

Coping with Traumatic Events <http://emergency.cdc.gov/masscasualties/copingpub.asp>

Faire face à un événement traumatique :

Informations destinées au public (se reporter également à [Informations pour les professionnels de la santé](#))

POINTS IMPORTANTS

- Les événements traumatiques entraînent souvent des sentiments d'impuissance, d'anxiété et d'agression.
- Il vous faudra un certain temps avant que vous ne vous sentiez mieux.
- Il existe plusieurs façons de faire face aux événements traumatiques, dont parler à ses proches, à des amis, ou à un responsable religieux pour avoir leur soutien.
- Vous devrez peut-être penser à obtenir l'aide d'un professionnel si vous vous sentez triste ou déprimé(e) pendant plus de deux semaines, ou si vous ne parvenez pas à prendre soin de votre famille ou à faire votre travail.

Un événement traumatique bouleverse vos repères.

Après avoir survécu à une catastrophe ou à un acte de violence, certaines personnes peuvent se sentir assommées, voire insensibles. Elles peuvent également se sentir tristes, impuissantes ou anxieuses. Malgré la tragédie, certaines personnes sont tout simplement heureuses d'être en vie.

Il n'est pas inhabituel d'avoir de mauvais souvenirs ou faire de mauvais rêves. Vous éviterez peut-être des lieux ou des personnes qui vous font penser à la catastrophe. Vous aurez peut-être du mal à dormir, manger ou vous concentrer. Beaucoup de gens ont des accès de colère et s'emportent facilement. Ce sont là des réactions normales au stress.

Il vous faudra un certain temps avant que vous ne vous sentiez mieux.

Vous pourriez avoir dès le début des sentiments très forts. Ou vous pourriez ne sentir aucun changement prendre place avant longtemps, voire bien après la catastrophe. Le stress peut changer comment vous agissez vis-à-vis de vos amis et de votre famille. Il faudra un certain temps avant que vous ne vous sentiez mieux et que votre vie ne redevienne normale. Accordez-vous le temps de vous remettre.

Ces démarches vous aideront à vous sentir mieux.

Les événements traumatiques bouleversent votre vie. Il n'y a pas de solution facile pour que tout aille mieux tout de suite. Toutefois, vous pouvez faire certaines choses qui vous aideront ainsi que votre famille et votre communauté à guérir.

Essayez de :

- Suivre autant que possible une routine normale.
- Manger des repas sains. Faire attention à ne pas sauter des repas ou manger trop.
- Faire de l'exercice et rester actif.
- Aider d'autres personnes dans votre communauté en tant que volontaire. Rester occupé.
- Accepter de l'aide de la part de vos proches, vos amis, vos collègues ou d'un responsable religieux. Parler de vos sentiments avec eux.

- Limiter le temps que vous passez à regarder et écouter ce qui s'est passé. Ne pas ruminer devant la télé, la radio, ou les rapports dans les journaux à propos de la tragédie.

Le stress peut parfois être trop intense pour y faire face seul(e).

Demandez de l'aide si vous :

- N'êtes pas capable de prendre soin de vous-même ou de vos enfants.
- N'êtes pas capable de travailler.
- Consommez de l'alcool ou des drogues pour oublier vos problèmes.
- Vous sentez triste ou déprimé(e) pendant plus de deux semaines.
- Pensez au suicide.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez du mal à faire face à la tragédie, demandez de l'aide. Parlez à un conseiller, votre médecin, ou une organisation communautaire, tel que le Centre national de prévention du suicide (National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-TALK)).