

Un guide pratique pour surmonter une épreuve

Réactions communes

Se sentir stressé après un événement soudain et inattendu est normal. Le stress ne devient un problème que lorsqu'il dépasse la capacité de gérer et empêche de s'acquitter de nos responsabilités quotidiennes. Pour faire face au stress, il faut commencer par reconnaître nos réactions et ensuite prendre des mesures pour les gérer de manière saine. Les réactions ci-dessous font partie des réactions courantes à un événement soudain et inattendu.

Réactions physiques

- Choc
- Fatigue
- Nausée
- Insomnie
- Étourdissements
- Maux de tête
- Perte d'appétit
- Fréquence cardiaque rapide

Réactions émotionnelles

- Peur
- Culpabilité
- Colère
- Dénier
- Anxiété
- Tristesse
- Irritabilité
- Dépression
- Autoaccusation
- Appréhension

Réactions comportementales

- Agitation
- Isolation sociale
- Emportements émotionnels
- Modèle de sommeil altéré
- Diminution des performances professionnelles
- Appétit accru ou diminué
- Augmentation de la consommation d'alcool
- Augmentation des conflits interpersonnels
- Diminution de l'intérêt pour les activités quotidiennes

Réactions cognitives

- Confusion
- Hyper-vigilance
- Problèmes de mémoire
- Manque de concentration
- Mauvaise prise de décisions
- Mauvaise résolution de problèmes
- Pensées et images intrusives

Ici quand vous avez besoin de nous.

Tél. :
ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle

Moyens d'adaptation

Se sentir mieux peut prendre un certain temps après un événement soudain et inattendu. Les activités saines ci-dessous vous aideront à faire face aux réactions que vous pourriez avoir.

- **Suivre une routine régulière.** Réveillez-vous, allez au lit et prenez vos repas à l'heure habituelle. Continuez à vous rendre au travail et à participer à des activités avec vos amis et avec votre famille pour garder un sentiment de contrôle sur votre vie.
- **Vous donner la permission de ressentir.** Se sentir triste, confus, fâché, apeuré ou inquiet est normal. Exprimez vos sentiments lorsqu'ils se présentent.
- **Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance.** Parlez à un membre de votre famille ou à un ami proche à propos de votre expérience et de vos sentiments. Accepter l'aide des autres est une façon saine de faire face au deuil.
- **Prendre soin de vous.** Prenez suffisamment de repos et mangez régulièrement. Faites la pratique d'activités physiques. Même une courte promenade augmentera votre niveau d'énergie.
- **Prendre de décisions chaque jour.** Même le fait de prendre de petites décisions vous donnera un sentiment de contrôle. Si un problème échappe à votre contrôle, acceptez-le et continuez.
- **Pratiquer la relaxation.** Pratiquez des activités que vous trouvez relaxantes dans le cadre de votre routine quotidienne. Fermez les yeux et visualisez une scène paisible en respirant tranquillement et profondément. Cela peut temporairement vous retirer d'une situation stressante.
- **Créer un environnement confortable.** Entourez-vous à la maison et au travail de choses que vous aimez. Écoutez de la musique qui vous aide à vous sentir détendu.
- **Vous occuper d'une chose à la fois.** Pour les gens vivant un stress, toute charge de travail ordinaire peut sembler accablante. Ne faites pas de multi-tâches. Effectuez une tâche à la fois jusqu'à la fin du projet.
- **Vous donner plus de temps.** Les activités normales peuvent sembler plus difficiles et prendre plus de temps qu'à l'habitude. Donnez-vous du temps supplémentaire et faites de votre mieux.
- **Prendre une pause.** Lire un livre préféré ou regarder un film préféré vous donnera le temps nécessaire pour regarder l'événement sous un angle différent.

Ici quand vous avez besoin de nous.

Tél. :

ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle

À faire et à ne pas faire

Les personnes qui subissent un événement soudain et inattendu peuvent démontrer des changements de comportement. Il est important de gérer votre stress de manière saine. Les recommandations ci-dessous vous aideront à faire face à la situation et réduiront la probabilité de réactions à long terme.

À faire

- Vous reposer suffisamment
- Maintenir une alimentation régulière
- Suivre une routine familière
- Accepter l'aide des autres
- Prendre les choses une à la fois
- Tendre la main afin d'aider les autres
- Maintenir un régime d'exercice
- Vous attendre à ce que l'événement vous contrarie
- Parler aux autres à propos de l'événement
- Passer du temps avec votre famille et vos amis

À ne pas faire

- Rester loin du travail
- Vous retirer des autres
- Entreprendre de nouveaux projets
- Chercher des réponses faciles
- Augmenter votre consommation de caféine
- Réduire vos activités et loisirs
- Effectuer des changements majeurs dans votre vie
- Avoir des attentes irréalistes
- Boire de l'alcool de façon excessive et consommer des drogues

Suivre ces suggestions vous aidera à faire face au deuil et à réduire votre stress. En fait, faire face à un événement traumatique de manière saine augmentera votre résilience et vous préparera au prochain défi de la vie. Si vos réactions persistent, contactez votre PAE pour parler à un conseiller qui vous aidera à obtenir de l'aide supplémentaire.

Ici quand vous avez besoin de nous.

Tél. :

ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle