



**Cn2r**  
Centre national  
de ressources  
et de résilience

# Je viens de vivre un événement traumatisant

**Comment agir et préserver ma santé**



# Je comprends mes réactions

## #1 Le stress aigu et la dissociation

En présence d'un danger, mon organisme répond en activant un système d'alarme naturel : le « système de stress ». Cette réaction de peur extrême s'accompagne de changements physiologiques qui m'aident à faire face à la situation :



Ma fréquence  
cardiaque et ma  
respiration  
s'accélèrent



Ma tension  
artérielle s'élève



Mon tonus  
musculaire  
augmente

Je peux aussi ressentir aussi une anesthésie physique et / ou émotionnelle. Je peux alors me sentir détaché de l'environnement ou de mon corps et passer sur pilote automatique. C'est la dissociation péritraumatique.

## #2 Les reviviscences



Après une expérience traumatique, mon cerveau travaille à "digérer" les souvenirs de l'événement. Il le fait de jour comme de nuit. Cela se traduit par des reviviscences :



Flash-backs et  
pensées intrusives



Sensation que  
l'événement va se  
reproduire



Cauchemars

# Je prends soin de moi

Pour aider mon cerveau à traiter l'expérience traumatique, ces conseils peuvent m'être utiles :

## Je limite ma consommation d'alcool et de drogue

L'alcool et les drogues peuvent masquer temporairement les émotions négatives, mais ils peuvent également aggraver l'anxiété et le stress à long terme.

## Je prête attention à mon sommeil



- J'essaye de me coucher même si je n'en ai pas envie et je me repose ;
- Je privilégie un lever à heure fixe le matin ;
- Si besoin, j'utilise des techniques de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde
- En journée, j'évite la caféine et la nicotine. Le soir, j'instaure une phase sans écran 30 minutes avant le coucher.

## Je garde contact

Le soutien social est essentiel pour aller mieux ! Je partage mon ressenti et j'ose aussi refuser de donner des détails si je me sens mal à l'aise.



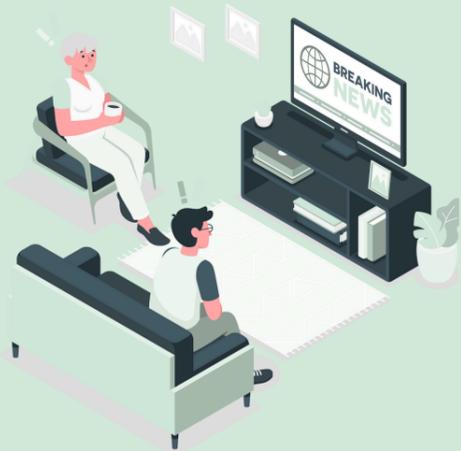
## Je pratique des activités apaisantes

Je maintiens des activités plaisantes : lecture, musique, film, bain, sport... Je trouve ce qui me fait du bien et je m'accorde des moments de détente et de répit.

## J'évite de m'auto-médicamenter

Certains médicaments, dont les anxiolytiques, sont nocifs et peuvent avoir des effets dévastateurs sur mon évolution post-traumatique. Par mesure de précaution, je sollicite un avis médical avant de prendre un médicament.

# Je me protège



Je m'informe tout en limitant mon exposition aux médias, surtout aux images et aux vidéos qui me rappellent l'événement. Je choisis des sources d'information fiables et modérées.

Face aux demandes d'interview, j'apprends à dire non si je ne me sens pas à l'aise. J'ai en tête que ma parole pourra être coupée au montage ou rediffusée pendant plusieurs années. Je fixe mes limites avant l'interview avec le ou la journaliste.



Je me méfie des thérapies "miracle" et des personnes qui me promettent d'aller mieux très rapidement. Attention aux charlatans et aux "gourous" qui pourraient profiter de ma vulnérabilité passagère.

Tout bouleversement émotionnel affecte nos capacités de jugement et de raisonnement. Dans ce contexte, je me prémunis de décisions que je pourrais regretter par la suite en échangeant sur le sujet avec des personnes de mon choix et j'évite les grands changements, (déménagement, démission...).





## **Je suis en deuil**

La mort brutale et inattendue de quelqu'un que j'aime lors de l'événement traumatisant peut me laisser dévasté par une profonde douleur morale et parfois physique.

Je peux aussi être envahi de pensées obsédantes à propos du défunt et des circonstances de sa mort.

Ces phénomènes peuvent s'ajouter aux difficultés post-traumatiques que je rencontre.

Ce cumul risque de compliquer à la fois la résolution du deuil et celle du traumatisme.

Aussi, j'accepte l'aide des personnes de confiance et bienveillantes qui m'entourent et je n'hésite pas à solliciter l'avis de professionnels de santé en cas de questionnement sur mon état.

Plus d'infos > [cn2r.fr/ressources/deuil](https://cn2r.fr/ressources/deuil)

## **J'ai des idées suicidaires**

Si j'ai des pensées suicidaires ou si je connais quelqu'un qui en a, je peux contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114. Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, partout en France.

# Je me fais aider

Si mon quotidien demeure fortement perturbé pendant plus de deux à trois semaines, je consulte un professionnel de santé.



## Mon médecin traitant

Je consulte mon médecin traitant en première intention. Il peut faire un diagnostic et proposer une prise en charge ou une orientation.



## La CUMP

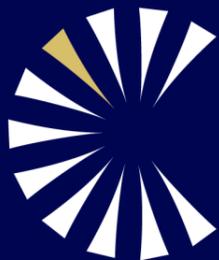
Les Cellules d'Urgence Médico-Psychologique sont activées en cas de situation sanitaire exceptionnelle. Elles assurent des soins psychologiques dans les premières semaines après l'événement. Pour les joindre appelez le 15 et demandez la CUMP.



Centres Régionaux  
du Psychotraumatisme

## Les CRP

Les Centres Régionaux du Psychotraumatisme prennent en soin les personnes présentant un trouble de stress post-traumatique. Trouvez le CRP le plus proche de chez vous sur le site du [cn2r.fr](http://cn2r.fr)



**Cn2r**  
Centre national  
de ressources  
et de résilience

## Le Cn2r

Pour vous informer sur les psychotraumatismes et la résilience ou approfondir vos connaissances, de nombreux dossiers et contacts utiles : [cn2r.fr](http://cn2r.fr)

**En cas d'urgence, je compose le 15.**