

Les réactions de stress aigu

après un événement
potentiellement
traumatique



Un événement potentiellement traumatique

Au cours de votre vie ou de votre activité professionnelle, vous pouvez être témoin ou vivre des situations choquantes ou douloureuses. Ces événements peuvent être potentiellement traumatiques.

Un événement potentiellement traumatique peut se définir comme un moment qui sort de la norme et au cours duquel les «défenses psychiques» ont été secouées et peut-être même submergées. A maints égards, on peut comparer cette expérience à une **blessure émotionnelle**.

Par sa soudaineté, son intensité et son caractère souvent imprévisible, 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** qui peut entraîner une série de réactions. Tout comme l'événement, ces réactions risquent d'être surprenantes et parfois extrêmes. Elles peuvent également passer inaperçues (parce que l'on y prête peu d'attention ou parce que l'on fait un effort particulier pour oublier).

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 récupération, qui prend place naturellement, en sera grandement favorisé.

Vos réactions devraient **diminuer progressivement** durant les premières semaines après l'événement. Soyez attentif à cela et observez leur évolution. L'événement vécu laisse par la suite une sorte «d'empreinte» dont l'importance dépend de l'ampleur du choc vécu et du soutien reçu. Généralement, on en ressort transformé.



Les réactions

Concrètement, les réactions de stress aigu peuvent se manifester par le corps, le comportement et/ou les émotions.

- **Signes physiques:** tremblements, vertiges, sueurs froides, douleurs musculaires, fatigue, troubles de l'alimentation.
- **Etat d'hyperexcitation:** p.ex. troubles du sommeil, agitation et réactions de sursaut exagérées, vigilance accrue ou difficultés de concentration et d'attention, irritabilité et accès de colère.
- **Souvenirs répétitifs** et envahissants de l'événement (pensées, rêves ou flashbacks): impression de revivre l'événement ou le moment le plus violent de ce dernier. A l'inverse, une incapacité à se rappeler d'un aspect ou d'un moment important de l'événement.

Ces réactions peuvent être plus ou moins intenses, mais elles restent humaines et naturelles!

Elles sont à la mesure de la situation vécue. C'est l'événement auquel vous avez malheureusement été confronté qui n'est pas «normal» dans le cours habituel des choses.

- **Conduites d'évitement:** efforts pour ne plus penser à l'événement, 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 de confiance impliquant un sentiment de tristesse, une morosité et une tendance à s'isoler, à ne plus participer aux activités sociales.
- **Sentiment d'être «à côté» de ses émotions:** impression d'être comme dans un film ou de revoir l'événement comme s'il s'agissait d'un film. Sensation particulière d'être décalé par rapport aux autres.



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 réactions;
- vous constatez quelques jours après l'événement que vos réactions ont tendance à persister ou même augmenter.

Ce spécialiste pourra vous guider et favoriser la «cicatrisation» de votre blessure émotionnelle.

Il vous aidera ainsi à éviter d'éventuelles complications à plus long terme. Et il vous proposera peut-être également un soutien post-immédiat.

Le soutien post-immédiat

Il s'agit d'une intervention préventive (généralement entre 3 et 10 jours après l'événement potentiellement traumatique), qui consiste notamment à se remémorer l'événement dans un cadre sécurisant.

En racontant, de manière structurée et détaillée les faits, puis en y associant des pensées et des émotions, on permet **une meilleure récupération**. Cette technique d'entretien peut être utilisée pour une seule personne ou pour un groupe; elle doit être conduite par une personne formée.



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 votre vécu, vous allégez peu à peu la charge émotionnelle et la détresse qui accompagnent ce genre d'événements.
- Vos réactions sont humaines et naturelles. 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 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, de distraction et d'activité physique. Retrouvez votre rythme de vie habituel.
- Evitez d'avoir recours à l'alcool et/ou aux médicaments car ils peuvent **entraver le processus de guérison**.
- Enfin, si vous sentez que tout ceci ne suffit pas, tournez-vous **vers un spécialiste**. Il vous offrira des informations et la possibilité de bénéficier d'un soutien adapté.

Que faire pour un enfant

Il est naturel et sain qu'un enfant réagisse à un vécu difficile. Selon son âge, il le traduira par des dessins, en parlera, posera des questions, le mimera dans une sorte de « jeu répétitif » ou toute autre réaction de stress.

- Ne cachez pas forcément vos émotions, mais expliquez-les lui simplement.
- Montrez-lui de l'intérêt, aidez-le à comprendre la situation.
- **Soyez disponible pour ses questions** et répondez-y honnêtement avec des explications concrètes (évitez un langage trop imagé), mais sans donner toutefois tous les détails de la situation.
- **Poursuivez les activités quotidiennes et routinières** (elles rassurent): loisirs, horaires de repas et coucher. Valorisez ce que l'enfant fait de bien.

L'attitude des adultes

Maintenez dans la mesure du possible un climat calme et sécurisant autour de l'enfant.

Un enfant comprend souvent l'importance des événements par l'attitude des adultes.

- Favorisez le dialogue (lorsqu'il raconte ses cauchemars, ses jeux ou dessins, ou parle de ses sentiments).
- **Anticipez les moments qui l'inquiètent** en en parlant d'abord avec lui. Les moments du coucher sont souvent des instants propices à l'échange et à la possibilité de créer le sentiment de sécurité.
- **Adoptez une attitude sécurisante et apaisante** face aux réactions de l'enfant, qui peuvent paraître excessives (c'est la meilleure façon qu'il a trouvée pour exprimer son vécu).



Que faire pour un proche

Vous êtes proche de quelqu'un qui a vécu un événement hors norme. Sans le forcer, **sachez écouter**, même si vous ne pouvez comprendre ce qu'il a vécu. Voici quelques pistes pouvant vous aider dans le soutien que vous pouvez lui apporter:

- à ses yeux, ce qu'il a vécu est unique. **Évitez 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 est peut-être inquiet de ses propres réactions. Aidez-le à les accepter en lui rappelant qu'après un tel événement **ces manifestations sont naturelles**. Ne portez pas de jugement.
- Il a du chemin à faire dans sa tête. Être confronté à un événement potentiellement traumatique peut générer un bouleversement intérieur nécessitant parfois **un certain temps pour être assimilé**. Ayez confiance en ses ressources et ne lui demandez pas de «passer par-dessus» trop vite.

Votre proche cherche à retrouver un sentiment de normalité. Il se sent changé. Veillez à ne pas modifier exagérément votre comportement à son égard.

Restez vous-même.

Il se sent seul, votre présence attentive et discrète suffit déjà. **Votre capacité d'écoute et votre soutien sont les meilleurs moyens de l'entourer.**

Votre patience et votre attention sont les meilleures ressources.

Adresses utiles

Centrale des médecins de garde Vaud

Tél. 0848 133 133

Réorienter la demande vers le service approprié 24h/24

Pour les modalités de prise en charge financière, les institutions ci-dessous vous renseignent.

Centre LAVI

Tél. 021 631 03 00

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

SUPEA

Tél. 021 314 44 35

Consultations ambulatoires pour enfants et adolescents.

Centre d'accueil MalleyPrairie

Tél. 021 620 76 76

Accueil d'urgence des femmes ayant subi des violences, avec enfants.

Association Appartenances

Tél. 021 341 12 50

Centre de consultation et de promotion de la santé pour les migrants.

TELME Pro Juventute

Tél. 147

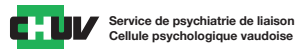
Anonymat, écoute et soutien aux enfants, aux jeunes et aux parents. Entretiens sur rendez-vous.

La Main-tendue

Tél. 143

Ecoute et soutien téléphonique anonyme à toute personne en difficulté, quels que soient son âge, sa culture ou son appartenance confessionnelle.

Votre contact



Département de la santé
et de l'action sociale
Direction générale de la santé



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne