

# C'est quoi, normal ?

Le stress post-traumatique peut ébranler votre sentiment de sécurité et vous faire croire que vous êtes impuissant et vulnérable dans un monde dangereux. Vous pouvez vous sentir physiquement et émotionnellement épuisé, accablé par le chagrin, ou avoir du mal à vous concentrer, à dormir ou à contrôler votre tempérament. Il s'agit là de réactions normales à des événements anormaux.

Il est naturel d'avoir peur pendant et après une situation traumatique. La peur fait partie de la réponse « combat ou fuite » du corps, qui nous aide à éviter un danger potentiel ou à y répondre. Après un traumatisme, les réactions peuvent être diverses, notamment :

Sentiment d'anxiété, de tristesse ou de colère

Difficultés à se concentrer et à dormir

Penser continuellement à ce qui s'est passé

## RÉACTIONS PHYSIQUES AU TRAUMATISME :

Maux de tête • Mal au ventre/Problèmes digestifs • Difficultés à s'endormir/à dormir • Accélération du rythme cardiaque et transpiration • Grande nervosité/facilement effrayé



(ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE 988, PRÉVENTION DU SUICIDE ET AIDE EN CAS DE CRISES 24h/24, 7j/7, PAR TÉLÉPHONE, PAR TEXTO OU PAR TCHAT).

### LIGNE D'ÉCOUTE : 1-866-771-9276

Notre ligne d'assistance psychologique téléphonique 24/7 par des pairs pour les adultes de 18 ans et plus offre des échanges gratuits avec un spécialiste formé au rétablissement en santé mentale.

### LIGNE DE SOUTIEN PAR TEXTO POUR LES JEUNES : 207-515-8398

Disponible auprès de NAMI Maine tous les jours de 12h à 22h pour les jeunes de 13 à 24 ans.

[NAMIMaine.org](https://www.namimaine.org)



(800) 464-5767  
[info@namimaine.org](mailto:info@namimaine.org)

CONTACTEZ-NOUS  
@NAMIMaine



## ESPOIR ET GUÉRISON APRÈS DES ÉVÉNEMENTS TRAUMATISANTS

*Ressources et*

*Soutien*





## GARDEZ LA SANTÉ

contribuer à réduire le stress et à améliorer le bien-être. **Voici quelques conseils pour vous aider :**

- Éviter la consommation d'alcool ou de drogues.
- Passer du temps avec des amis et des membres de votre famille qui vous soutiennent.
- Essayer de maintenir une routine pour les repas, l'exercice et le sommeil.
- Pratiquer la pleine conscience.
- Se fixer des objectifs réalistes et se concentrer sur ce qui est possible de gérer.

## CONSEILS POUR VOUS AIDER

**1 : Réduisez au minimum les infos :** si certains survivants ou témoins d'un événement traumatisant peuvent retrouver un sentiment de contrôle en regardant la couverture médiatique de l'événement ou en observant les efforts de sauvetage, d'autres trouvent que les rappels sont encore plus traumatisants. Fixez-vous au moins comme limite de ne pas consulter les médias avant d'aller vous coucher.

**2 : Acceptez vos sentiments :** autorisez-vous à avoir des émotions. Vos sentiments sont nécessaires à la guérison. Soyez indulgent et respectueux des émotions et des réactions des autres, même si vous ne les comprenez pas. Ne vous jugez pas non plus pour vos sentiments ou vos réactions. Participez à des activités qui vous apportent du bonheur, du plaisir et un sentiment de normalité.

**3 : Remettez en question votre sentiment d'impuissance :** pour surmonter un stress traumatique, il faut souvent agir. L'action positive peut vous aider à surmonter les sentiments de peur, d'impuissance et de désespoir - et même de petites actions peuvent faire une grande différence. Faites du bénévolat, donnez votre sang, faites un don à votre association caritative préférée ou reconfortez les autres. Si le bénévolat officiel vous semble un engagement trop lourd, rappelez-vous que le simple fait d'être utile et amical envers les autres peut vous procurer un plaisir qui réduit le stress et remet en question votre sentiment d'impuissance.



Vous n'êtes  
PAS seul

**4 : Bougez :** c'est peut-être la dernière chose que vous avez envie de faire lorsque vous subissez un stress traumatique, mais faire de l'exercice permet de libérer de l'adrénaline et des endorphines pour améliorer votre humeur. Pratiquez un peu de pleine conscience en vous concentrant sur votre corps et sur les sensations que vous ressentez lorsque vous bougez. Observez la sensation de vos pieds sur le sol, par exemple, ou le rythme de votre respiration, ou encore la sensation du vent sur votre peau.

**5 : Rapprochez-vous des autres :** le réconfort vient du sentiment d'être connecté et impliqué avec d'autres personnes en qui vous avez confiance. Parlez et faites des choses « normales » avec vos amis et vos proches, des choses qui n'ont rien à voir avec l'événement qui a déclenché votre stress traumatique.

**Pour plus d'informations, rendez-vous sur [NAMIMaine.org](http://NAMIMaine.org)**

