

GUIDE AUTOSOINS

Faire face à un événement stressant
et dérangeant

Des réactions normales à un événement anormal



**ON PREND SOIN
DE NOTRE MONDE**



Centre de santé et de services sociaux
Haut-Richelieu – Rouville



Un événement particulier et inhabituel a laissé des traces

Un événement a bousculé et perturbé notre quotidien. Qu'il s'agisse d'avoir eu à faire face à la perte d'un être cher, à la maladie, à une catastrophe naturelle, à une perte financière ou à une situation ayant mis en péril sa sécurité personnelle, il faut maintenant apprendre à composer avec cette nouvelle réalité qui a mis et qui, à nouveau, met à l'épreuve nos capacités d'adaptation.

Bien que nous n'ayons pas eu de contrôle sur l'événement dérangeant, nous avons eu à nous mobiliser et à déployer de nombreux efforts. Pour certains, le facteur de stress a été intense, voire extrême.

Dans certains cas, à la suite d'un tel événement, il est possible de développer des réactions inhabituelles de stress. Des personnes peuvent éprouver de la détresse, des angoisses et des peurs. Ces manifestations peuvent affecter leur fonctionnement et les interactions avec leur entourage. Souvent, il est difficile de comprendre ce qui arrive et il est possible de penser qu'il n'est pas normal d'avoir de telles réactions.

Il est normal de réagir face à un sinistre ou autre événement dérangeant et d'avoir différentes réactions de stress. Comme chaque personne est unique, les sentiments et les façons de se comporter sont différents, de nature et d'intensité variables.

La façon de percevoir l'événement ainsi que les bouleversements provoqués par celui-ci sont des facteurs déterminants pour le rétablissement de la personne. De plus, certaines situations passées peuvent refaire surface et faire ressurgir des souvenirs difficiles et désagréables (maladie physique ou mentale, agression physique, décès d'un proche, etc.).

Il faut se rappeler que c'est l'événement lui-même qui est inhabituel.

Quelques réactions possibles chez l'adulte

- Se sentir irritable, moins patient, se fâcher facilement, avoir des sautes d'humeur.
- Avoir une vision négative face aux événements de la vie courante; être déprimé.
- Avoir des problèmes à se concentrer, à prendre des décisions; se sentir confus.
- Se sentir méfiant face à ses collègues, à ses employeurs.
- Avoir tendance à s'isoler.
- Remarquer des modifications dans son sommeil, son appétit, une baisse de libido.
- Vivre de la peur, de la tristesse ou de la culpabilité.
- Ne plus savoir où on en est, par où commencer; perdre ses moyens, ses repères.
- Se sentir plus anxieux, plus inquiet.
- Ressentir de l'insécurité, de l'impuissance.

Rassurez-vous, devant tout événement important, **toutes ces réactions sont normales**. Rappelez-vous que l'être humain détient une exceptionnelle capacité d'adaptation et que chacun de nous possède des ressources et des forces qui nous ont déjà permis par le passé de faire face à des événements stressants et que nous pouvons les réutiliser.

Que faire pour vous aider

Prenez soin de vous

- **Vivez le moment présent et évitez d'appréhender l'avenir.**
- **Identifiez une ou des personnes sur qui vous pouvez compter en cas de besoin et gardez contact avec les gens avec lesquels vous vous sentez bien.**
- **Entraidez-vous les uns les autres** : appuyez et soutenez l'entourage par la discussion, le réconfort et l'encouragement.
- **Évitez de penser et/ou de parler sans arrêt de l'événement, mais demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions et donnez-vous la permission de les exprimer** à une personne de confiance ou par un autre moyen comme l'écriture ou la lecture.
- **Adoptez ou maintenez de saines habitudes de vie** : ayez une bonne alimentation, accordez-vous du temps pour vous.
- **Prenez soin de votre santé physique et de votre santé mentale** : dormez suffisamment, pratiquez une activité physique ou de détente; respectez vos limites (apprenez à dire non), tout ceci afin d'évacuer le stress et d'éliminer les tensions.
- **Favorisez des moments de quiétude tout en limitant les facteurs de stress** (ex. : baissez le volume du téléviseur, faites garder les enfants au besoin).
- **Accordez-vous des petits plaisirs** (ex. : écoutez de la musique, faites de petites sorties).

- **Évitez de prendre des décisions importantes** (ex. : changer d'emploi).
- **Misez et centrez-vous sur vos forces personnelles, rappelez-vous les moyens ou stratégies gagnantes** déjà utilisés par le passé pour traverser une période difficile.

Restez informé

- L'absence d'information conduisant inévitablement aux rumeurs, aux interprétations et/ou extrapolations, tentez de vous tenir au courant de l'évolution de la situation tout en **évitant la surconsommation d'actualités** (journaux, télévision, radio, Internet). **Obtenez et tenez-vous-en à des informations fiables, et documentez-vous sur l'événement** en vous référant aux autorités compétentes.

Soyez organisé

- Organisez et planifiez vos tâches en gérant dans l'immédiat les priorités; faites une chose à la fois.
- Maintenez des liens de solidarité au sein de votre entourage et donnez-vous des règles de protection entre proches.
- Échangez-vous des trucs pour concilier obligations et loisirs.
- Prenez les pauses auxquelles vous avez droit.
- Apprenez à déléguer, à partager les tâches. Évitez d'assumer le rôle de superwoman ou superman; ça n'existe que dans les films.

Pour les enfants de 0 à 5 ans

Les enfants ne sont pas à l'abri de vivre des inquiétudes et du stress lorsque survient un événement dérangeant. Comme l'adulte, leur quotidien risque aussi d'être modifié, bousculé pour un temps.

En plus de l'événement et des changements qui en découlent, les rumeurs que les enfants peuvent entendre ou épier, ainsi que les réactions de leur entourage, peuvent avoir un impact sur leur bien-être. Leurs réactions ou agissements peuvent être diverses et sont normalement de courte durée. Soyez patient avec lui.

Quelques réactions possibles chez l'enfant

- Ne plus vouloir coucher dans sa chambre.
- Avoir peur du noir, d'aller au sous-sol, de sortir, etc.
- Se réveiller la nuit, faire des cauchemars.

Que faire pour l'aider ?

Durant la journée

- Encouragez-le à faire des jeux vigoureux pour sortir les tensions et autres malaises.
- Passez des moments privilégiés avec lui le plus souvent possible.

Durant la soirée

- Favorisez des jeux calmes avant le coucher.
- Maintenir la routine habituel du dodo : bain, brossage de dents, lui lire une histoire, le border, le bercer, etc.

Durant la nuit

- Le réconforter s'il fait un cauchemar. N'allumez pas la lumière. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi.
- Parlez-lui doucement, écoutez-le vous raconter son rêve, ne le disputez pas.
- S'il quitte son lit, le ramener dans sa chambre, lui dire que vous êtes là, mettre une veilleuse, etc.

Pour les enfants de 6 à 12 ans

Vous l'avez sûrement remarqué, les enfants de cet âge sont plus conscients des événements stressants qui se produisent. Ils posent des questions, ils veulent savoir le quand, le comment et le pourquoi.

Quelques réactions possibles chez l'enfant

- Se réveiller la nuit, faire des cauchemars et avoir certaines peurs.
- S'inquiéter et poser pleins de questions.
- Éprouver des malaises physiques (ex. : avoir mal à la tête, mal au ventre)
- Être plus dissipé, plus opposant, autant à la maison qu'en classe.
- Contester l'autorité, refuser d'aller à l'école, etc.

Que faire pour l'aider ?

- Avant toute chose, continuez de vivre normalement en famille, tout en maintenant les routines et règles habituelles.
- Prenez le temps de l'écouter vous raconter ce qui l'inquiète, ce qu'il sait sur l'événement. Cela vous permettra de vérifier ses informations et de rectifier au besoin.
- Encouragez des jeux plus vigoureux afin d'évacuer les tensions. Incitez-le à voir des amis.
- Si votre enfant vous dit qu'il a peur, c'est qu'il a vraiment peur; ne vous moquez pas. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que cela vous arrive aussi.
- Informez-le avec des termes simples et rassurez-le à l'effet que vous êtes là pour lui.
- Accordez-lui des moments privilégiés, jouez avec lui à son jeu préféré, faites-lui des câlins, dites-lui que vous l'aimez.
- Soyez présent lors de reportages de télévisions ou de radio afin de pouvoir répondre à ses questions.

Pour les adolescents

L'adolescent possède sa façon bien à lui d'exprimer ce qu'il vit. Il nous donne souvent l'impression qu'il est invulnérable et que rien ne peut l'atteindre, car il a besoin de se sentir branché, en contrôle de lui-même et de la situation. Sous cette apparence, il n'en demeure pas moins qu'il peut se sentir affecté, vulnérable et vivre différentes réactions.

Réactions possibles chez l'adolescent :

- Éprouver de l'inquiétude pour lui et ses proches.
- Se sentir non concerné par l'événement ou minimiser les risques.
- Avoir des difficultés à se concentrer dans ses travaux scolaires.
- S'absenter de ses cours.
- Perdre de la motivation pour ses activités, ses sorties, ses amis.
- Éprouver des difficultés avec son sommeil, son appétit (trop ou pas assez).
- Avoir le goût de consommer de l'alcool, des drogues.
- Avoir tendance à s'isoler.
- Être irritable, agressif.

Ce sont des réactions tout à fait normales face à des événements stressants ou dérangement. Se souvenir que l'adolescent possède de bonnes capacités d'adaptation et que son réseau de soutien, tant sur le plan familial que social, est primordial pour l'aider à traverser cette période et retrouver son équilibre.

Que faire pour l'aider ?

- Demeurez à l'écoute de ce qu'il vous dit et de ses comportements inhabituels.
- Dites-lui qu'il n'y a pas de honte à avoir peur, que ça vous arrive aussi. Évitez de dénigrer ses inquiétudes, ses peurs (ex. : en disant « t'es plus un bébé »).
- Soyez conscient qu'il peut exprimer des besoins qu'il avait délaissés (ex. : avoir envie de se faire border).
- Offrez-lui votre disponibilité : « si tu as envie de parler, je suis là, n'hésites pas ». Cependant, n'insistez pas s'il ne veut pas parler; respectez son besoin d'être seul. L'important, c'est qu'il sache qu'il peut compter sur vous.
- Soyez patient, indulgent, autant envers lui qu'envers vous.
- Soyez franc, donnez l'information juste s'il vous questionne sur la situation, ne minimisez pas. Évitez de faire semblant que tout va bien.
- Maintenez la routine familiale (repas, heures d'entrées, de sorties...).
- Encouragez-le à maintenir ses activités, à garder contact avec ses amis et à vérifier dans son réseau sur qui il peut compter en cas de besoin.

Peu importe l'âge de votre enfant, n'oubliez surtout pas de le féliciter de tout progrès, de ses efforts et bons comportements, si minimes soient-ils.

Pour les personnes âgées

Dans l'ensemble, les personnes âgées savent ce qui est bon pour elles et peuvent déterminer comment répondre à leurs propres besoins. Elles sont habituellement actives, autonomes et débrouillardes.

Les réactions observées chez les personnes âgées ne sont toutefois pas différentes de celles rencontrées chez les personnes de 18 à 65 ans.

La plupart des personnes âgées font preuve de résistance et de courage face aux événements dérangeants parce que leur expérience de vie leur a permis de se bâtir une capacité d'adaptation. Selon certaines études, elles ont même tendance à se remettre mieux et plus aisément au bout d'un an que les autres groupes d'âge.

Cependant, leur niveau de vulnérabilité dépend de leur état de santé et du soutien qu'elles reçoivent de leur entourage. Ainsi, la présence de personnes significatives autour d'elles est un élément qui augmente leur sentiment de sécurité.

Après un certain temps...

La majorité des personnes retrouvent leur équilibre et parviennent à reprendre une vie normale.

Voici quelques indices d'amélioration...

- Penser de moins en moins à l'événement.
- Entrevoir l'événement et ses conséquences comme étant franchissables et surmontables.
- Se sentir de mieux en mieux (émotions plus faciles à vivre).
- Reprendre peu à peu le cours de ses activités quotidiennes.
- Sourire ou s'amuser de nouveau.
- Retrouver une bonne alimentation et un bon sommeil.

... et de réactions positives

- Désir de se prendre en charge.
- Découverte de nouvelles capacités et fierté de passer au travers.
OU être fier d'avoir su passer au travers OU d'avoir surpassé la situation.
- Renforcement des liens familiaux et sociaux.
- Augmentation de la solidarité et de l'entraide.
- Rapprochement avec des personnes de son entourage.
- Plus grande tolérance au stress et meilleure capacité d'adaptation.

Toutefois, certaines personnes ne parviennent pas à retrouver cet équilibre pour plusieurs raisons. Certains malaises peuvent persister et s'aggraver au point d'en être insupportables, et ce, après plusieurs semaines. Voici quelques exemples :

- Penser régulièrement à l'événement.
- Se sentir dépassé et impuissant.
- Avoir de la difficulté à fonctionner dans ses différents rôles sociaux (travail, école, couple, famille).
- Avoir peur, être agité, éprouver de la colère.
- Avoir des difficultés au niveau du sommeil (cauchemars, insomnie) et de l'appétit.

Ces manifestations pourraient être des signes de complications.

À tout moment et dans le doute, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux ou d'une personne de confiance.

En conclusion

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de réagir et que ces réactions peuvent être plus ou moins nombreuses et variées. Le moment où elles apparaissent, leur intensité ou leur durée dépendra de plusieurs facteurs dont, entre autres : l'état de votre bien-être avant l'événement, la façon dont vous avez été éprouvé par celui-ci et le degré d'aide et de soutien reçu par la suite.

Nous avons voulu, par cette brochure, vous permettre de comprendre votre situation ou celle des gens de votre entourage en vous informant sur les effets qu'un événement stressant ou dérangeant peut provoquer et sur des manières concrètes d'en diminuer les impacts. Cependant, il se peut que, malgré vos efforts, vous n'arriviez pas à retrouver la quiétude que vous aviez auparavant. Dans ce cas, nous vous invitons chaleureusement à venir rencontrer un intervenant du CLSC qui discutera avec vous de vos besoins et des façons d'y répondre adéquatement. Toutefois, il est vrai que l'aide psychosociale est souvent la plus difficile à demander; elle est parfois perçue comme non essentielle, mais c'est pourtant ce support qui peut vous permettre de recharger vos batteries et de continuer à avancer.

De plus, peu importe si l'événement était lié de près ou de loin à vous, il est possible que vous en ressentiez les effets au plan psychologique. En conséquence, vous êtes en droit de recevoir des services de votre CLSC. N'hésitez pas à vous y rendre ou à téléphoner pour obtenir des informations ou un rendez-vous. Vous trouverez à la fin de cette brochure les coordonnées du CLSC de votre secteur ainsi que ses heures d'ouverture. En dehors de ces heures, le service téléphonique Info-Santé et Info-Social prend la relève et vous pouvez le joindre en composant le 8-1-1.

Besoin d'aide ?

Si vous vous sentez épuisés et dépassés par la situation, n'hésitez pas à obtenir le soutien d'un professionnel : **C'est gratuit et confidentiel.**

Les ressources d'aide

- Accueil psychosocial du CLSC

CLSC de la Vallée-des-Forts

978, boulevard du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1E5
450 358-2572, poste 2535

CLSC du Richelieu

300, chemin de Marieville
Richelieu (Québec) J3L 3V8
450 658-7561, poste 4510

- Service téléphonique 24/7 Info-Santé et Info-Social : **8-1-1**
- Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :
Service d'intervention téléphonique 24/7 : **450 348-6300**
Ligne provinciale (sans frais) : **1 866-APPELLE (277-3553)**
- Votre médecin de famille

Autres sources d'information

Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Association canadienne pour la santé mentale : www.cmha.ca

iTrauma www.info-trauma.org

Tel-Jeunes : www.teljeunes.com
Téléphone : 1 800-263-2266

Sources

Tiré et adapté de :

Québec, Coordination ministérielle en sécurité civile, Direction générale de la coordination, du financement et de l'équipement, ministère de la Santé et des Services sociaux, juillet 2006, *Un événement dérangeant est arrivé.*

Québec, Régie régionale de la santé et des services sociaux du Saguenay – Lac-Saint-Jean, 1996. *Pour qu'après la pluie... vienne le beau temps!*

Produit par :
Centre de santé et de services sociaux Haut-Richelieu – Rouville
Juillet 2013