

INFORMATION A L'ATTENTION DES VICTIMES

Vous venez de subir un choc psychologique important ...

Ne restez pas sans aide ...

Sur le moment, vous avez ressenti les effets du choc ou au contraire vous n'avez eu aucune réaction émotionnelle. Mais dans les jours qui suivent ou même plus tard, des images de l'évènement peuvent ressurgir ou bien vous occasionner des troubles difficiles à gérer : troubles du sommeil, angoisses, sentiments de malaise, irritabilité difficultés professionnelles.

N'hésitez pas à consulter les cellules médico psychologiques qui ont été mises en place suite aux événements

En attendant, voici quelques informations que nous vous demandons de parcourir...

- INFORMATIONS

Depuis un certain nombre d'année, il a beaucoup été appris sur l'impact des évènements susceptibles de mettre en danger la vie d'un individu, de sa famille ou de un de ses amis. Ces réponses au traumatisme sont Normales. Elles servent à mettre fin à un stress. Le fait de savoir qu'après un choc nous passons tous des moments difficiles peut nous aider en atténuant nos sentiments d'isolement et nos inquiétudes.

De telles réactions, il ne faut pas l'oublier, sont normales.

Lorsqu'elles surviennent, bien souvent le simple fait d'en parler nous aide à y faire face

Quelles sont les réactions possibles après l'évènement ?

1-Les réactions habituelles pendant l'incident

Lorsque nous nous trouvons face à un évènement menaçant, notre corps répond automatiquement de façon à nous permettre de nous protéger ou de nous sauver. Cette réponse de combat ou de fuite s'accompagne d'une accélération du rythme cardiaque d'une augmentation de la tension artérielle, de la tension musculaire, et du rythme respiratoire.

Lorsque cet évènement est particulièrement traumatisant, notre réponse est d'autant plus forte.

Nous éprouvons parfois une peur intense, une impossibilité à croire ce qui nous arrive, l'engourdissement, la colère, la confusion, le cœur qui s'emballe, des tremblements et une agitation, une respiration accélérée, la transpiration, la nausée.

2- Des réactions habituelles dans les jours qui suivent l'évènement

Il n'est pas rare que les gens continuent à réagir pendant quelques jours, voire quelques semaines après un évènement traumatique. C'est normal. C'est la preuve que le corps est en train de se remettre d'un stress important.

Parmi les réactions les plus fréquentes, vous pouvez éprouver :

-L'anxiété ou la peur de rester seul€ ou d'être confronté€ à tout autre situations susceptible de vous faire peur, la peur qu'il vous arrive quelque chose ou qu'il arrive quelque chose à vos proches : la peur que l'évènement traumatique se reproduise

-L'évitement des situations ou des pensées qui rappellent l'évènement traumatique

-La réaction de sursaut aux bruits forts ou à des mouvements brusques

-Les reviviscences où les images de l'évènement traumatique s'imposent brusquement à l'esprit et sans raison apparente ou la personne revit mentalement l'évènement.

- Des symptômes physiques tels que les muscles tendus, les tremblements ou l'agitation, la diarrhée ou la constipation, la nausée les maux de tête, la fatigue

-La perte du gout pour les activités habituelles y compris la perte d'appétit

- La tristesse ou les sentiments de perte, de solitude

- Un état de choc ou l'incapacité à croire que l'évènement s'est réellement passé, un sentiment de torpeur ou d'irréalité, un sentiment d'être isolé ou détaché des autres.

-Les troubles du sommeil : des difficultés à s'endormir, le réveil en pleine nuit, les rêves, les cauchemars.

- les difficultés à penser, à se concentrer, à se souvenir des choses

- Une préoccupation avec le traumatisme

-Un sentiment de remise en question et de culpabilité pour ne pas avoir agi différemment pendant l'incident, ou pour s'en être sorti mieux que les autres ou la culpabilité liée à la mort de quelqu'un

-La colère l'irritabilité dirigée contre ce qui s'est passé, contre l'absurdité et l'absence de sens, contre ce qui a provoqué l'évènement et le fait de se poser sans cesse la question « Pourquoi moi ? »

L'intensité de ces réactions varie d'un individu à un autre.

D'autres réactions qui ne figurent pas dans cette liste peuvent apparaître.

Cependant, dans la plupart des cas, ces symptômes finissent par disparaître : au bout de quelques heures, de quelques jours, de quelques semaines.

QUELQUES CONSEILS...

Ce qu'il faut faire tout de suite après l'évènement...

- Ne restez pas seul chez vous dans un appartement ou une maison vide, demandez à un ami un parent de passer la nuit chez vous
- Parlez de l'incident avec les autres...le fait de parler vous aidera à vous en remettre
- Rappelez-vous que l'incident est terminé et que vous êtes sain et sauf
- Faites du sport ou de l'exercice physique pour évacuer la tension, l'anxiété
- Eviter de prendre des somnifères ou des tranquillisants ou de consommer de l'alcool. Ces substances amortissent l'expérience mais en même temps vous empêchent de digérer vos sentiments correctement.
- Attention aux stimulants (café, thé, coca, tabac..)Votre organisme est suffisamment agité...
- Essayez d'avaler quelque chose, même si vous n'avez pas très faim
- Si vous avez du mal à dormir, ne restez pas au lit à tourner dans tous les sens : levez vous, faites quelque chose qui puisse vous détendre et recouchez-vous lorsque vous vous sentez vraiment fatigué.

Comment gérer les jours qui suivent...

- Dites- vous bien que vos réactions sont normales et résultent d'une expérience traumatisante. Elles finiront par disparaître.
- Essayez de reprendre votre routine le plus tôt possible. Si nécessaire, attaquez doucement les tâches qui nécessitent un plus grand effort.
- Si vous vous sentez mal à l'aise ou anxieux, si vous êtes envahi par la peur, respirez lentement profondément en vous disant que vous êtes sain et sauf et que l'incident est terminé
- N'oubliez pas d'entreprendre des activités qui vous détendent et qui vous font du bien
- Discutez avec votre famille, vos amis et vos collègues de l'incident traumatique .Cela vous aidera à digérer vos sentiments. Même si vous vous sentez éloigné des autres, ne fermez pas la porte à leur soutien.
- Viellez à votre niveau général de stress. Assurez vous d'avoir votre compte de sommeil, une alimentation équilibrée et une activité physique. Pratiquez la relaxation pour réduire la tension nerveuse.
- Roulez prudemment et faites attention en bricolant. Les accidents surviennent plus facilement après un stress important, donc soyez prudent.
- Laissez-vous le temps de digérer vos souvenirs. Certains aspects de l'expérience peuvent être plus difficiles que d'autres à effacer de votre mémoire.
