

# 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, cela peut « faire voler en éclats votre sentiment de sécurité, et vous faire sentir impuissant(e) dans un monde dangereux<sup>1</sup> ». Vous pouvez ressentir un sentiment d'horreur ou avoir le sentiment d'être en danger<sup>2</sup>. Ou vous pouvez ressentir un engourdissement, un détachement et être incapable de faire confiance aux autres<sup>1</sup>. 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. Il peut s'agir de quelque chose qui vous est arrivé personnellement ou de quelque chose qui est arrivé à tout un groupe. Il peut même être causé par un événement mondial tel qu'une pandémie<sup>3</sup>.

## Quels sont les symptômes d'un traumatisme ?

Certaines personnes peuvent réagir immédiatement à un événement traumatique. D'autres réagiront plus tard<sup>4</sup>. Malheureusement, celles qui réagissent plus tard sont parfois considérées comme étant froides et indifférentes.

Les symptômes peuvent comprendre<sup>2</sup> :

- Sentiments de peur, d'affliction ou de dépression
- Nausée ou vertige
- Changements au niveau de l'appétit ou du sommeil
- Abandon des activités quotidiennes

Ces symptômes peuvent être plus prononcés lorsque quelque chose vous rappelle l'événement vécu. Par exemple, les feux d'artifice ou le bruit d'explosion émis par un pot d'échappement peuvent être des déclencheurs chez les personnes qui ont vécu en zone de guerre. Ou une simple odeur ou un goût peut vous rappeler un moment où vous avez appris une mauvaise nouvelle ou vécu un événement traumatisant. Les symptômes peuvent aussi se manifester lors du jour anniversaire de l'événement.

## Conseils pour gérer les traumatismes

Si vous vous sentez aux prises d'un traumatisme, il est important que vous sachiez que ce que vous ressentez est valide. Même si vous n'étiez pas directement impliqué(e) dans l'événement, votre réponse peut s'avérer forte<sup>1</sup>. De plus, il est probable que vous réagissiez différemment de ceux qui l'ont vécu. Ou il se peut même que, chez certaines personnes, vous n'observiez aucune réaction. Vos sentiments et réactions sont normaux et il existe des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous durant 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 stress<sup>5</sup>. 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 ménagères<sup>5</sup>. Mais soyez aussi honnête et dites dès le début s'il y a certaines choses dont vous ne voulez pas discuter. 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. Et quelquefois, vous voulez juste de la compagnie pour discuter de choses et d'autres, sans aborder de sujets sérieux<sup>1</sup>.

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, donc l'option des groupes en ligne est une très bonne alternative. Communiquer avec des personnes qui, comme vous, ont vécu un traumatisme peut avoir des effets curatifs. Acceptez vos sentiments sans les juger, attendez-vous à ce qu'ils changent au fil du temps et ne vous comparez pas aux autres<sup>1</sup>.

**Prenez soin de vous, sur le plan physique et émotionnel.** Évitez de consommer de l'alcool et autres drogues ; ils ne font que refouler vos sentiments et ne vous aident pas à confronter ceux-ci de façon saine<sup>4</sup>. Assurez-vous de la bonne qualité de votre sommeil, car le manque de sommeil aggrave les symptômes<sup>1</sup>. Bougez, faites de l'exercice, ne serait-ce qu'une promenade à l'extérieur, et explorez les moyens de calmer votre esprit, tels que la méditation, la respiration profonde, l'art ou la musique<sup>1,5</sup>.

**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. Et méfiez-vous des rumeurs qui ont tendance à circuler durant une crise – surtout sur les réseaux sociaux. Cependant, n'abusez pas non plus des nouvelles. Entendre un reportage sur un événement traumatique ou voir des images de celui-ci de façon répétée peut être bouleversant<sup>6</sup>.

**Au besoin, obtenez de l'aide.** La plupart des gens disent se sentir mieux trois mois après l'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)<sup>2</sup>. 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'aide<sup>2</sup>. 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'un<sup>1</sup>, 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.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. 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.