

Lorsque des événements terribles surviennent Ce que vous pourriez ressentir

Réactions immédiates

Il existe toute une panoplie de réactions, positives et négatives, que les survivants peuvent ressentir immédiatement après qu'un désastre soit survenu. Parmi ces dernières, notons :

Domaine	Réactions négatives	Réactions positives
Cognitif	Confusion, désorientation, inquiétude, pensées et images perturbatrices, autocondamnation	Détermination et fermeté, perception plus claire, courage, optimisme, confiance
Émotif	Choc, affliction, peine, tristesse, peur, colère, hébétude, irritabilité, culpabilité et honte	Se sentir concerné, interpellé, mobilisé
Social	Retrait extrême, conflit interpersonnel	Connexion sociale, comportements altruistes pour aider les autres
Physiologique	Fatigue, maux de tête, tension musculaire, maux d'estomac, rythme cardiaque accru, réaction de surprise exagérée, difficulté à dormir.	Vivacité, empressement à réagir, niveau accru d'énergie

Les réactions négatives habituelles susceptibles de se poursuivre incluent les :

Réactions perturbatrices

- Pensées et images pénibles relativement à l'événement pendant les périodes éveillées ou en rêve.
- Réactions émotives et physiques dérangeantes au souvenir de l'expérience
- Sentiment que l'expérience se répète (« flash-back »)

Réactions d'évitement et de retrait

- Évite de parler, de penser et de ressentir des émotions relativement à l'événement traumatisant
- Évite les rappels de l'événement (les places et les gens liés à l'événement)
- Émotions étouffées; se sent paralysé
- Sentiments de détachement et d'éloignement des autres; retrait social
- Perte d'intérêt dans les activités habituellement agréables

Réactions d'excitation physique

- Être constamment « aux aguets » du danger, sursaute facilement ou est nerveux
- Irritabilité ou accès de colère, sentiment d'être « à cran »
- Difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi, problèmes de concentration ou d'attention

Réactions au traumatisme et aux rappels liés aux pertes

- Réactions aux endroits, aux personnes, aux images, aux sons, aux odeurs et aux sentiments qui représentent des rappels du désastre
- Rappels qui déclenchent des images mentales douloureuses, pensées et réactions émotives et

physiques

- Les exemples les plus fréquents incluent : des bruits forts soudains, les sirènes, les emplacements où le désastre s'est produit, la vue de personnes handicapées, les funérailles, les anniversaires du désastre, et les nouvelles radiophoniques ou télévisées traitant du désastre.

Changement positif relativement aux priorités, à la vision sur le monde et aux attentes

- Une réalisation accrue de l'importance de la famille et des amis
- Relever le défi visant à surmonter les difficultés (en prenant les mesures positives, en changeant sa façon de voir les choses, avec humour et acceptation.
- Modifier ses attentes quotidiennes et à ce qui considéré être une « bonne journée »
- Changer ses priorités pour se concentrer sur des moments de qualité passés avec sa famille ou ses amis
- Un plus grand engagement à l'égard de soi, de sa famille, de ses amis et de sa vie spirituelle/ religieuse

Lorsqu'un être cher décède, les réactions les plus fréquentes incluent :

- Un sentiment de confusion, d'hébétude, d'incrédulité, d'abasourdissement ou de perte
- Un sentiment de colère à l'égard de la personne décédée ou des personnes perçues comme responsables du décès
- Réactions physiques fortes comme la nausée, la fatigue, le tremblement et la faiblesse musculaire
- Un sentiment de culpabilité d'être encore en vie
- Des émotions intenses comme une extrême tristesse, colère ou peur
- Un risque accru de maladie ou de blessure physique
- Une baisse de rendement et la difficulté de prendre des décisions
- Penser à la personne décédée, même lorsque vous ne voulez pas y penser
- La nostalgie, le manque et vouloir chercher la personne décédée
- Les enfants et les adolescents sont plus susceptibles de s'inquiéter à la pensée qu'ils ou que l'un de leurs parents puisse mourir
- Les enfants et adolescents peuvent devenir anxieux lorsqu'ils se séparent des personnes qui prennent soin d'eux ou de leurs autres êtres chers

Ce qui aide

- Parler à une autre personne pour obtenir un soutien ou passer du temps avec d'autres
- Se consacrer à des activités distrayantes (sportives, passe-temps, lecture)
- Bien se reposer et manger des repas sains
- Tenter de maintenir un horaire normal
- Prévoir des activités agréables
- Prendre des pauses
- Évoquer ses souvenirs relativement à un être cher décédé
- Se concentrer sur quelque chose de pratique que vous pouvez accomplir dès maintenant pour mieux gérer la situation
- Utiliser des méthodes de relaxation (des exercices respiratoires, la méditation, se calmer, écouter de la musique relaxante)
- Participer à un groupe de soutien
- Faire des exercices de façon modérée
- Écrire un journal intime
- Demander conseil

Ce qui n'aide pas

- Utiliser l'alcool ou des drogues pour apaiser la douleur
- S'éloigner de façon démesurée de la famille ou des amis
- Trop manger ou ne pas manger
- Se retirer d'activités agréables
- Trop travailler
- Violence ou conflits
- Agir de façon téméraire (conduire dangereusement, abuser de substances illicites, ne pas prendre les précautions adéquates)
- Éviter de façon démesurée de penser ou de parler de l'événement ou du décès d'un être cher
- Ne pas prendre soin de vous
- Regarder la télévision ou jouer à des jeux sur ordinateur de façon excessive
- Blâmer les autres