider les autres peut vous aider à vous sentir plus fort et à renforcer votre sentiment d'utilité. Envisagez des moyens de favoriser votre sentiment d'utilité, par exemple en faisant du bénévolat pour une organisation qui vous tient à cœur ou en aidant un ami sur un projet. Prenez vos responsabilités en vous fixant des objectifs réalistes et en prenant des mesures pour les atteindre. Développez également une image de positive de vous-même en pensant aux défis que vous avez surmontés et aux réalisations que vous avez accomplies.
- **Pensée saine** – Faites de votre mieux pour garder les choses en perspective. Identifiez et acceptez ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler. Contrôlez les choses que vous pouvez et essayez de lâcher prise sur le reste. Lorsque de nouveaux défis se présentent, replacez-les dans un contexte plus large en adoptant une vision à long terme et en vous souvenant de la manière dont vous avez affronté et surmonté d'autres défis. Rappelez-vous les moments positifs de votre vie et gardez l'espoir que d'autres bonnes choses surviendront. Cela aide à conserver une attitude optimiste, ce qui peut vous aider à vous sentir plus heureux, plus productif et plus résilient.



Obtenez de l'aide professionnelle

Il ne s'agit là que de quelques mesures à envisager pour prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être, et renforcer votre résilience. Un professionnel de la santé mentale peut vous aider à élaborer une stratégie de rétablissement adaptée à vos besoins et à votre situation.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de support essentiels supplémentaires.

Sources

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and 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.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.