

Comment détecter les changements psychologiques à la suite d'un événement traumatique ?

Psy-cho-lo-gi-que:

Adjectif : Qui concerne les faits psychiques, la pensée; qui agit sur les forces psychiques.



Qu'est-ce qu'un événement traumatique ?

Un événement traumatique est une expérience qui provoque de la détresse ou des douleurs physiques, émotionnelles ou psychologiques. Il peut aussi s'agir d'un événement ou d'une série d'événements qui provoque des réactions de stress modérées à graves, engendrant des blessures ou des maladies physiques, de l'anxiété, de la peur ou de la douleur.

À la suite d'un événement traumatique, les gens peuvent ressentir les effets suivants :

Chagrin

Synonyme de perte, le chagrin (ou deuil) est souvent associé à la mort d'un être cher, mais il peut cependant être ressenti après toute autre perte importante.

Signes et symptômes

Le deuil peut se manifester de différentes façons. Certains peuvent se sentir choqués, tristes, en colère, affligés de peur, ou anxieux. D'autres ressentiront plutôt un sentiment de vide ou auront l'impression de ne plus ressentir d'émotions.

Anxiété

L'anxiété est un mécanisme biologique qui nous protège des situations stressantes et dangereuses. Il est tout à fait normal de ressentir un peu d'anxiété. Par contre, les personnes aux prises avec des troubles anxieux rapportent un large éventail de peurs, comme la peur de perdre le contrôle.

Signes et symptômes

Peur irrationnelle et excessive, sentiment d'appréhension et de tension, difficulté à gérer les tâches quotidiennes, pensées anxieuses (ex : « Je perds le contrôle »), ou des réactions physiques excessives par rapport au contexte (ex : accélération du pouls et essoufflement en réponse à une situation particulière).

Dépression

La dépression, c'est plus qu'un sentiment de tristesse. C'est un trouble de l'humeur complexe provoqué par divers facteurs, notamment la prédisposition génétique, la personnalité, le stress et la chimie du cerveau.

Signes et symptômes

Le principal symptôme de la dépression est un état de tristesse ou de désespoir qui est généralement présent et qui nuit au rendement de la personne au travail, à l'école ou dans les relations sociales.

Parmi les autres symptômes de la dépression, on peut remarquer des changements dans l'appétit et le poids, des troubles du sommeil, une perte d'intérêt dans les passe-temps, un retrait de la famille et des amis, un sentiment de désespoir, l'irritabilité, la fatigue, la difficulté à se concentrer, qu'on pleure facilement, ou des pensées suicidaires.

Trouble de stress post-traumatique

Le trouble de stress post-traumatique peut survenir après un traumatisme, généralement lié à la mort ou la menace de la mort, à des blessures graves ou à la violence sexuelle.

Signes et symptômes

Les symptômes commencent habituellement dans les trois mois suivant le traumatisme, bien qu'il puisse y avoir un retard de plusieurs mois, voire d'années avant que les symptômes ne se manifestent. On revit souvent l'expérience traumatique par des souvenirs envahissants, des rêves troublants ou des flashbacks pénibles. Certaines personnes peuvent souffrir de dépression, de nervosité ou de troubles de sommeil.

Conseils pour l'entretien de votre santé mentale :

- Établissez des liens avec des gens bienveillants qui offrent du soutien;
- Donnez-vous le temps - il n'y a pas de période normale de deuil;
- Vivez toutes vos émotions, comme la tristesse et la colère entre autres;
- Parlez-en avec des amis ou écrivez dans un journal;
- Offrez un soutien à d'autres qui sont en deuil. Tendre la main peut être bénéfique dans votre propre rétablissement;
- Prenez soin de votre santé physique;
- Demandez de l'aide.

Conseils pour aider les autres à maintenir leur santé mentale

- Parlez des événements traumatisants ou percutants. Le partage des pensées, des souvenirs et des histoires peut être utile;
- Soyez honnête avec les jeunes sur ce qui s'est passé (en fournissant des informations appropriées pour leur âge) et sur la façon dont vous vous sentez. Encouragez-les à partager leur sentiments, car les enfants peuvent vivre les mêmes défis que les adultes et pourraient avoir besoin le soutien d'un professionnel de la santé mentale;
- Aidez vos proches à trouver des services de soutien s'ils éprouvent beaucoup de difficultés.

Ressources disponibles dans votre région :

- Médecin de famille
- Programme d'aide aux employés (disponible auprès de plusieurs employeurs)

Coordonnées Centres de traitement des dépendances et de santé mentale communautaires

Bathurst	547-2110
Campbellton	789-2440
Caraquet	726-2030
Edmundston	735-2070
Fredericton	453-2132
Grand Falls	475-2440
Grand Manan	662-7023
Kedgwick	284-3431
Miramichi	778-6111
Moncton (Réseau de Santé Horizon)	856-2444
Moncton (Réseau de Santé Vitalité)	862-4144
Perth-Andover	273-4701
Richibucto	523-7620
Sackville	856-2444
Saint John	658-3737
Shediac	533-2816
Shippagan	336-3367
St. Stephen	466-7380
St.-George	755-4044
Sussex	432-2090
Tracadie-Sheila	394-3760
Woodstock	325-4419

Ligne d'entraide provinciale

CHIMO: 1 (800) 667-5005

Association canadienne

(santé mentale): www.cmha.ca/fr/