

Vivre un évènement perturbateur

Stratégies de rétablissement et de retour à la normale



En réponse à la récente agitation sociale qui a lieu aux États-Unis et ailleurs dans le monde, vous avez peut-être éprouvé vous-même ou observé chez d'autres diverses réactions. Vous pourriez en effet vous sentir inquiet* pour votre sécurité, distrait ou moins productif.

Chacun réagit à sa façon à ces évènements; vos réactions dépendront de leur proximité et du degré auquel ils vous touchent personnellement. Ces facteurs, combinés à votre propre expérience de vie, peuvent entraîner des réactions diverses.

L'impact émotionnel de ces événements, lorsqu'il est considérable, peut être traumatisant. La gravité des événements déclencheurs et l'ampleur des réactions qui y ont fait suite, ajoutées à leur caractère imprévisible, peuvent inspirer un sentiment intense de vulnérabilité au sujet de sa propre sécurité et de celle des autres.

Quelles sont les réactions possibles?

À la suite d'évènements stressants, vous pourriez vous sentir légèrement ébranlé, affligé, secoué, voire même anxieux. Vous pourriez vous sentir hébété ou être en état de choc. Ou encore manifester de vives réactions et avoir besoin d'aide pour revenir à la normale.

La plupart des gens sont résilients et leurs réactions négatives à un évènement perturbateur sont généralement temporaires. Vous pourriez avoir besoin d'un minimum de soutien, alors que d'autres en nécessiteront davantage et exigeront une période d'adaptation pour maîtriser leurs réactions.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720



Voici quelques-unes des réactions que ces évènements sont susceptibles d'engendrer :

- un sentiment d'accablement qui peut devenir imprévisible :- vous pourriez vous sentir secoué, craintif, anxieux, irritable et nerveux, et avoir des sautes d'humeur;
- des maux de tête, tensions musculaires, nausées, symptômes gastro-intestinaux et de l'épuisement;
- des rappels d'images désagréables intrusives et récurrentes, parfois accompagnés de réactions physiologiques telles que la transpiration ou l'accélération du rythme cardiaque;
- de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions, ou une tendance à devenir facilement décontenancé;
- une perturbation du sommeil et des habitudes alimentaires;
- le repli sur soi, l'évitement, l'isolement volontaire et un refus de vaquer à ses activités habituelles.

Comment se reprendre en main?

- Pratiquez le monologue intérieur apaisant; autant que possible, chassez les pensées négatives et préservez votre équilibre.
- Portez une attention particulière à vos besoins de sécurité et de santé.
- Cherchez activement le soutien de personnes qui se soucient de vous, comme vos collègues, des membres de votre famille et vos amis.
- Parlez de votre expérience si vous en ressentez le besoin; dites à vos proches comment ils pourraient vous aider à traverser cette période difficile.

- Prenez vos repas à des heures régulières, et efforcez-vous de vous détendre et de dormir suffisamment.
- Reprenez vos habitudes quotidiennes le plus rapidement possible.
- Demeurez actif et faites de l'exercice, même léger et même si vous trouvez cela difficile.
- Écoutez les besoins de votre corps, ainsi que votre instinct en ce qui concerne votre bien-être.
- Soyez conscient de votre exposition aux médias sociaux et au contenu en ligne susceptibles de vous perturber, vous et vos proches.
- Efforcez-vous de reprendre la maîtrise de vous-même et de vous redonner confiance en votre capacité à gérer cette crise. Vous pourrez ainsi aider également des personnes qui pourraient avoir besoin de votre soutien.

N'oubliez pas...

Le fait de vivre un deuil, de surmonter son anxiété ou de gérer ses réactions peut prendre du temps, et cette durée peut varier d'une personne à une autre. Sachez toutefois que nous sommes tous intrinsèquement résilients; que nous sommes tous capables de faire face à des expériences de vie difficiles et stressantes. Les personnes qui prennent soin d'elles-mêmes et qui font appel à une aide professionnelle au besoin éprouvent des symptômes moins intenses et finissent par se rétablir.

Si vos symptômes ne s'apaisent pas au fil du temps et si vous avez de la difficulté à revenir à la normale à la suite de tels évènements, n'hésitez pas à faire appel à votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF). Il suffit parfois de parler à un professionnel de votre PAEF pour retrouver une perspective saine et améliorer sa capacité à faire face à des évènements perturbateurs et difficiles.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_Experiencing Disruptive Events_FR_June4_2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health