

## 10 TECHNIQUES POUR S'AIDER APRES UN TRAUMATISME

En plus de rechercher de l'aide professionnelle, il existe des techniques que vous pouvez utiliser pour vous aider à faire face au TSPT. Il ne s'agit pas de « guérir » du traumatisme ni de remplacer un traitement ou une thérapie, mais de quelques conseils pour la vie de tous les jours<sup>1</sup>. Voici quelques exemples :

### ➤ Prendre soin de son corps

Il est normal de ressentir un stress intense après avoir vécu un événement traumatisant comme une catastrophe naturelle. Mais ça n'est pas une fatalité, il est possible d'aller mieux. Or, prendre soin de sa santé mentale c'est aussi... prendre soin de sa santé physique. Tout est lié !



#### Technique n°1

Pratiquez une **activité physique douce** comme la marche, le yoga ou la natation. Commencez lentement et augmentez progressivement l'intensité.



#### Technique n°2

Privilégiez une **alimentation équilibrée**. Mangez des repas nutritifs riches en légumes, en fruits, en protéines maigres et en grains entiers. Évitez les excès de caféine et d'alcool.



#### Technique n°3

Faites de votre lit votre meilleur ami. Établissez une **routine de sommeil** régulière. Évitez les écrans avant le coucher et créez un environnement de sommeil apaisant.

### ➤ Apprivoiser son stress

En réalité, le stress que l'on peut ressentir après avoir vécu un événement traumatisant, par exemple une catastrophe naturelle, se traduit par des manifestations physiques. Apprivoiser son stress passe donc aussi par des techniques corporelles, comme la respiration profonde, qui permet de diminuer les symptômes d'hyperventilation.



#### Technique n°4

Allouez quelques minutes chaque jour à la **méditation**. Concentrez-vous sur votre respiration, observez vos pensées sans les juger, et essayez de rester dans le moment présent.



#### Technique n°5

Pratiquez la **respiration profonde** pour vous détendre. Inspirez lentement par le nez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant quatre secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant quatre secondes.

<sup>1</sup> Brillon, P. (2017b). *Se relever d'un traumatisme*.



### Technique n°6

Rejoignez un **cours de yoga** ou suivez des vidéos en ligne pour apprendre des postures et des techniques de relaxation.

## ➤ Communiquer

On parle beaucoup du soutien social comme facteur de protection face au trouble de stress post-traumatique. Cela veut dire accepter l'aide des autres et accepter aussi, de demander de l'aide, de partager ses émotions, d'une manière ou d'une autre. Bref, de communiquer.



### Technique n°7

Communiquez avec... vous-même. Tenez un **journal intime** pour exprimer vos émotions, vos pensées et vos souvenirs liés au traumatisme. Cela peut vous aider à décharger vos sentiments. Cela peut aussi consister au fait de tenir un registre des situations, des lieux ou des personnes qui déclenchent vos symptômes. Cela vous permettra de mieux anticiper et gérer ces déclencheurs.



### Technique n°8

Parlez à des amis et à des membres de la famille en qui vous avez confiance. Partager vos expériences peut vous faire sentir moins seul et mieux compris. C'est la technique n°8 mais c'est l'une des plus efficaces pour surmonter un traumatisme : **le soutien social est essentiel !**



### Technique n°9

Rejoignez une **association** / un **groupe de soutien** près de chez vous ou de là où vous avez trouvé refuge. Ces groupes sont souvent accessibles aux rescapés de catastrophes naturelles. Participer à des discussions en groupe peut vous aider à comprendre que vous n'êtes pas le seul à éprouver des réactions et des émotions similaires. Les réunions de soutien en groupe peuvent se révéler particulièrement bénéfiques pour ceux qui ont un réseau de soutien personnel restreint.



### Technique n°10

Soyez indulgent envers vous-même et **donnez-vous du temps** pour vous adapter. Anticipez que ce sera une période difficile de votre vie. Permettez-vous de pleurer les pertes que vous avez vécues et essayez d'être patient face aux changements de votre état émotionnel.