

# Un soutien **essentiel**



## Faire face à un traumatisme



### En bref

- Un traumatisme est un événement soudain qui impacte notre vie quotidienne.
- Il est tout à fait normal d'éprouver des sentiments d'impuissance, de tristesse, de colère ou de culpabilité, ainsi que de ressentir des symptômes physiques, tels que des maux de tête ou une perte d'appétit.
- Vous pouvez faire face à ce traumatisme en prenant soin de vous et en vous appuyant sur vos proches.



## À quoi s'attendre

Un traumatisme est un événement soudain qui a un impact dramatique sur notre vie quotidienne. Il change notre façon de voir le monde. Cela peut inclure la maladie d'un membre de la famille proche, un accident de voiture, une agression ou d'autres événements menaçants. Il est normal de se sentir choqué(e) et quelque peu affligé(e) à la suite de tout événement qui n'est pas tout à fait « normal ». N'oubliez pas : la situation et les circonstances sont « anormales », pas vous.



## Réactions émotionnelles au traumatisme

Voici quelques exemples d'émotions et symptômes fréquemment ressentis après un tel événement :

- **Impuissance** : vous avez parfois l'impression de ne plus contrôler votre vie ou vos sentiments. Vous revivez l'événement de façon répétée et vous avez l'impression que vous n'arrivez pas à contrôler vos pensées.
- **Tristesse** : vous avez souvent envie de fondre en larmes.
- **Colère** : vous éprouvez de la colère par rapport à ce qu'il s'est passé, la personne à l'origine de l'événement ou qui n'a pas stoppé cet événement. Cela peut être lié à un sentiment d'injustice ou à un sentiment que les autres ne comprennent pas vraiment.
- **Culpabilité** : vous ressentez de la culpabilité par rapport à ce que vous avez fait ou non, ou parce que vous vous sentez mieux que les personnes qui ont été plus personnellement impliquées dans l'incident.



## Réactions physiques à un traumatisme

Voici quelques exemples de réactions physiques fréquentes après un tel événement :

- Tension constante, maux de tête et douleurs musculaires.
- Agitation
- Problèmes de concentration : par exemple, faire plus d'erreurs, prendre plus de temps pour accomplir les tâches quotidiennes ou rêvasser plus fréquemment.
- Sentiment d'être « dans le brouillard » et engourdi(e).
- Insomnie : vous remarquerez peut-être des changements dans votre sommeil ; par exemple, difficulté à s'endormir, réveil tôt le matin ou cauchemars.
- Flash-back sur l'incident, qui peuvent être déclenchés par des odeurs et des bruits

- Nervosité excessive, y compris une sensibilité aux bruits forts ou aux mouvements brusques, en particulier s'ils vous rappellent l'incident.
- Perte d'appétit.



## Réactions comportementales au traumatisme

Vous remarquez peut-être également des changements de comportement, comme par exemple :

- Peur de retourner à l'endroit où s'est produit l'événement traumatisant.
- Un désir de s'isoler et d'éviter de parler aux autres.
- Être sensible aux « rappels » autour de l'incident et éviter la couverture médiatique ou d'autres choses qui vous font penser à l'incident.
- Perte d'intérêt pour les choses que vous aimiez faire auparavant, ou pour votre vie sociale.
- Changement dans la libido.
- Une perte d'intérêt pour votre routine quotidienne.
- Diminution de la confiance en soi et de la croyance en sa capacité à faire face.
- Niveaux d'irritabilité accrus.
- Une tendance à boire plus d'alcool.



## Que pouvez-vous faire ?

- Rappelez-vous qu'après tout événement traumatisant, il est normal de ressentir ce que vous ressentez.
- Parlez de l'incident à d'autres personnes impliquées et qui ont vécu des expériences similaires.
- Parlez des faits et des émotions concernant l'incident avec vos amis proches et des membres de votre famille.
- Essayez de ne pas consommer trop d'alcool pour faire face, car ce comportement peut facilement devenir incontrôlable.
- Ne vous surmenez pas, car ce comportement peut parfois être préjudiciable lorsqu'il détourne l'attention de l'aide dont vous avez besoin.
- Sachez qu'il est parfois utile de parler à une personne extérieure à la famille qui est en mesure de vous apporter une aide en cas de crise ; par exemple, votre médecin généraliste, un membre de votre église ou de votre communauté confessionnelle, ou un programme local d'aide aux victimes.

**Si après un mois ou plus vos réactions s'aggravent au lieu de s'améliorer, vous devrez peut-être demander de l'aide. Par exemple :**

- Si vous sentez que vous ne pouvez pas ressentir de bonheur, de joie ou d'amour et d'autres émotions positives.
- Si vous vous intéressez moins aux choses que vous aimiez.
- Si vous avez du mal à imaginer l'avenir.
- Si vous continuez à éviter les lieux et les personnes qui vous rappellent l'incident.
- Vous continuez à faire des cauchemars, à mal dormir et/ou à subir d'autres formes de stress et d'anxiété.
- Si vos relations semblent souffrir gravement ou si vous commencez à avoir des problèmes d'ordre sexuel.
- Si vous continuez à fumer ou à boire de façon excessive après l'événement.
- Si vos performances au travail en pâtissent.
- Si, en tant qu'aidant, vous souffrez d'« épuisement ».

**Certains symptômes peuvent ne pas sembler si importants, mais peuvent tout à fait être liés. Par exemple :**

- Si vous vous sentez de plus en plus en colère ou que vous avez des crises de colère, ce qui, habituellement, ne vous arrive pas.
- Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous concentrer aussi bien qu'auparavant, et que vous devez travailler encore plus pour terminer vos tâches.
- Si vous avez l'impression de devenir distrait(e) et absent(e).
- Si vous ressentez des douleurs physiques, des courbatures ou si vous êtes plus maladroit(e) que d'habitude.
- Si vous trouvez qu'il est de plus en plus difficile d'être avec les autres, et que vous voulez rester dans des endroits où vous vous sentez « en sécurité ».
- Si après l'événement, vous constatez que vous manquez de confiance ou d'estime.



**Conseils généraux**

- Concentrez-vous sur votre besoin de repos et de détente. Optez pour des activités apaisantes, qui permettent une récupération à la fois mentale et physique.
- Restez en contact avec vos proches. Ce contact peut vous aider à éviter la solitude que de nombreuses personnes éprouvent après un traumatisme.
- Dans la mesure du possible, essayez de revenir à une routine normale.

- Essayez de ne pas éviter complètement les souvenirs. En effet, un évitement total de l'expérience et des souvenirs peut nuire au processus de rétablissement.
- Parlez de vos ressentis avec les autres.
- Soyez prudent(e) lorsque vous faites des choses qui demandent de la concentration, comme la conduite et les tâches ménagères.
- N'oubliez pas qu'il s'agit d'une phase passagère ; avec le temps, la majorité des personnes se rétablissent complètement.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, demandez conseil à votre médecin généraliste ou à ce programme.



## 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

**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.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC