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.

# Aider un être cher à se rétablir d'un traumatisme

Tendre la main à un être cher qui vient de vivre un traumatisme et doit tenir le coup malgré tout peut s'avérer difficile, surtout si la personne est en état de déni ou si elle rejette sa colère sur vous. Il se pourrait que vous soyez dans l'impossibilité de modifier ses sentiments ou sa façon de voir les choses. Cependant, nous vous offrons des suggestions qui vous permettront de lui apporter un soutien adéquat durant le processus de rétablissement qui suit un événement traumatisant.



Qu'il s'agisse d'un incident de violence, d'une catastrophe naturelle, de la perte d'un être cher ou d'un diagnostic de maladie terminale, l'événement traumatisant provoque généralement un sentiment de vulnérabilité et d'insécurité chez la victime. Il n'est pas rare qu'il entraîne chez elle de fortes réactions émotives qui l'empêcheront de vaquer à ses activités quotidiennes. Cette personne aura peut-être de la difficulté à se concentrer, à se souvenir de certaines choses ou même à faire confiance aux gens. Il est important de gérer les effets du traumatisme avant qu'ils deviennent plus dévastateurs que l'incident lui-même.

**Renseignez-vous sur son état.** En vous renseignant au sujet des effets habituels du traumatisme, vous serez mieux en mesure de comprendre les émotions de l'être cher et de lui venir en aide. Internet, les groupes de soutien pour victimes de traumatisme et votre programme d'aide aux employés pourront vous être utiles.

**Écoutez.** Ne vous empressez pas d'offrir des solutions ou des conseils; prenez le temps de comprendre ce que la personne traverse et d'y être sensible. Le fait de simplement l'écouter exprimer ses sentiments et ses idées est l'un des meilleurs moyens de lui montrer que vous vous souciez d'elle.

**Soyez patient.** Donnez à l'être cher le temps de comprendre ses sentiments. Souvenez-vous qu'il faut du temps pour se remettre d'un traumatisme. Ne vous formalisez pas de ses accès de colère ou de ses sautes d'humeur. Ces réactions sont tout à fait normales et vous n'êtes probablement pas visé.

**Validez les sentiments et l'expérience de l'être cher.** Vous ne comprenez peut-être pas exactement ce que vit votre parent ou votre ami, mais faites de votre mieux pour vous mettre à sa place.

**Offrez une aide pratique.** Préparez-lui un repas, lavez sa vaisselle ou gardez ses enfants afin de lui permettre de prendre un peu de répit.

**Encouragez cette personne à demander le soutien d'un tiers.** Vous réussirez sans doute à apporter une certaine aide, mais vous ne pouvez vous attendre à normaliser la situation par vous-même. Alors, pourquoi ne pas suggérer gentiment à la personne qui vous est chère de solliciter l'aide d'un conseiller, d'un guide spirituel ou d'une autre personne de confiance?

Le simple fait d'« être là » pour un être cher au lendemain d'une expérience traumatisante est un moyen, pour vous, d'approfondir vos relations avec cette personne et de l'accompagner tout au long de son rétablissement.

© 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.