Réactions normales à un événement traumatique

(help) prévention et soutien

EPFL ÉCOLE POLYTECHNIQUE FÉDÉRALE DE LAUSANNE

Que faut-il savoir ?

Certaines situations ou événements hors du commun peuvent causer un traumatisme psychologique exposant les personnes concernées à une souffrance intense, à un vécu chargé d'émotions.

Au cours de votre vie ou de votre activité professionnelle, vous pouvez vivre des situations choquantes ou des expériences douloureuses qui menacent ou agressent votre intégrité physique ou psychique ou celle de l'un de vos proches.

Ces situations sont la plupart du temps violentes, imprévues et provoquent sur le moment des sentiments d'impuissance et d'effroi. On les nomme incidents critiques.

Il s'agit par exemple de :

Agression physique, vol
Agression sexuelle, viol
Décès brutal, suicide
Prise d'otage, braquage
Incendie, inondation
Catastrophe naturelle ou technologique

Qu'est-ce qu'un traumatisme psychique ?

Le traumatisme peut se définir comme l'**effet d'un événement** qui sort de la norme et au cours duquel vos défenses psychiques ont été submergées. A maints égards, on peut comparer cette expérience à une **blessure émotionnelle**. Par sa soudaineté ou son intensité, la situation s'impose à vous sans vous laisser le temps ou la possibilité de vous protéger. Cette « blessure » peut être plus ou moins profonde et toucher un point plus ou moins sensible.

Il en résulte un état de **stress aigu**, c'est-à-dire si intense qu'il va entraîner par la suite une série de réactions. Tout comme l'événement, ces **réactions** risquent d'être aussi surprenantes qu'extrêmes. Mais elles peuvent également passer inaperçues.

En tous les cas, ces manifestations sont le signe que votre corps et votre esprit réagissent. Dans un **premier temps**, il est donc important d'être tolérant avec vous-même et de prendre soin de vous. Le processus de guérison, qui prend place naturellement, en sera grandement favorisé.

Vos réactions devraient diminuer progressivement durant les premières semaines après l'incident critique. Soyez attentif à cela et observez leur évolution.

L'événement vécu laisse par la suite une « cicatrice » dont l'importance dépend de l'ampleur du choc vécu et du soutien reçu. Mais on en ressort de toute manière transformée.

Les réactions de stress aigu

Concrètement, les réactions aiguës peuvent se traduire par un ou plusieurs signes physiques, comportementaux ou émotionnels, soit :

Symptômes physiques : tremblements, vertiges, sueurs froides, douleurs musculaires, fatigue…

Etat d'hyper vigilance qui se traduit par des troubles du sommeil, de l'agitation et des réactions de sursaut exagéré, des difficultés de concentration et d'attention, de l'irritabilité et des accès de colère…

Souvenirs répétitifs et envahissants de l'événement qui surviennent sous la forme de pensées, de rêves ou de flashbacks (impression de revivre le traumatisme). A l'inverse, une incapacité à se rappeler d'un aspect important du traumatisme.

Conduites d'évitement qui se traduisent par des efforts pour ne plus penser à l'événement, une tendance à éviter les situations, lieux ou personnes éveillant le souvenir du choc subi.

Vécu d'impuissance qui génère des sentiments de culpabilité, de dévalorisation, de peur, de rage… Vécu de perte impliquant un sentiment de tristesse, une morosité et une tendance à s'isoler, à ne plus participer aux activités sociales.

Ces réactions sont humaines ! Elles sont à la mesure de la situation vécue.

Que faire ? Pour vous-même…

Avant tout, ne restez pas seul et osez en parler à des personnes de confiance. C'est le meilleur moyen de faire face à la situation, même si vous avez l'impression que nul ne peut vous comprendre. En partageant, vous allégerez peu à peu la charge émotionnelle et la détresse qui accompagnent ce genre d'événements.

Vos réactions sont humaines et normales. Acceptez ces manifestations de stress sans les juger et donnez-vous du temps.

Tentez de comprendre l'impact de cet événement sur vous-même, même s'il est parfois douloureux d'en reparler. Ne cherchez pas à banaliser ni à tourner la page sans revenir sur ce que vous avez vécu. Votre ouverture d'esprit et votre honnêteté vis-à-vis de vos émotions sont une aide précieuse.

Prenez soin de vous et ménagez-vous des moments de détente (bains chauds, relaxation…), de distraction et d'activité physique (promenade, sorties…). Retrouvez votre rythme de vie habituel.

Enfin, si vous sentez que toute ceci ne suffit pas, évitez d'avoir recours à l'alcool ou aux médicaments. Tournez-vous plutôt vers un spécialiste. Il vous offrira des informations et la possibilité de bénéficier d'un soutien adapté.

Réactions normales à un événement traumatique

Que faire ? Pour un proche…

Votre proche ne peut oublier. Sans le forcer, sachez écouter, même si vous ne pouvez comprendre ce qu'il a vécu. Votre patience et votre attention sont les meilleures ressources.

A ses yeux, ce qu'il a vécu est unique. Evitez de banaliser et de faire des comparaisons avec d'autres situations analogues. Il est le seul à connaître l'importance que cette expérience prend pour lui.

Il se sent seul. Votre présence attentive et discrète, votre capacité d'écoute et votre soutien sont la meilleure manière de l'entourer.

Il est peut-être inquiet de ses propres réactions. Aidez-le à les accepter lui-même en lui rappelant qu'après un tel événement ces manifestations sont normales. Ne portez pas de jugement.

Votre proche cherche à retrouver un sentiment de continuité et d'unité. Il se sent changé. Veillez à ne pas modifier exagérément votre comportement à son égard.

Il a du chemin à faire dans sa tête. Le traumatisme est un bouleversement intérieur qui peut demander un certain temps pour être assimilé. Ayez confiance en ses ressources et ne lui demandez pas de « passer par-dessus » trop vite.

Quand consulter un spécialiste ?

N'hésitez pas à consulter ou reconsulter un spécialiste si :

- Vous êtes inquiet et avez besoin de plus d'informations.
- Votre vie est trop perturbée par ces manifestations.
- Vous constatez après quelques semaines que vos réactions ont tendance à persister ou même à augmenter.

Ce spécialiste pourra vous guider et favoriser la « cicatrisation » de votre blessure émotionnelle et vous permettre d'éviter ainsi d'éventuelles complications à plus long terme. Il vous proposera peut-être d'effectuer un debriefing.

Qu'est-ce que le debriefing?

Le debriefing est une intervention précoce et préventive, individuelle ou de groupe, qui permet d'atténuer les signes immédiats de stress, de soutenir la victime et de l'informer sur les conséquences d'un tel choc. Ceci permet de remettre de l'ordre dans une séquence d'événements « chaotique », d'exprimer les pensées et sentiments qui y sont liés, et de réinscrire l'événement dans un espace-temps rationnel.

Il s'agit d'une intervention préventive (généralement entre 48 heures et 7 jours après l'incident critique), qui consiste notamment à effectuer un récit structuré et détaillé des faits, des pensées et émotions vécus durant l'événement.

Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne

Programme Help

Un réseau de compétences qui vous oriente vers des services adéquats

help@epfl.ch
www.help.epfl.ch

Tél: **222**

Centre LAVI

Loi sur l'aide aux victimes d'infractions

Soutien et information pour les victimes d'une atteinte directe à leur intégrité corporelle, sexuelle ou psychique

www.profa.org/Prest_LAVI

Tél: 021/320.32.00

Mai 2008

Les réactions de stress après une expérience traumatisante

Que faire?

Que faut-il savoir?