

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Surmonter un événement traumatisant

Pour les gens qui ont vécu un événement traumatisant – qu'il s'agisse d'un incident violent, d'une catastrophe naturelle, de la perte d'un être cher ou d'un diagnostic de maladie incurable, la vie a irrémédiablement changé. Il n'est pas rare qu'un événement traumatisant entraîne, chez les gens directement touchés, de fortes réactions émotives qui les empêchent de vaquer à leurs activités quotidiennes. Ces personnes risquent d'avoir de la difficulté à se concentrer, à se souvenir de certaines choses et même à faire confiance aux gens. Il est donc important qu'elles se préoccupent de ces effets avant qu'ils ne se montrent plus néfastes que l'événement lui-même.

Les moyens de gérer les effets d'un incident traumatisant

Surmonter un événement tragique, puis reprendre une vie normale n'est jamais chose facile. Cependant, les quelques suggestions qui suivent vous permettront de mieux gérer les répercussions de l'incident et de retrouver votre équilibre physique et émotionnel.

Tissez des liens de soutien. Communiquez avec d'autres personnes, en particulier des gens ayant vécu une expérience semblable. La verbalisation des craintes, préoccupations et sentiments est un élément important du processus de guérison. Le fait d'exprimer vos pensées vous aidera à comprendre vos émotions et à déterminer lesquelles exigent une attention immédiate.

Prenez soin de vous. Assurez-vous de prendre des repas nutritifs, de bien dormir et de faire de l'exercice de façon régulière afin de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé. Les études montrent que des activités physiques comme le jogging, la marche ou la bicyclette font travailler le cœur et libèrent des endorphines qui remontent le moral. La consommation d'aliments sains, y compris des fruits et des légumes, constitue également un excellent moyen d'améliorer votre humeur. Évitez la surconsommation de nicotine, de caféine et de sucre. Si ces stimulants sont particulièrement tentants en période de stress, ils ont tendance à causer de la nervosité, ce qui pourrait nuire à votre capacité de gérer la situation.

Maintenez une routine. Reprenez vos activités régulières comme le travail, l'exercice et les activités sociales aussi rapidement que possible afin de retrouver une certaine routine. Remettez à plus tard les gros changements (par exemple, un déménagement) qui ne feront qu'exacerber votre niveau de stress.

Adonnez-vous à des activités que vous aimez. Livrez-vous à des activités divertissantes et créatives comme le jardinage, la cuisine, la peinture, la musique ou la photographie. Adonnez-vous à des choses qui vous intéressent et tentez de prendre à nouveau plaisir aux petites choses de la vie.

Demandez de l'aide. Consultez un professionnel compétent qui pourrait vous encadrer pendant cette période difficile.

Autres stratégies d'adaptation utiles.

- **Prier ou méditer.** Une ressource spirituelle pourrait vous aider à trouver des réponses à des questions que vous pourriez avoir au sujet de l'événement traumatisant et à lui donner un sens.
- **Tenir un journal intime.** Mettez vos pensées et vos sentiments par écrit. Vous favoriserez ainsi le processus de guérison.
- **Relaxer.** Prenez un bon bain chaud et apaisant, écoutez de la musique ou faites une promenade dans le parc afin de vous changer les idées et de vous remonter le moral.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

- **Rechercher la compagnie de gens que vous aimez.** Partagez un repas en famille ou avec des amis; jouez avec vos enfants, petits-enfants, neveux et nièces. Ces activités sociales vous donneront un regain d'énergie et vous permettront de voir les choses sous un angle nouveau.

- **Rire.** Même dans les circonstances les plus stressantes, un brin d'humour peut ensoleiller votre journée et vous aider à maintenir une attitude positive.

En reconnaissant les répercussions émotionnelles et psychologiques de l'incident traumatisant et en suivant les suggestions précédentes, vous vous donnez les moyens d'atténuer ces effets et de reprendre une vie normale. Le fait d'avoir réussi à surmonter l'événement tragique pourrait vous faire découvrir un sentiment de compassion à l'égard des autres, une tranquillité d'esprit et une force intérieure renouvelée.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.