

# Les RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES FACE à un ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE

## Les réactions de stress normales

Il est possible, dans les jours ou les semaines qui suivent un événement traumatique, que vous éprouviez des réactions et des émotions inhabituelles pour vous, mais qui peuvent être tout à fait normales dans ce contexte. Ces réactions peuvent varier beaucoup d'un individu à l'autre. En guise de repère, voici une liste de réactions possibles.

### LE STRESS VÉCU PAR L'ÉVÉNEMENT PEUT TOUCHER PHYSIQUEMENT DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- Difficultés de sommeil (insomnie, cauchemars)
- Perte d'appétit ou tendance à manger davantage et de façon moins saine
- Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue chez ceux qui en consomment normalement.
- Fatigue et manque d'énergie
- Perte de concentration et problèmes d'attention
- Hypervigilance, agitation motrice et réaction de sursauts exagérés
- Maux d'estomac, diarrhée

### LE STRESS PEUT AUSSI VOUS AFFECTER DANS VOTRE FAÇON DE RAISONNER ET DE VOUS COMPORTEUR :

- Des images et des pensées récurrentes, envahissantes et persistantes en lien avec l'événement traumatique
- Un besoin irrésistible d'être auprès des siens
- Perte de sens, perte de confiance en la nature humaine
- Perte du sentiment de sécurité
- Évitement de tout ce qui rappelle l'événement

### LE STRESS ENGENDRÉ PAR L'ÉVÉNEMENT PEUT VOUS FAIRE VIVRE DIVERSES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES :

- Un très grand sentiment d'impuissance
- Des bouffées d'anxiété et une forte anxiété
- Du désarroi
- De la colère
- De l'irritabilité
- De la confusion
- Du désespoir
- De la tristesse
- De la culpabilité
- Un sentiment de grande vulnérabilité
- Une perte d'intérêt généralisée

Ces émotions peuvent aller et venir par vagues, atteindre un sommet puis disparaître, pour revenir et partir à nouveau. Elles peuvent aussi se manifester subitement et de façon inattendues.

## Ce qui peut aider

- Ne pas vous isoler ; gardez au moins un contact avec quelqu'un de proche.
- Parler de l'événement, de vos réactions avec des gens de confiance.
- Participer aux groupes de rencontres.
- Prendre soin de vous à travers des activités de détente, des activités sportives, des rencontres sociales.
- Utiliser les ressources d'aide psychologique offert à l'Université.

## Ressources

Consultation psychologique de l'U de M :

[www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca)

514 343-6452

Programme d'aide au personnel de l'U de M :

[www.drh.umontreal.ca/pap.html](http://www.drh.umontreal.ca/pap.html)

514 343-2103

Bureau des étudiants internationaux :

[www.bei.umontreal.ca](http://www.bei.umontreal.ca)

514 343-6935

**Centre de santé et de consultation  
psychologique de l'Université de Montréal (CSCP)**

2101, boul. Édouard-Montpetit

514 343-6452

[www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca)

## Quand consulter ?

Si la détresse que vous ressentez suite à un événement traumatique persiste et vous empêche de reprendre vos activités quotidiennes, il peut devenir important de faire appel à une aide professionnelle.

Voici quelques signes qui indiquent qu'une demande d'aide devient nécessaire :

- Vous vous sentez incapable de revenir à votre routine habituelle.
- Une humeur dépressive, des sentiments de colère vous envahissent constamment.
- Vous ne pouvez résister à la tentation de consommer de la drogue ou de l'alcool.
- Vous avez des idées suicidaires.
- De fortes réactions d'anxiété vous empêchent de fonctionner normalement.

