

Un soutien **essentiel**



Comprendre ce qu'est le traumatisme... Et comment guérir



Catastrophes naturelles, instabilité politique, actes de violence policière, une pandémie... Il se passe beaucoup d'événements dans le monde, et ceux-ci peuvent entraîner un traumatisme. Que vous soyez directement touché(e) par un événement stressant, que vous en ayez observé un de loin ou que vous ayez été témoin des ravages d'un tel événement chez un être cher... Tout cela peut « faire voler en éclats votre sentiment de sécurité, et vous faire sentir impuissant(e) dans un monde dangereux¹ ». Vous pouvez ressentir un sentiment d'horreur ou avoir le sentiment d'être en danger². Vous pouvez aussi vous sentir paralysé(e), déconnecté(e) et être incapable de faire confiance aux autres¹. Une meilleure compréhension de ce qu'est le traumatisme, et comment diminuer son emprise sur votre vie, peut vous aider à trouver la voie à suivre.



Qu'est-ce que le traumatisme ?

Le traumatisme fait partie des réactions humaines face à un événement stressant. Cela peut aller de quelque chose qui vous est arrivé à quelque chose que toute votre communauté a vécu. Cela peut même être dû à une situation mondiale, comme une pandémie³.



Quels sont les symptômes d'un traumatisme ?

Certaines personnes peuvent réagir immédiatement à un événement traumatique. D'autres réagiront plus tard⁴. Malheureusement, celles qui réagissent plus tard sont parfois considérées comme étant froides et indifférentes.

Les symptômes peuvent comprendre² :

- Sentiments de peur, de chagrin et de dépression
- Nausées ou étourdissements
- Modifications au niveau de l'appétit ou du sommeil
- Retrait des activités quotidiennes

Ces symptômes peuvent être plus prononcés lorsque quelque chose vous rappelle l'événement vécu. Par exemple, un feu d'artifice ou une voiture trop bruyante peut être un déclencheur pour les personnes qui ont connu une zone de guerre. Une simple odeur ou un goût peut vous rappeler le moment où vous avez entendu parler ou vécu quelque chose de traumatisant pour la première fois. Les symptômes peuvent également survenir à l'anniversaire d'un événement.



Conseils pour gérer les traumatismes

Si vous vivez un traumatisme, il est important de savoir que vos sentiments sont valables. Même si vous n'étiez pas directement impliqué(e) dans l'événement, il est possible de répondre intensément¹. De plus, vous pouvez avoir des réactions différentes de celles des autres personnes qui en ont fait l'expérience. Ou il se peut même que, chez certaines personnes, vous n'observiez aucune réaction. Ressentir ces sentiments est normal. Il y a des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous pendant cette période.

Ne vous isolez pas. Bien que vous n'ayez pas envie de compagnie, vous couper des autres n'est pas une solution saine, cela peut même prolonger votre stress⁵. Demandez à vos amis et à votre famille de vous soutenir. Vous pouvez leur parler ou leur demander de s'occuper de certaines choses du quotidien qui vous stressent, comme aller faire les courses ou faire certaines tâches ménagères⁵. Mais soyez honnête ; s'il y a certaines choses dont vous ne voulez pas discuter, dites-le dès le début. Quelquefois – et sans

la moindre intention de vous faire du mal – certains amis et membres de la famille, peuvent dire des choses qui ne feront qu'aggraver votre état. Parfois, vous voulez juste de la compagnie pour discuter de choses et d'autres, sans aborder de sujets sérieux¹.

Essayez de trouver des groupes de soutien (en personne ou en ligne). Avec la pandémie, pour des raisons sanitaires, il est préférable d'éviter les rassemblements en personne, l'option des groupes en ligne est donc une très bonne alternative. Communiquez avec des personnes qui, comme vous, ont vécu un traumatisme peut avoir des effets curatifs. Acceptez vos sentiments pour ce qu'ils sont, attendez-vous à ce qu'ils changent avec le temps et ne vous comparez pas aux autres¹.

Prenez soin de vous sur le plan physique et émotionnel. Évitez l'alcool et les drogues, qui peuvent réprimer vos sentiments au lieu de vous permettre de les gérer de manière saine.⁴ Assurez-vous d'avoir un sommeil de qualité, car un manque de sommeil peut aggraver les symptômes.¹ Faites de l'exercice, même s'il ne s'agit que de simples promenades, et découvrez de nouveaux moyens de calmer votre esprit, comme la méditation, la respiration de pleine conscience, l'art ou la musique^{1,5}.

Restez (raisonnablement) informé(e). Si un événement ou son issue sont en train de se dérouler, vous pouvez être stressé(e) ou nerveux/se si vous n'avez pas les dernières nouvelles. Trouvez une source d'information fiable. Méfiez-vous des rumeurs qui ont tendance à circuler durant une crise – surtout sur les réseaux sociaux. Cependant, n'abusez pas non plus des actualités. Entendre un reportage sur un événement traumatique ou voir des images de celui-ci de façon répétée peut être bouleversant⁶.

Demandez de l'aide si nécessaire. La plupart du temps, nous nous sentons mieux dans les trois mois suivant un événement traumatisant. Si vos symptômes s'aggravent ou durent plus d'un mois, vous souffrez sans doute d'un état de stress post-traumatique (ESPT)². Il arrive que certaines personnes ne réagissent pas au traumatisme sur le coup, mais développent, plus d'un an après l'événement, un état de stress post-traumatique. Si vos symptômes persistent, envisagez de consulter un psychothérapeute. Si les symptômes sont assez sévères au cours du premier mois ou s'ils se manifestent plus tard et perturbent de façon significative vos relations personnelles ou professionnelles, demandez également de l'aide². Pensez à avoir recours à votre programme d'aide aux employés.

Reprenez possession de votre vie. Après des événements stressants, de nombreuses personnes se retrouvent avec un sentiment d'impuissance. Voyez comment vous pouvez faire une différence dans la vie de quelqu'un¹, par exemple en faisant du bénévolat, une collecte de fonds pour

les personnes touchées par l'événement ou en défendant des causes politiques pour faire bouger les choses. Vérifiez que la cause que vous soutenez par la levée de fonds est légitime, car de nombreuses escroqueries ont lieu durant les épisodes traumatiques.



Sachez que travailler sur un traumatisme prend du temps. Un jour ou l'autre, vos symptômes s'amélioreront, et vous remarquerez que vous pensez de moins en moins à l'événement. Mais sachez que s'ils tardent à s'améliorer, ou que votre vie professionnelle ou personnelle est touchée, vous pouvez demander de l'aide. Faites le premier pas.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Février 2020 Disponible à l'adresse : <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Dernier accès : 3 mars 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Disponible à l'adresse : <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Dernier accès : 3 mars 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Disponible à l'adresse : <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Dernier accès : 3 mars 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Dernière mise à jour : 25 février 2019. Disponible à l'adresse : <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Dernier accès : 3 mars 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Disponible à l'adresse : <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Dernier accès : 3 mars 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Disponible à l'adresse : <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Dernier accès : 3 mars 2021.

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.