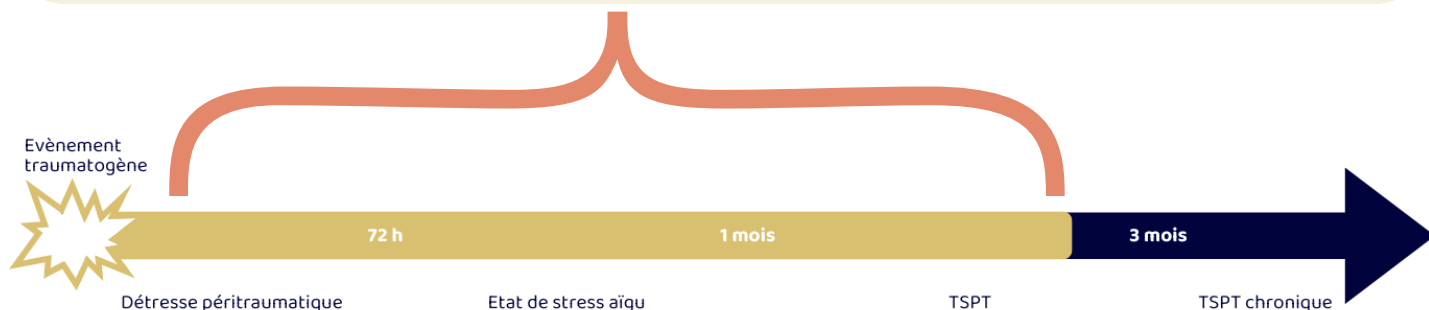


Après un événement traumatogène ?

Le **trouble de stress aigu** peut survenir suite à un événement traumatisant. Il se traduit par une série de symptômes, notamment des souvenirs intrusifs. Il dure normalement **moins d'un mois** mais peut parfois s'installer dans la durée en un trouble de stress post-traumatique.

Le **soutien post-immédiat** permet de **prévenir le développement du TSPT** et de faire face aux réactions post-traumatiques.



- Le soutien post-immédiat peut se centrer sur les cinq principes de Hobfoll. (2007) (**sécurité, apaisement, efficacité personnelle, lien social et espoir**) sans entrer dans une logique psychothérapeutique de stabilisation au long cours.
- Il ne s'agit pas de développer des stratégies de sécurité à long terme mais de **restaurer un sentiment de sécurité suffisant, d'évaluer les besoins immédiats et de favoriser la reprise des capacités d'adaptation** dans les heures ou jours suivant l'événement.

Sécurité



- **Sécurité actuelle** (hors de danger, repères concrets, informations claires)
- **Besoins prioritaires** (boire, manger, se reposer..)
- **Préoccupations urgentes** (enfants, logement, travail, animaux, transports..)

Psychoéducation



Explication des réactions : symptôme, mécanismes, son fonctionnement

Régulation émotionnelle



- **Exercices de relaxation** (respiration diaphragmatique, relaxation musculaire progressive)
- **Cohérence cardiaque et pleine conscience (mindfulness)**
- **Ancrage sensoriel : techniques d'auto-ancrage** (e.g., ancrage visuel, auditif, tactile)
- **Auto-compassion** (dialogue intérieur bienveillant ou thérapie d'acceptation et d'engagement)
- **Auto-apaisement et autres techniques corporelles (techniques d'auto-soin)**



Ressources



- **Soutien social** : amis, famille, thérapeute, groupes de parole ou encore de pair aideance
- **Cadre de vie** : refuge stable, routines quotidiennes, emploi ou activité structurante
- **Accès aux soins** : ressources médicales, psychologiques, communautaires
- **Objets de réconfort** : photos, objets symboliques, animaux de compagnie
- **Espaces sécurisants** : lieux réels qui procurent un sentiment de sécurité

Rappeler que :

- les réactions de stress (émotions intenses, images qui reviennent, difficultés de sommeil, hypervigilance...) sont fréquentes dans les premiers jours ;
- ces réactions diminuent souvent progressivement ;
- il est préférable de conserver autant que possible les routines habituelles, le sommeil, l'alimentation et les liens sociaux ;
- il n'est pas nécessaire de raconter en détail l'événement si la personne ne le souhaite pas.