

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 les répercussions d'un événement traumatisant

Un événement traumatisant est une situation qui perturbe fortement une personne en provoquant chez elle de vives réactions émotionnelles susceptibles de nuire à son fonctionnement habituel au travail ou à la maison

La façon dont nous réagissons à des événements précis dépend de plusieurs facteurs. Par exemple, votre proximité à un événement traumatisant, le fait d'avoir vécu un autre événement semblable plus tôt au cours de votre vie et certaines situations stressantes ou déstabilisantes dans votre vie actuelle peuvent susciter en vous une réaction plus intense. Vous pourriez même réagir fortement à l'événement même s'il ne vous a pas directement touché.

La première étape de l'adaptation post-traumatique personnelle consiste à reconnaître les réactions normales et naturelles aux événements traumatisants. Les renseignements ci-dessous vous aideront à comprendre les réactions que vous pourriez vivre en ce moment ou au cours des jours ou semaines à venir. Vous trouverez aussi des stratégies pratiques qui vous aideront à passer à travers cette période difficile.

Les différentes étapes de l'adaptation

- Après l'événement, vous serez vraisemblablement sous le choc, vous éprouverez une certaine torpeur et vous vous sentirez hors du réel.
- Vous pourriez devenir craintif et vous sentir épuisé, ce qui pourrait durer quelques jours ou une semaine.
- Après un certain temps, alors que vous croyez avoir maîtrisé vos émotions du début, celles-ci pourraient revenir vous hanter de temps à autre. Certaines personnes disent vivre un parcours de montagnes russes émotionnelles.
- Puis, le sentiment de peur s'atténuera et deviendra moins fréquent. Vous vous détacherez de l'événement et vous constaterez que vous commencez à vous rétablir.

D'autres réactions courantes

- Être épuisé sans raison
- Difficulté à dormir ou sommeil interrompu
- Manque d'énergie pour des activités normales
- Difficulté à se concentrer et à se souvenir des tâches quotidiennes
- Exigences normales du travail et de la vie familiale accablantes
- Irritation par rapport aux choses anodines, comme le bruit
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues, surtout pour calmer ses émotions et mieux dormir

Apprendre à surmonter le traumatisme psychologique

Il est maintenant temps de prendre vraiment soin de vous. Veillez à :

- Faire les activités que vous aimez
- Passer du temps avec des amis et des proches

- Manger des aliments santé
- Prendre du repos
- Faire régulièrement de l’exercice
- Être attentif aux besoins de votre corps
- Restreindre votre consommation de tabac, d’alcool et de drogues
- Échanger avec d’autres personnes qui ont vécu un événement semblable
- Obtenir l’aide d’un ministre du culte ou d’un médecin; ces personnes peuvent être de bonnes sources de réconfort
- Parler de vos sentiments à des membres de votre famille et à des amis et partager avec eux l’information ci-dessus afin qu’ils comprennent mieux ce que vous vivez
- Parler à d’autres personnes présentes lors de l’événement, car il se pourrait qu’elles soient dans la même situation que vous

Ces réactions sont normales.

Obtenir, en toute confidentialité, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, un soutien émotionnel.

Pour communiquer avec un représentant du **programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF)**, composez le **1 844 880-9143** ou rendez-vous sur le site **travailsantevie.com**.

© 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. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.