



PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS UN ÉVÈNEMENT POTENTIELLEMENT TRAUMATIQUE

Un évènement potentiellement traumatique est un événement où l'on se sent en danger de mort, de blessure grave ou de violence (physique, sexuelle ou psychologique). Cela peut être vécu directement ou vu chez quelqu'un d'autre. Il peut s'agir d'un événement unique (attaque, accident), ou de situations répétées (violence conjugale, guerre, exil).

Ces événements peuvent provoquer des réactions normales juste après l'évènement, mais parfois, des symptômes durables apparaissent. Les réactions peuvent varier d'une personne à une autre.

JUSTE APRÈS L'ÉVÈNEMENT



Vous pouvez vous sentir triste, avoir du mal à dormir, avoir des douleurs physiques (tête, ventre), des pensées qui tournent en boucle. **Ce sont des réactions normales à un évènement anormal.**

Ce qui peut vous aider :

- Essayez de vous reposer, évitez les conflits ou les situations stressantes.
- Restez en lien avec des personnes de confiance, même si vous avez envie de vous isoler.
- Évitez l'alcool pour calmer vos émotions : cela empire souvent les choses à long terme.
- Gardez une routine simple (manger, prendre soin de soi, pratiquer des activités récréatives).
- Parlez si vous vous sentez prêt. Trouvez quelqu'un qui écoute sans juger. Mais ne vous forcez pas.

Quelques exercices simples à essayer :

- *Respiration profonde* : inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle 1 seconde, puis expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à 6. Répétez 3 fois.
- *Bouger un peu chaque jour* : marcher, faire quelques étirements ou des petits pas dans la cour.
- *Activité qui apaise* : chanter, prier, écouter de la musique, ou faire une activité qui vous aide à retrouver du calme.

UN MOIS ET PLUS APRÈS

Chez certaines personnes, les difficultés persistent ou deviennent plus fortes. Cela peut vouloir dire que vous avez développé un **trouble de stress post-traumatique**. Ce n'est pas un signe de faiblesse. Beaucoup de gens qui ont vécu la guerre ou des violences souffrent de ce trouble. Il existe des traitements efficaces.

Les signes à surveiller chez vous :

- Vous revivez souvent l'évènement (cauchemars, flashbacks).
- Vous évitez ce qui vous rappelle l'évènement (lieux ou personnes).
- Vous êtes souvent en alerte, irrité, ou avez des crises de colère.
- Vous vous sentez triste, coupable ou détaché, vous perdez goût à vos activités.

Les signes visibles chez vos proches :

- La personne ne sort plus du tout de la maison.
- Elle refuse de manger ou de s'occuper de ses enfants.
- Elle s'isole totalement, ne parle presque plus.
- Elle devient très agressive sans raison apparente.



Si vous ou un de vos proches ressentez plusieurs de ces signes et que cela dure, il est important de consulter un professionnel de santé. Des thérapies et des médicaments peuvent vraiment aider.