

# LE STRESS QUI SUIVRA UNE TRAGÉDIE

Ce qu'il faut savoir pour faire face efficacement  
à un événement tragique

Dans une situation où votre vie ou celle des autres est menacée, votre corps dispose d'un ensemble de mécanismes chargés de vous protéger en assurant le fonctionnement optimal de toutes ses composantes. Vos réactions physiques et psychologiques sont alors déclenchées automatiquement et c'est votre système nerveux central qui est responsable de cette réponse. Comme le système nerveux central n'est pas régi par votre volonté, vous ne choisissez pas vos réactions. Toutefois, vous pouvez agir pour influencer et atténuer leur impact une fois que la menace est passée.

Par exemple, au moment d'un événement tragique, votre système nerveux déclenchera plusieurs réactions plus ou moins perceptibles : vous sentirez probablement votre rythme cardiaque augmenter (pour assurer la circulation du sang partout dans votre organisme), votre respiration s'accéléra (pour oxygéner adéquatement votre cerveau), vous deviendrez très vigilant (pour identifier toutes les issues possibles), vous serez concentré uniquement sur l'événement et ressentirez probablement une sensation de menace (pour garder toute votre attention sur ce qui est essentiel), etc. Puis, viendra un état de choc où vous aurez tendance à nier temporairement ce qui vient d'arriver pour vous protéger de l'impact négatif d'un choc émotif si brutal. Toutes ces réactions sont normales et n'ont qu'une seule fonction : vous sauver la vie dans cette situation d'urgence.

Une fois le danger écarté, il peut rester des résidus de cette poussée d'adrénaline dans votre corps. Il est possible que la scène stressante vous revienne à l'esprit occasionnellement. Vous sentirez alors votre cœur battre comme au moment de l'événement. Votre respiration sera peut-être encore affectée. Vous pourriez redevenir vigilant et sursauter plus facilement. Bref, vous observerez que les mêmes réactions ont tendance à réapparaître comme si le danger était toujours présent, comme si votre corps voulait encore vous protéger d'un danger pourtant disparu.

Ces réactions se manifestent souvent à travers des changements dans 4 grandes sphères : 1) dans vos comportements, 2) dans votre corps, 3) dans vos émotions et 4) dans vos pensées. La première chose à faire est de prendre conscience de ces changements (réactions au stress) pour mieux y faire face par la suite.

## **1) Les réactions souvent observées à la suite d'un événement tragique peuvent se manifester par des changements momentanés dans votre COMPORTEMENT :**

- Vous aurez possiblement envie de faire moins d'activité ou au contraire de vous étourdir;
- Vous serez peut-être tenté de prendre plus d'alcool, de drogues ou de médicaments pour faire diminuer votre stress;
- Vous pourriez avoir plus de difficulté à dormir ou à vous détendre;
- Vous pleurerez peut-être davantage ou plus facilement que d'habitude;
- Vous pourriez remarquer que vous vous inquiétez de tout et de rien excessivement;
- La solitude vous attirera possiblement plus qu'avant;
- Vous aurez peut-être tendance à blâmer les autres pour tout ce qui arrive;
- Vous pourriez éprouver plus de difficulté à communiquer ou à écouter les autres;
- Vous observerez peut-être des variations d'énergie;
- Peut-être aurez-vous aussi moins envie de donner ou recevoir de l'aide;
- Vous aurez probablement même de la difficulté à éprouver du plaisir pour un moment.

**2) Des changements PHYSIQUES peuvent aussi temporairement apparaître à la suite d'un événement tragique :**

- Vous pourriez avoir des maux de tête ou autres douleurs;
- Vous pourriez perdre l'appétit ou trop manger;
- Il est possible que vous transpiriez abondamment ou que vous ayez toujours froid;
- Vous remarquerez peut-être des tremblements ou l'apparition de tics;
- Vous pourriez peut-être sursauter plus facilement ;
- Il se peut que vous souffriez aussi de crampes ou de diarrhées.

**3) Vos ÉMOTIONS pourront également être influencées un certains temps si vous avez vécu un événement traumatisant. Voici quelques changements que vous pourriez observer :**

- Vous serez peut-être plus anxieux ou effrayé plus facilement;
- Il est possible que vous soyez plus déprimé;
- Vous pourriez vivre de la culpabilité;
- Des sentiments de colère pourraient vous habiter;
- Vous pourriez vous sentir héroïque, euphorique ou invulnérable;
- Une sorte de je-m'en-foutisme pourrait s'emparer de vous;
- Des sentiments de tristesse ou de honte pourraient aussi vous submerger pour un moment.

**4) Des changements dans la PENSÉE peuvent aussi se manifester de façon passagère après avoir vécu un événement tragique**

- Vous aurez possiblement de la difficulté à vous souvenir de certaines choses;
- Vous vivrez peut-être un peu de confusion;
- Vous pourriez éprouver de la difficulté à penser clairement ou à vous concentrer;
- Il est possible que vous fassiez des cauchemars ou ayez des flashbacks de l'événement;
- Il se peut aussi que vous ayez plus de difficulté à prendre des décisions.

Il est important de se rappeler que toutes ces réactions sont normales et qu'elles apparaissent à la suite d'un événement qui sort de l'ordinaire. Cette réponse de votre organisme est temporaire et adaptative. Si vous expérimentez une ou plusieurs de ces réactions, sachez que vous pouvez faire quelque chose pour réduire leur impact sur votre quotidien en attendant qu'elles disparaissent avec le temps.

**COMMENT RÉDUIRE LES RÉACTIONS DE STRESS ASSOCIÉES À UN ÉVÉNEMENT TRAGIQUE**

L'une des meilleures façons de gérer et réduire le stress vécu après un événement tragique consiste à consacrer du temps à s'occuper de soi-même. Voici quelques suggestions que vous pourriez adapter à votre style personnel et à vos propres intérêts. L'important, c'est de faire des choses qui vous ressemblent et vous conviennent le plus possible.

**Adoptez des habitudes de vie saines pour augmenter votre capacité à gérer le stress**

- Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau;
- Évitez les excès de caféine et d'alcool;
- Évitez les drogues et le tabac;
- Dormez suffisamment et assurez-vous du repos quotidiennement;
- Faites de l'exercice.

## **Utilisez des moyens pratiques pour vous détendre**

- Laissez votre corps se détendre à l'aide des moyens les plus efficaces pour vous. Vous pouvez par exemple prendre régulièrement de profondes respirations, faites des étirements, méditez, pratiquez un hobby, etc.;
- Ralentissez le rythme entre deux activités stressantes et faites quelque chose de plaisant après une activité exigeante;
- Décompressez dans vos temps libres : mangez un bon repas, faites de la lecture, écoutez de la musique, prenez un bain, parlez à des amis;
- Partagez votre expérience de la façon qui vous convient le mieux (parlez-en à vos amis, à votre famille, tenez un journal);
- Reprenez vos routines (mangez à des heures régulières, couchez-vous à des heures régulières, etc.). Les routines aident à rétablir un sentiment de sécurité et de contrôle;
- Dosez le temps passé devant les médias qui traitent de l'événement. Limitez la quantité d'information que vous absorbez pour ne pas vous saturer de cette information et ainsi augmenter votre stress.

## **Portez plus d'attention à votre corps, vos sentiments et votre spiritualité**

- Identifiez et occupez-vous rapidement des premiers signes de stress;
- Rappelez-vous comment vous avez réussi à surmonter des difficultés dans le passé et répétez ces méthodes;
- Souvenez-vous qu'il est tout à fait normal de se sentir stressé, déprimé, en colère, coupable ou honteux près un événement tragique;
- Si vous avez perdu des proches dans cette tragédie, souvenez-vous que le deuil est un long processus. Donnez-vous le temps d'intégrer ces émotions et de récupérer;
- Prenez contact avec d'autres personnes qui ont vécu un événement traumatisant et qui pourraient connaître les mêmes réactions que vous (groupes d'échange, associations, etc.);
- Restez occupé et organisez votre temps;
- Ne luttez pas contre les pensées, les cauchemars et les flashbacks récurrents; bien que très désagréables, il s'agit de réactions normales qui vont diminuer avec le temps;
- Alimentez votre spiritualité grâce à la méditation, la prière ou en aidant ceux qui sont dans le besoin.

## **DOIS-JE CONSULTER UN PSYCHOLOGUE?**

Si vous avez été exposé à un événement tragique, soyez attentif à l'impact que cela peut avoir sur vous. La plupart des gens vivent du stress après un tel événement. Bien que vous vous souviendrez toujours de l'événement, les sentiments pénibles vont diminuer avec le temps. Suivez leur évolution et prenez des mesures pour prendre soin de vous. Vous comprendrez éventuellement qu'en composant avec cette tragédie, vous êtes devenu plus fort et que vous avez développé des mécanismes d'adaptation qui favorisent votre équilibre personnel.

Plusieurs personnes parviennent à composer avec les réactions physiques et émotionnelles causées par un événement tragique en utilisant leurs propres ressources. Toutefois, il arrive que des difficultés persistent et continuent d'interférer avec les activités de la vie quotidienne. Si vous vous sentez dépassé par la situation et que vos réactions perdurent, sachez qu'il peut être souhaitable d'en parler à un psychologue. Ce dernier dispose d'outils pour vous aider à traverser cette période difficile. Vous pouvez prendre rendez-vous avec un psychologue au Centre d'aide aux étudiants en composant le 418-656-7987 ou avec un psychologue du Programme d'aide au personnel en composant le 656-2131, poste 6008.

## Références

Tips for Survivors of a Traumatic Event – Managing Your Stress (2007). U.S. Department of Health and Human Services. Center for Mental Health Services. [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

In the Wake of Trauma: Tips for College Students (2007) U.S. Department of Health and Human Services. Center for Mental Health Services. [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Tips for College and University Students: Managing Your Distress in the Aftermath of the Virginia Tech Shootings (2007). American Psychological Association. [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org)

Mind/Body Health: The Effects of Traumatic Stress (2007). American Psychological Association. [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org).

Michel Dumont,  
Centre d'aide aux étudiants  
Université Laval