

Comprendre le traumatisme – et comment guérir

Catastrophes naturelles, instabilité politique, tirs policiers, pandémie : il se passe beaucoup de choses dans le monde et des événements comme ceux-ci peuvent entraîner des traumatismes. Que vous ayez été directement affecté par un événement stressant, que vous l'ayez observé de loin ou que vous ayez vu un proche en être affecté, cela peut « briser votre sentiment de sécurité et vous faire sentir impuissant dans un monde dangereux ». ¹ Vous pourriez ressentir un sentiment d'horreur ou avoir l'impression d'être en danger. ² Ou encore, vous pourriez vous sentir engourdi, déconnecté et incapable de faire confiance aux autres. ¹ Mieux comprendre ce qu'est un traumatisme – et comment atténuer ses effets sur votre vie – peut vous aider à trouver une solution pour avancer.

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Le traumatisme est une réaction humaine à un événement stressant. Il peut s'agir de quelque chose qui vous est arrivé à vous seul, ou de quelque chose que toute votre communauté a vécu. Cela peut même être dû à une situation mondiale telle qu'une pandémie. ³

Quels sont les symptômes d'un traumatisme ?

Certaines personnes peuvent avoir une réaction immédiate à un événement traumatisant. D'autres pourraient réagir plus tardivement. ⁴ Malheureusement, ceux qui réagissent plus tardivement peuvent être considérés comme froids ou indifférents.

Les symptômes peuvent inclure : ²

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

Ces symptômes peuvent s'accroître lorsque quelque chose vous rappelle l'événement. Par exemple, des feux d'artifice ou le rugissement d'une voiture qui crache des flammes peuvent être des déclencheurs pour les personnes ayant vécu dans une zone de guerre. Ou encore, une simple odeur ou un simple goût peut vous rappeler le moment où vous avez entendu parler ou vécu pour la première fois quelque chose de traumatisant. Les symptômes peuvent également apparaître lors de la date 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'êtes pas directement impliqué dans l'événement, vous pourriez avoir une réaction importante.¹ De plus, il se peut que vous ayez des réactions différentes de celles des autres personnes qui l'ont vécu. Ou vous connaissez peut-être même des personnes qui ne semblent pas du tout affectées. Ce n'est pas grave que vous éprouviez ces sentiments, et il y a des choses que vous pouvez faire pour vous prendre soin de vous pendant cette période.

Ne vous isolez pas. Même si vous n'avez peut-être pas envie d'être avec les autres en ce moment, s'isoler n'est pas une façon saine de faire face à cette situation et peut prolonger votre stress.⁵ Demandez à vos amis et à votre famille de vous soutenir. Vous voudrez peut-être leur parler ou leur demander de s'occuper de certains facteurs de stress quotidiens, comme les courses ou les tâches ménagères.⁵ Mais soyez franc si vous ne voulez pas non plus parler de quelque chose. Parfois, certains amis et membres de la famille, même s'ils sont bien intentionnés, peuvent dire des choses qui vous font sentir encore plus mal. Et parfois, vous voulez juste faire des activités sociales « normales » sans aborder des sujets sérieux.¹

Recherchez également du soutien auprès de groupes de personnes, que ce soit en personne ou en ligne. Se connecter avec d'autres personnes qui vivent également un traumatisme peut être une source de guérison. Acceptez vos sentiments tels qu'ils sont. Attendez-vous à ce qu'ils changent avec le temps et ne vous comparez pas aux autres.¹

Prenez soin de vous – physiquement et émotionnellement. Évitez l'alcool et les drogues, qui peuvent effacer vos sentiments au lieu de vous permettre de les gérer de manière saine.⁴ Veillez à avoir un sommeil suffisant et de qualité, car le manque de sommeil peut aggraver les symptômes.¹ Faites de l'exercice, même une simple promenade à l'extérieur, et explorez des moyens d'apaiser votre esprit, comme la méditation, la respiration contrôlée, l'art ou la musique.^{1,5}

Restez informé – dans la limite du raisonnable. Si un événement ou ses résultats sont en cours, vous pourriez vous sentir stressé ou nerveux si vous ne disposez pas des dernières mises à jour. Trouvez une source d'information fiable. Et sachez que des rumeurs circulent souvent en période de crise, notamment sur les réseaux sociaux. Évitez cependant d'être trop dépendant de l'actualité. Entendre ou voir à plusieurs reprises des images de quelque chose de traumatisant peut être bouleversant.⁶

Demandez de l'aide si nécessaire. La plupart des gens déclarent se sentir mieux dans les 3 mois suivant un événement traumatisant. Si vos symptômes s'aggravent ou durent plus d'un mois, vous pourriez souffrir du trouble de stress post-traumatique (TSPT).² Certains ne réagissent peut-être pas au traumatisme, mais peuvent souffrir du TSPT jusqu'à un an après l'événement. Si vos symptômes persistent, envisagez de consulter un thérapeute. Demandez également de l'aide s'ils sont suffisamment graves au cours du premier mois ou s'ils surviennent plus tard et affectent considérablement vos relations ou votre travail.² Le programme Vos solutions de bien-être émotionnel peut vous aider à vous connecter.

Récupérez votre pouvoir. Lorsque des événements stressants surviennent, de nombreuses personnes se sentent impuissantes. Cherchez des moyens pour vous sentir important, comme faire du bénévolat, collecter des fonds pour les personnes touchées par la situation ou plaider en faveur d'un changement politique. Vérifiez que la cause pour laquelle vous collectez des fonds est légitime, car de nombreuses escroqueries surviennent pendant les périodes traumatisantes.



Lorsque vous surmontez un traumatisme, sachez que la guérison peut prendre du temps. Finalement, vos symptômes devraient commencer à s'améliorer et vous penserez probablement de moins en moins à l'événement. Mais s'ils ne s'améliorent pas rapidement ou si votre vie professionnelle ou familiale est affectée, de l'aide est disponible. Tendez la main.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

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

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). Février 2020. Consulté le 3 mars 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). Consulté le 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). Consulté le 3 mars 2021.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). Mis à jour le 25 février 2019. Consulté le 3 mars 2021.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30 octobre 2019. Consulté le 3 mars 2021.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13 septembre 2019. Consulté le 3 mars 2021.

Optum

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.