

Faire face au stress, aux traumatismes et au stress post-traumatique

Un cours d'auto-apprentissage pour les personnes touchées par une crise ou une catastrophe

Ce cours est pour toi si :

- Tu as vécu des situations pénibles dans lesquelles tu t'es senti pris au piège, hors de contrôle ou impuissant.
 - Des parties importantes de ta vie sont encore affectées par ces événements, comme ton humeur, tes relations ou ton travail.
 - Tu t'es senti(e) seul(e) face à ces sentiments ou tu te demandes si d'autres personnes ont ressenti la même chose.
-

Naviguer dans ce cours :

- Ce cours est divisé en huit leçons principales.
 - Tu peux suivre ces leçons dans l'ordre – ou te concentrer sur celle(s) qui te semble(nt) la(les) plus pertinente(s) par rapport à ton expérience.
 - Chaque leçon comprend des informations et des activités pour t'aider à comprendre son sujet.
 - Tu peux écouter les informations à l'aide de nos lecteurs audio sur le site et/ou télécharger un PDF imprimable pour une utilisation hors ligne.
-

Contenu

1. Introduction au traumatisme, au SSPT et à la stigmatisation
2. L'impact des traumatismes sur l'humeur et les émotions
3. L'impact des traumatismes sur le corps
4. L'impact des traumatismes sur la cognition et la résolution de problèmes
5. Relations sociales après un traumatisme
6. Préjudice moral
7. Facteurs liés au mode de vie
8. Considérations culturelles

1. Introduction au traumatisme, au SSPT et à la stigmatisation

Cette page est pour vous si :

- Vous avez vécu une ou plusieurs situations pénibles dans lesquelles vous vous êtes senti(e) pris(e) au piège, hors de contrôle ou impuissant(e).
- Des aspects importants de votre vie sont encore affectés par cet événement ou ces événements, tels que votre humeur, vos relations et/ou votre travail.
- Vous vous êtes senti(e) seul(e) face à ces sentiments et/ou vous vous êtes demandé(e) si d'autres personnes avaient ressenti la même chose.

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Le traumatisme psychologique désigne les conséquences émotionnelles d'une situation hautement stressante ou d'un événement traumatisant.

Il n'existe pas de définition stricte des événements traumatiques, mais il s'agit généralement de situations dans lesquelles vous éprouvez un fort sentiment de détresse, de peur, de perte de contrôle ou d'être pris au piège.

Les événements traumatisants peuvent être :

- Des choses qui vous arrivent.
- Des choses qui arrivent à d'autres, que vous voyez et/ou dont vous entendez parler.

Il peut s'agir d'événements ponctuels (comme une agression) ou de schémas à long terme (comme la maltraitance ou l'exposition répétée à un danger).

Quelles sont les conséquences d'un traumatisme ?

Les traumatismes psychologiques sont comme les blessures physiques : ils peuvent entraîner des symptômes dont la gravité, l'intensité et la durée varient.

Symptômes émotionnels	Symptômes physiques	Symptômes cognitifs	Symptômes comportementaux
Engourdissement émotionnel et/ou détachement	Fatigue et/ou épuisement	Difficulté à se concentrer et/ou à prendre des décisions	Retrait social
Peur et/ou anxiété	Nausées, problèmes digestifs ou changements d'appétit	Pensées et/ou souvenirs intrusifs liés au traumatisme	Désengagement par rapport à vos responsabilités et activités habituelles
Culpabilité et/ou honte	Difficultés à dormir	Changements dans la façon dont vous vous percevez, dont vous percevez les autres et/ou dont vous percevez le monde	Augmentation des stratégies d'adaptation inadaptées, telles que l'évitement et la consommation d'alcool ou de substances
Colère et/ou irritabilité	Augmentation du rythme cardiaque, réactions de sursaut et/ou sentiment d'être « sur les nerfs »	Difficulté à se faire confiance et/ou à faire confiance aux autres	
Tristesse et/ou désespoir	Augmentation de la tension musculaire		
Difficulté à éprouver des émotions positives			

Bien que ces symptômes puissent être difficiles à vivre, il s'agit de réactions normales à des événements traumatisants. Lorsque vous avez une blessure physique comme une cheville

cassée, vous remarquez les ecchymoses, les gonflements et la douleur. Ces indicateurs, bien que désagréables, signalent que votre corps a commencé à guérir.

Se remettre d'un traumatisme psychologique demande du temps et des efforts. Lorsque l'événement traumatique est particulièrement grave ou de longue durée, la guérison des symptômes peut prendre plus de temps. Il est possible que vous développiez une blessure de stress post-traumatique (BSPT).

Qu'est-ce que le SSPT ?

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un trouble psychologique pouvant être diagnostiqué chez les personnes ayant vécu un ou plusieurs événements traumatisants.

Toutes les personnes ayant subi un traumatisme ne développeront pas un SSPT, et il n'y a aucun moyen de savoir avec certitude qui en développera. Cependant, les facteurs suivants peuvent vous rendre plus vulnérable :

- L'événement traumatique représentait une menace pour votre sécurité
- Vous avez ressenti un sentiment d'impuissance et/ou de peur intense pendant l'événement
- Vous éprouvez des sentiments de culpabilité, de honte ou de responsabilité à l'égard de l'événement et/ou de ses conséquences
- D'autres expériences stressantes ont suivi l'événement initial
- Vous avez reçu un soutien social inadéquat après l'événement

De nombreuses personnes ayant vécu un traumatisme font l'expérience d'un stress post-traumatique. Il se peut que le diagnostic de stress post-traumatique ne soit jamais posé. Il est même possible que vous continuiez à fonctionner au jour le jour tout en présentant certains ou l'ensemble de ces symptômes :

- Cauchemars, flashbacks et/ou souvenirs intrusifs
- Sentiment d'incapacité à se connecter à soi-même, aux autres et/ou au monde qui vous entoure
- Incapacité à éprouver des émotions positives telles que la joie, le plaisir et/ou l'amour

- Irritabilité importante et/ou accès de colère
- Augmentation de la tension, de la peur et/ou de l'hypervigilance
- Anxiété et/ou inquiétude quant à votre avenir

Remarque sur les termes utilisés : Nous utilisons le terme « syndrome de stress post-traumatique » (SSPT) pour désigner l'état de santé mentale pouvant être diagnostiqué. Nous utilisons le terme « blessure de stress post-traumatique » (BSPT) pour désigner la souffrance psychologique que vous pouvez ressentir après un événement traumatisant.

L'impact de la stigmatisation

La stigmatisation fait référence à une désapprobation ou une incompréhension de la société. Elle peut consister à instaurer un sentiment de honte et/ou à blâmer les personnes qui vivent avec une maladie mentale.

La stigmatisation peut être préjudiciable à une personne ayant subi un traumatisme, notamment en raison de ses conséquences :

- Sentiments de peur ou de honte
- Retrait et/ou évitement des systèmes de soutien
- Tentatives de suppression, d'ignorance ou d'évitement des symptômes douloureux

Activités

Partagez votre stress avec un proche

Il peut être difficile de supporter seul le poids de votre stress. Demandez à un proche de prendre le temps de vous écouter sans avoir à vous donner des conseils ou à essayer de résoudre vos problèmes.

Identifier les éléments déclencheurs

Dressez une liste des personnes, des lieux, des situations et/ou des souvenirs que vous avez du mal à gérer. Cette liste peut inclure une personne qui vous rappelle quelqu'un que vous avez perdu ou un lieu où votre stress s'intensifie.

Suggestions d'écriture

Lettre à un proche

Écrivez une lettre à un proche (que vous pouvez ou non envoyer) sur l'événement traumatique que vous avez vécu et l'impact qu'il a eu sur vous depuis.

Ensuite, faites comme si vous étiez la personne qui reçoit cette lettre et écrivez une réponse à vous-même. Répondez comme vous le feriez si une personne que vous aimez avait vécu l'événement à votre place.

Liste

Notez les pensées négatives que vous avez eues sur vous-même depuis l'événement traumatique. Ensuite, pour chaque élément de la liste, écrivez une ou deux contre-preuves. Par exemple, si l'une de vos pensées négatives est « Je ne suis pas assez bon », notez deux façons ou moments où vous vous êtes senti utile ou important pour la contrer.

2. L'impact des traumatismes sur l'humeur et les émotions

Cette page est pour vous si :

- Vous avez remarqué qu'il est difficile pour vous d'évacuer les émotions négatives, entraînant une baisse permanente de votre humeur.
- Vous êtes bloqué dans des cycles de pensées négatives qui conduisent à des sentiments de désespoir, de culpabilité ou d'auto-accusation.
- Vous avez du mal à contrôler les sentiments liés à la peur, comme le stress et l'anxiété, et préféreriez vous concentrer sur les émotions qui vous permettent de rester calme et détendu.

Qu'est-ce que l'humeur ?

L'humeur est un état d'esprit temporaire, ou simplement la façon dont vous vous sentez à un moment donné.

Les humeurs peuvent être bonnes, mauvaises ou neutres. Elles sont généralement plus stables et moins intenses que les émotions. Celles-ci ont tendance à être plus fortes, plus spécifiques et plus courtes.

En travaillant ensemble, vos humeurs et vos émotions ont un impact profond sur votre vie.

Votre humeur peut avoir une influence sur :

- La manière dont vous pensez, vous vous sentez et vous vous comportez
- Votre intérêt pour les activités quotidiennes
- La manière dont vous développez et entretenez des relations
- Vos prises de décisions
- La façon dont vous percevez le monde (par exemple, de façon positive ou négative)

Traumatisme, blessure de stress post-traumatique et émotions

Plusieurs émotions négatives sont associées au stress, au traumatisme et aux BSPT. Il s'agit notamment de

- Peur et/ou anxiété
- Tristesse et/ou dépression
- Irritabilité et/ou colère
- Culpabilité et/ou honte
- Désespoir

Ces émotions peuvent être accablantes, en particulier après une expérience de stress ou de traumatisme important. Elles peuvent entraîner des changements nuisibles dans votre façon de penser, ainsi que des sentiments négatifs qui peuvent avoir un impact sur vous, votre environnement et les personnes qui vous entourent.

Les émotions négatives	Changements nuisibles dans la façon de penser	Exemples
Culpabilité ou honte	Parler de soi de façon négative ou douter	« Je suis stupide » et/ou « Je ne peux rien faire de bien »
	Des reproches déformés	Se blâmer pour des choses que l'on ne peut pas contrôler
Peur ou colère	Difficulté à faire confiance aux autres	Ne pas croire ses collègues, les figures d'autorité ou ses proches
	Détachement ou désintérêt à l'égard des autres	Difficultés à établir des relations avec vos collègues, vos supérieurs hiérarchiques ou vos proches

Les émotions négatives	Changements nuisibles dans la façon de penser	Exemples
	Difficulté à gérer les émotions négatives	Sentiments indésirables de peur, de colère, d'horreur, etc.
Tristesse ou désespoir	Attentes négatives exagérées à l'égard de soi-même ou du monde	« Je ne serai plus jamais heureux » et/ou « Le monde n'est pas sûr »
	Diminution de la participation aux activités	Faible niveau d'énergie et/ou de motivation. Perte de plaisir dans les activités que vous aimiez auparavant
	Difficulté à éprouver des émotions positives	Une réduction de sa capacité à ressentir l'amour et le bonheur qui conduit à des sentiments de culpabilité et de honte

SSPT et dépression

Le SSPT et la dépression surviennent souvent en même temps en raison des effets que le stress et les traumatismes peuvent avoir sur l'humeur.

Il arrive à tout le monde d'être de mauvaise humeur ou d'avoir le cafard de temps en temps. Cependant, la dépression est plus intense et dure plus longtemps. Elle a un impact négatif important sur votre vie.

De nombreux symptômes du syndrome de stress post-traumatique et de la dépression se recoupent :

- Sentiment de détachement par rapport aux personnes aimées
- Difficulté à éprouver des émotions positives

- Diminution de la motivation à s'engager dans des activités qui sont en temps normal appréciées

La mauvaise humeur et le cerveau

Les substances chimiques présentes dans votre cerveau influencent votre façon de penser, de vous sentir et d'agir. La sérotonine et la dopamine sont deux substances importantes qui influencent votre humeur. Les états d'âme négatifs surviennent souvent lorsque ces substances chimiques sont libérées en faibles quantités.

L'augmentation de ces substances chimiques du cerveau peut vous aider à adopter un état d'esprit plus positif. Il existe plusieurs moyens d'augmenter la production de sérotonine et de dopamine dans votre cerveau :

- Exercer une activité physique
- Fixer des objectifs
- Manger des aliments riches en nutriments
- Essayer quelque chose de nouveau
- Passer du temps en nature

Intégrer une (ou plusieurs) de ces habitudes dans votre routine quotidienne peut contribuer à améliorer votre humeur au fil du temps.

Les pièges de la pensée

Tout le monde est confronté à des modes de pensée nuisibles, également appelés « pièges de la pensée ». Ceux-ci peuvent correspondre à nos états d'âme (et souvent les aggraver).

Les pièges de la pensée sont particulièrement fréquents chez les personnes souffrant de dépression, d'anxiété et de BSPT. Ils ont le pouvoir d'influencer la façon dont vous interprétez le monde et les conclusions auxquelles vous parvenez.

Identifier le moment où vous tombez dans un piège de la pensée peut être la première étape pour en sortir. Une meilleure connaissance de soi peut vous aider à échapper aux cycles de pensées négatives et à réduire les états d'âme moroses qui les accompagnent souvent.

Voici quelques-uns des pièges de la pensée les plus courants :

Thinking trap	Definition	Example	Counter thought
Catastrophisation	S'attendre à ce que le pire scénario se produise, même s'il est peu probable dans la réalité.	« Je vais me ridiculiser à la salle de sport. Tout le monde va se moquer de moi. Je ne pourrai pas survivre à l'embarras. »	« Peut-être que je me sens gêné, mais d'autres à la salle de sport ont probablement ressenti la même chose. Ils ne me jugeront pas. Je peux demander de l'aide à quelqu'un si j'en ai besoin. »
Filtrage mental	Se concentrer uniquement sur les événements négatifs tout en rejetant les informations positives ou neutres.	« Tout le monde a détesté ma présentation. Beaucoup de gens avaient l'air intéressés et m'ont fait des compliments par la suite, mais une personne a semblé s'ennuyer. »	« Je devrais être fier(e) d'avoir démontré une grande capacité à faire mon travail. »

Thinking trap	Definition	Example	Counter thought
Position du « tout ou rien »	Voir les choses dans les extrêmes ou en noir ou blanc. Il y a soit tout bon, soit tout mauvais, et rien entre les deux.	« J'avais prévu de ne manger que des aliments sains, mais j'ai mangé un morceau de gâteau au chocolat. Maintenant, mon régime est fichu ! »	« Les erreurs se produisent, mais elles ne signifient pas que je suis un raté. »
Étiquetage	Attribuer des étiquettes critiques ou absolues à soi-même ou aux autres sur la base de comportements ou de réactions à une situation spécifique.	« Cela a mal tourné. Je suis un raté. »	« J'ai échoué cette fois, mais j'apprendrai et je ferai mieux à l'avenir. »
Amplification et minimisation	Amplifier les attributs positifs des autres tout en minimisant les siens.	« Tous les autres sont si compétents et si bien organisés. Ils ne veulent pas entendre parler de mes difficultés. »	« Je mérite de parler de mes difficultés. Parler de ce que je ressens peut aider quelqu'un d'autre. »

Thinking trap	Definition	Example	Counter thought
Pressurisation	Se mettre une pression excessive pour répondre à des attentes irréalistes.	« Je dois accepter le plus grand nombre possible de gardes supplémentaires, sinon je vais décevoir mes collègues. »	« Ma valeur en tant que collègue n'est pas conditionnée par la prise de gardes supplémentaires. Je dois d'abord prendre soin de moi afin d'être la meilleure version de moi-même pour les autres. »
Personnalisation	Assumer seul la responsabilité de tout ce qui va mal dans votre vie.	« Mon enfant a eu des problèmes à l'école aujourd'hui parce que je n'ai pas passé assez de temps avec lui. C'est arrivé parce que je travaille beaucoup. »	« Mon enfant a peut-être commis une erreur, mais je ne contrôle pas son comportement et je ne peux qu'en parler avec lui. »
Raisonnement émotionnel	Interpréter une situation en fonction de ses émotions du moment.	« Je me sens très anxieux pendant ce voyage en avion. Quelque chose de mauvais est sur le point d'arriver. »	« Les sentiments ne sont pas des faits. J'ai déjà pris l'avion de nombreuses fois et rien de grave ne s'est jamais produit. Je peux accepter mes sentiments

Thinking trap	Definition	Example	Counter thought
			d'anxiété sans croire que quelque chose d'horrible va se produire. »

Activités

Nommer les émotions

Souvent, le fait de nommer une émotion négative peut vous aider à vous sentir mieux. Nommer une émotion est une technique spécifique qui nécessite d'être attentif à ce que l'on ressent, de comprendre ce que l'on ressent et d'utiliser le langage pour le communiquer, même si ce n'est qu'à soi-même.

La prochaine fois que vous ressentez une forte émotion, faites une pause et nommez l'émotion que vous ressentez. Soyez aussi précis que possible.

En 1982, le Dr Gloria Willcox a créé la roue des sentiments (*en anglais* ; https://allthefeez.app/static/feelz/pdf/the_feeling_wheel_pdf_allthefeez_dot_app.pdf) pour aider les gens à identifier leurs émotions et à en parler. Cet outil fonctionne encore aujourd'hui ! Vous pouvez l'utiliser pour évaluer votre propre état.

(Pour une version interactive du modèle, essayez l'application The Emotion Wheel (*en anglais* ; <https://allthefeez.app/emotion-wheel/>) de All The Feelz).

Accroître la motivation

Etablissez des listes et définissez des objectifs pour suivre vos accomplissements à court et à long terme. Récompensez-vous pour chaque victoire, qu'elle soit grande ou petite.

« Libération émotionnelle » programmée

Prévoyez un temps fixe dans votre emploi du temps – généralement pas plus de 30 minutes – pour faire le point sur vos émotions. Laissez-vous aller à pleurer ou à crier en privé si vous en avez besoin.

Si vous ressentez des émotions négatives, l'exercice physique peut aider à soulager l'anxiété en réduisant le stress et la tension dans vos muscles.

Ancrage

Utilisez vos sens – la vue, le goût, le toucher, l'odorat et le son – pour sortir de vos sentiments et vous ancrer dans votre corps. Faites le tour de chaque sens et relevez les choses que vous remarquez en utilisant chacun d'eux (cinq choses que vous pouvez voir, quatre choses que vous pouvez entendre, trois choses que vous pouvez sentir, etc.). Vous pouvez également faire une courte activité qui fait appel à vos sens, comme tenir des glaçons dans vos mains ou marcher pieds nus dans l'herbe.

Amour de soi

Faites chaque jour une petite chose qui vous rend heureux pour vous rappeler que vous méritez de vous sentir bien.

Suggestions d'écriture

Identifier ses émotions

Comment votre humeur et vos émotions ont-elles été affectées par le stress et les traumatismes ? Pensez aux sentiments de culpabilité, de honte, de colère et de peur. Que signifie chacun d'entre eux pour vous ? Quand rencontrez-vous ces sentiments ? Comment les ressentez-vous ?

Remettre en question les pensées négatives

Notez les pensées négatives que vous avez à votre égard. À l'aide du tableau ci-dessus, essayez d'identifier les pièges dans lesquels vous avez pu tomber. Puis écrivez pourquoi chaque pensée pourrait être fausse.

3. L'impact des traumatismes sur le corps

Cette page est pour vous si :

- Vous faites l'expérience de sensations physiques familières lors de circonstances que vous associez à des situations stressantes passées.
- Vous vous sentez en retrait ou déconnecté de votre environnement et vous avez l'impression de ne pas contrôler vos actions ou vos émotions.

La réponse de l'organisme face au stress

Le corps humain est conçu pour répondre aux situations stressantes. Le centre de contrôle hormonal de l'organisme, appelé axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS), régule les hormones, dont le cortisol.

L'axe HHS libère du cortisol en présence d'un facteur de stress physique ou psychologique afin d'enclencher le mécanisme de défense de l'organisme. Ce mécanisme comprend la réaction de lutte ou de fuite, qui agit sur de nombreux systèmes internes.

En règle générale, l'organisme signale à l'axe HHS de cesser de libérer du cortisol lorsque le facteur de stress est sous contrôle et que la réaction au stress peut prendre fin en toute sécurité.

Cependant, un stress chronique ou extrême peut entraîner des perturbations de l'axe HHS qui entravent la capacité de l'organisme à revenir à un état de calme.

Les traumatismes, en particulier lorsqu'ils sont graves ou prolongés, peuvent amener l'organisme à rester bloqué en mode de défense. Cela se traduit par des symptômes tels que :

- Une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, des niveaux d'hormones et de l'inflammation.
- Une détection accrue du danger provoquant une nervosité importante, des réactions de sursaut et une sensation d'être sur les nerfs.

- Un sentiment d'hypervigilance ou de besoin de scruter son environnement à la recherche d'un danger.
- Une irritabilité.
- Des difficultés à se détendre ou à s'endormir.
- Des tremblements ou pleurs.
- Des sentiments d'agitation, de fourmillements ou d'engourdissement.

La fenêtre de tolérance

La fenêtre de tolérance est la zone optimale de vigilance dans laquelle vous pouvez fonctionner et faire face au stress le plus efficacement possible. La fenêtre de tolérance est différente pour chaque personne.

Lorsque vous vous situez dans votre propre fenêtre de tolérance, vous pouvez:

- Penser plus clairement
- Mieux traiter l'information
- Mieux vous concentrer
- Prendre des décisions plus éclairées

Le stress chronique ou les traumatismes peuvent rendre votre fenêtre beaucoup plus étroite, ce qui signifie qu'il est plus facile pour vous de vous retrouver dans un état d'hypervigilance ou d'hypovigilance.

Réponses de survie

L'hypervigilance

L'hypervigilance, également connue sous le nom d'hyperexcitation, active la réaction de lutte ou de fuite de l'organisme face au stress. Cette réaction se traduit par de l'agressivité, un essoufflement, une accélération du rythme cardiaque et une augmentation des tremblements ou de la tension musculaire.

Les réactions d'hypervigilance comprennent :

- **Appeler à l'aide** : Lorsque votre corps détecte une situation menaçante et se prépare instinctivement à se défendre.
- **Combattre** : Lorsque vous êtes en colère ou irrité et que vous adoptez des comportements impulsifs et/ou agressifs.
- **Fuite** : Lorsque vous ressentez du déni ou de l'anxiété. Ce stress peut vous amener à la fuite, l'omission ou le sabotage pour échapper à une situation stressante.

L'hypovigilance

L'hypovigilance, également connue sous le nom d'hypoexcitation, peut se traduire par un sentiment d'engourdissement ou de retrait par rapport à ce qui nous entoure, par un sentiment de détachement de notre corps ou de l'environnement, par l'impression que les choses environnantes ne sont pas réelles, ou par le sentiment de ne pas contrôler les mouvements de notre corps.

Les réactions d'hypovigilance sont les suivantes :

- **Se figer** : Il s'agit d'un sentiment de détachement émotionnel ou de retrait de l'environnement.
- **Se soumettre** : Il s'agit de s'abandonner aux conséquences d'une situation stressante lorsque le corps se sent trop accablé pour lutter ou fuir.

Dissociation

La dissociation est une déconnexion ou un détachement entre votre esprit actif et vos pensées, vos souvenirs, vos sentiments, vos actions ou votre sentiment d'identité. Elle se produit le plus souvent dans un état d'hypovigilance.

La dissociation est une façon pour le corps de faire face à des pensées, des sentiments ou des souvenirs accablants, en se refermant sur lui-même, en s'engourdissant, ou en se déconnectant complètement de l'environnement.

Ses symptômes peuvent aller de subtils à extrêmes. Ils comprennent:

- Le désengagement (ne pas prêter attention ou s'éloigner)
- L'engourdissement émotionnel

- Des troubles de la mémoire (par exemple, trous noirs)
- La dépersonnalisation (se sentir hors de son corps ou comme s'il ne vous appartient pas)
- La déréalisation (sentiment que les choses qui vous entourent sont irréelles ou déformées)
- La dissociation identitaire (sentiment d'être une personne différente de soi-même)

Activités

La respiration carrée

Le fait de vous recentrer sur votre respiration peut vous aider à revenir à l'intérieur de votre fenêtre de tolérance en période de stress.

La respiration en boîte, également connue sous le nom de respiration carrée, consiste à inspirer en comptant jusqu'à quatre, à retenir l'air dans ses poumons pendant quatre secondes, à expirer au même rythme, puis à maintenir ses poumons vides pendant quatre secondes avant de recommencer.

Il peut être utile de visualiser votre respiration en train de parcourir les côtés d'un carré pendant que vous respirez.

Ancrage 5-4-3-2-1

Utilisez cette technique de comptage à rebours pour prendre conscience des détails de votre environnement. Remarquez :

- Cinq choses que vous pouvez voir
- Quatre choses que vous pouvez entendre
- Trois choses que vous pouvez ressentir
- Deux choses que vous pouvez sentir
- Une chose que vous pouvez goûter

Essayez de remarquer de petits détails que votre esprit ignore habituellement, tels que des sons lointains ou la texture d'un objet ordinaire.

Balayage corporel

Le balayage corporel est l'un des moyens les plus efficaces de commencer une pratique de la méditation de pleine conscience. Le but est de se mettre à l'écoute de son corps – c'est-à-dire de se connecter à son moi physique – et de remarquer sans jugement les sensations que l'on ressent.

- Asseyez-vous tranquillement ou allongez-vous.
- Commencez par une extrémité de votre corps et concentrez-vous sur chaque partie du corps.
- Remarquez les zones de tension et essayez de les assouplir ou de les détendre.
- Continuez jusqu'à ce que vous ayez balayé attentivement chaque partie de votre corps.

Suggestions d'écriture

1. Dressez une liste des personnes, des lieux ou des choses qui peuvent vous faire sortir de votre fenêtre de tolérance. Essayez de les classer par ordre décroissant d'impact. Ensuite, dressez une liste similaire des personnes, des lieux ou des choses qui vous aident à revenir à l'intérieur de votre fenêtre en période de stress.
2. La prochaine fois que vous vous sentez stressé, prenez le temps d'écrire ce que vous ressentez dans votre corps. Examinez chaque partie de votre corps. Remarquez où vous ressentez de la tension, des tremblements ou un engourdissement. Décrivez ces sensations avec le plus de détails possible.

4. L'impact des traumatismes sur la cognition et la résolution de problèmes

Cette page est pour vous si :

- Votre corps réagit instinctivement dans des situations de la vie réelle sans que vous n'y pensiez ou le vouliez explicitement – par exemple, vous avez l'impression que votre corps est en état d'alerte lorsque vous êtes en compagnie d'amis ou de membres de votre famille.
- Vous avez de plus en plus de difficultés à comprendre ou à vous souvenir des choses que les gens vous disent.
- Vous avez des réactions inattendues lors de situations qui vous rappellent des événements stressants passés (par exemple, vous sentir effrayé lorsque vous voyez quelqu'un tousser).

Les couches du cerveau

Bien que le cerveau soit un organe complexe, il peut être divisé en trois couches : le cerveau de la survie, le cerveau des émotions et le cerveau de l'apprentissage.

Le cerveau de la survie

C'est la partie la plus ancienne du cerveau. Elle pose la question : « Suis-je en sécurité ? »

La couche de survie est responsable de :

- Tirer des informations de l'environnement
- Coordonner les comportements réflexes et défensifs en cas de menace
- Activer votre instincts pour vous protéger quand vous n'avez pas le temps de réfléchir avant d'agir

Le cerveau émotionnel

Cette couche intermédiaire du cerveau est le centre des sentiments. Elle peut poser la question suivante : « Ai-je peur ou suis-je triste ? »

La couche émotionnelle est responsable:

- De l'apprentissage émotionnel
- Du stockage des souvenirs
- Du contrôle de la sécrétion d'hormones

Les émotions et les souvenirs étant ainsi liés, votre cerveau peut vous pousser à réagir de façon involontaire avec beaucoup d'émotions à tout ce qui déclenche un souvenir particulier.

Si vous avez ressenti une peur intense, de la tristesse ou de la honte lors d'un événement traumatisant, il est probable que vous continuiez à ressentir ces émotions chaque fois que cet événement vous est rappelé, même bien après qu'il soit passé.

Cerveau d'apprentissage

La couche supérieure du cerveau pose la question suivante : « Que puis-je apprendre de cela ? »

Le cerveau d'apprentissage est impliqué dans :

- La cognition
- La résolution de problèmes
- La prise de décision
- L'attention
- L'apprentissage de nouvelles compétences
- L'adaptation à l'environnement

Le stress et les traumatismes peuvent vous maintenir dans votre cerveau de survie. L'énergie de votre corps et votre attention sont instinctivement mises sur la défensive pendant que vous essayez de répondre à la question « Suis-je en sécurité ? »

Cette situation fait qu'il est difficile pour les nouvelles informations de remonter vers votre cerveau d'apprentissage. Vous risquez de rencontrer des difficultés en matière de cognition et de résolution de problèmes lorsque vous prenez des décisions qui guident vos comportements.

Le stress est parfois semblable à un rocher que l'on essaie de tirer hors d'un marécage. Son poids peut vous faire glisser en arrière.

Plus vous êtes stressé, plus il vous est facile de rester dans votre cerveau de survie. Vous restez alors dans un état accru de vigilance et de détection des menaces, loin de votre cerveau d'apprentissage, où vous pouvez penser, planifier et résoudre des problèmes.

Le stress et le cerveau d'apprentissage

Le stress, les traumatismes et le syndrome de stress post-traumatique peuvent avoir un impact négatif sur quatre domaines fondamentaux de la cognition au sein du cerveau d'apprentissage.

Mémoire

- La capacité de se souvenir et d'utiliser des informations pour des tâches telles que le calcul ou le raisonnement.
- Les troubles de la mémoire sont l'un des symptômes les plus courants du syndrome de stress post-traumatique.

Effets cognitifs du stress	Impacts
Revivre des événements traumatisants par le biais de souvenirs intrusifs ou de flashbacks.	Certaines personnes ayant subi un traumatisme décrivent les souvenirs intrusifs comme des films qui tournent en boucle dans leur esprit.
Perte de mémoire, trous noirs ou amnésie totale.	Oubli de la chronologie d'un événement traumatisant ou de parties entières d'un souvenir traumatisant.
Déficits de la mémoire à court terme.	Oubli du nom d'une personne que l'on vient de rencontrer, ou l'endroit où l'on a garé sa voiture quelques heures plus tôt.

Effets cognitifs du stress	Impacts
Difficultés à effectuer plusieurs tâches à la fois ou à garder plusieurs idées à l'esprit en même temps.	Difficulté à garder une adresse à l'esprit pendant que vous écoutez les instructions pour vous rendre à votre destination.

Flexibilité cognitive

- La capacité de maintenir et de passer d'une tâche, d'un concept ou d'une activité à l'autre et d'adopter les comportements correspondants.
- Le traumatisme rend difficile l'accès à cette fonction parce que vos ressources sont accaparées par votre cerveau de survie.

Effets cognitifs du stress	Impacts
Capacité réduite à acquérir et à intégrer rapidement de nouvelles informations.	Difficulté à comprendre l'essentiel d'une conversation téléphonique de cinq minutes par rapport à un courriel comportant les mêmes informations que l'on peut relire.
Capacité réduite à résoudre les problèmes de manière créative.	Se retrouver « bloqué » lorsque les solutions ne sont pas claires.
Difficulté d'adapter rapidement ses réponses lors de changements.	Sentiment d'incapacité à poursuivre sa journée si quelque chose d'imprévu survient.
Augmentation des comportements impulsifs.	Exprimer involontairement sa frustration alors que cela n'est pas forcément productif pour votre situation.

Concentration

- La capacité à se concentrer et à garder en tête une pensée spécifique tout en ignorant les distractions.
- Les personnes souffrant d'un SSPT peuvent avoir du mal à maintenir leur attention parce qu'elles sont hypervigilantes et scrutent constamment leur environnement à la recherche de menaces.

Effets cognitifs du stress	Impacts
Diminution de la capacité à générer, diriger et maintenir sa vigilance afin de pouvoir traiter correctement l'information.	Difficulté à se concentrer ou à extraire des détails importants de conversations avec d'autres personnes.
Diminution de la capacité à maintenir son attention pendant des périodes prolongées.	Difficulté à se concentrer sur la lecture d'un article ou le visionnage d'une émission de télévision.
Augmentation du décrochage mental.	Sentiment de repli sur soi ou de rêverie tout au long de la journée, que ce soit au travail, à la maison ou avec des amis.
Augmentation des pensées impulsives.	Prendre des décisions rapidement sans réfléchir aux résultats ou aux conséquences possibles.

Prise de décision

- La capacité à prendre en compte de multiples facteurs et à faire preuve de logique et de raisonnement lors de la prise de décisions.
- Une bonne prise de décision nécessite plusieurs processus de haut niveau (par exemple, l'attention, la mémoire, la régulation des émotions) qui peuvent être affectés par un traumatisme.

Effets cognitifs du stress	Impacts
Se méfier de son sens du bien et du mal.	Sentiment de conflit entre ce que vous voulez instinctivement faire et ce que l'on attend de vous.
Prendre des décisions basées sur l'émotion plutôt que sur la logique.	Laisser la culpabilité prendre le dessus et éviter de prendre des décisions.
Difficulté à se souvenir d'informations importantes susceptibles d'aider à la prise de décision.	Oublier l'aide qui vous a été proposée par quelqu'un après avoir commencé une tâche seul.
Incapacité d'évaluer et d'intégrer toutes les informations pertinentes en cas de situation centrée sur la détection des menaces ou la sécurité.	Se concentrer principalement sur les détails négatifs d'une situation lorsqu'il s'agit de décider d'un plan d'action.

Ces changements cognitifs peuvent être incroyablement éprouvants pour les personnes ayant subi un traumatisme. Cependant, il est important de se rappeler que le cerveau est malléable. Il est souvent possible de se remettre des difficultés cognitives.

Activités

Résolution de problèmes

Lorsque vous êtes confronté à un problème complexe, décomposez-le en plusieurs parties afin de le rendre plus gérable :

- Premièrement, définissez le problème
- Deuxièmement, définissez l'objectif ou les objectifs
- Troisièmement, faites un brainstorming de toutes les solutions possibles
- Enfin, évaluez chaque solution et sélectionnez la meilleure

S.T.O.P.

Pratiquez la méthode S.T.O.P. pour vous connecter à votre cerveau d'apprentissage :

- S – Stop : Remarquez quand vous agissez à partir de votre cerveau de survie ou de votre cerveau émotionnel, et non à partir de votre cerveau d'apprentissage.
- T – Temporiser : Il peut être difficile de prendre une décision dans le feu de l'action. Donnez-vous l'espace nécessaire pour évaluer correctement ce qui se passe.
- O – Observez : Remarquez ce qui se passe autour de vous et en vous.
- P – Procédez de manière réfléchie : Posez-vous des questions telles que : « Qu'est-ce que j'attends de cette situation ? » ou « Quels sont mes objectifs ? » ou « Quel choix pourrait améliorer ou aggraver cette situation ? » ou « Quelle action permettra de réussir ? »

Suggestions d'écriture

Pensez à une situation difficile que vous avez récemment vécue et décrivez-la du point de vue de chacune des trois couches de votre cerveau :

1. Le cerveau de la survie.
2. Le cerveau émotionnel.
3. Le cerveau d'apprentissage.

5. Relations sociales après un traumatisme

Cette page est pour vous si :

- Vous vous sentez distant, incompris, rejeté ou exclu par les autres.
- Vous avez des difficultés à vous engager dans des interactions sociales saines et à entretenir des relations (par exemple, fixer des limites, résoudre des conflits).
- Vous avez des difficultés à comprendre les motivations, les pensées et les sentiments des autres.
- Vous vous sentez émotionnellement engourdi, vous avez peu d'empathie pour les autres ou un intérêt réduit pour les interactions sociales.

Traumatisme et relations sociales

Le stress et les traumatismes affectent profondément notre bien-être mental et peuvent avoir un impact significatif sur nos relations avec les autres. Ils peuvent notamment affecter notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter dans nos relations.

Il est très fréquent que les personnes ayant subi un traumatisme remarquent des changements ou des difficultés dans leurs relations, y compris des difficultés liées à :

- L'intimité et la confiance
- La libido
- La communication
- L'évitement de personnes, de lieux ou de conversations
- L'attachement (par exemple, sentiment de dépendance excessive, de détachement ou de surprotection à l'égard d'autrui)

Plusieurs types de relations peuvent être affectés par des expériences stressantes ou traumatisantes. Il peut s'agir de vos relations professionnelles avec vos :

- Supérieurs
- Stagiaires
- Coéquipiers et collègues

Ainsi que les relations en dehors du travail, y compris les :

- Partenaires
- Enfants
- Parents et membres de la famille
- Amis
- Animaux de compagnie
- Étrangers

Comment le traumatisme affecte-t-il vos relations sociales ?

Les traumatismes peuvent avoir de multiples répercussions sur vos relations et votre vie sociale.

Impacts des traumatismes	Symptômes
Pensées	<ul style="list-style-type: none"> ● L'idée que vous vous faites de vous-même, de votre corps ou de votre valeur (par exemple, une image négative de vous-même) ● Le degré auquel vous vous sentez digne de l'amour, de l'affection ou des éloges d'autrui ● Le degré auquel vous estimez pouvoir vous faire confiance et compter sur vous-même ou sur d'autres personnes ● Vos croyances sur le degré de sécurité ou de justice dans le monde ● La façon dont vous comprenez les pensées et les sentiments d'autrui ● Votre capacité à vous concentrer lors d'interactions avec d'autres personnes ou à résoudre des conflits

Impacts des traumatismes	Symptômes
Sentiments	<ul style="list-style-type: none"> ● Vous êtes facilement surpris et hypervigilant, c'est-à-dire toujours sur le qui-vive ou inquiet que quelque chose de grave se produise. ● Vous avez du mal à vous détendre ou à vous relaxer. ● Vous vous désintéressez des personnes, des lieux ou des activités que vous aviez l'habitude d'apprécier. ● Vous vous sentez émotionnellement insensible, c'est-à-dire vide ou creux. ● Vous avez du mal à éprouver de la sympathie ou de l'empathie pour les autres, même pour vos proches. ● Vous êtes facilement irrité(e) ou impatient(e), même pour des choses que vous étiez capable de tolérer (ou que vous pensez devoir être capable de tolérer).
Comportements	<ul style="list-style-type: none"> ● Vous avez des difficultés à dormir, ce qui peut entraîner une fatigue excessive. ● Vous avez des accès de colère ou « le sang chaud » avec vos proches. ● Vous vous retirez socialement et vous vous isolez. ● Vous évitez les personnes ou les lieux que vous aviez l'habitude de fréquenter. ● Vous êtes de plus en plus en conflit avec vos proches.

Impacts des traumatismes	Symptômes
	<ul style="list-style-type: none">• Vous adoptez d'autres stratégies d'adaptation (potentiellement nuisibles), telles que l'automutilation et la consommation de drogues.

Si vous avez subi un traumatisme et que vous avez développé l'un ou plusieurs de ces symptômes, vous risquez d'être pris dans un cercle vicieux :

1. Irritabilité accrue ou malaise en présence d'autres personnes.
2. Retrait social, éloignement d'autrui.
3. Sentiment de déconnexion, d'abandon et/ou d'être sans valeur – ce qui peut accroître votre irritabilité ou votre malaise en présence d'autres personnes.

Conseils pour la famille et les amis

Le soutien social est extrêmement important pour se remettre d'un traumatisme. Vous pouvez partager ces conseils avec votre famille et vos amis.

1. **Aidez votre proche à créer des habitudes.** Une structure et des horaires prévisibles peuvent redonner un sentiment de stabilité et de sécurité à une personne qui a subi un traumatisme. Créez des routines en demandant à votre proche de vous aider à faire les courses ou les travaux ménagers (par exemple, en maintenant des heures régulières pour les repas).
2. **Parlez à votre proche de l'avenir et faites des projets.** Cela peut aider à contrer le sentiment courant chez les personnes ayant subi un traumatisme que leur avenir est limité.
3. **Aidez votre proche à se remémorer ses points forts.** Encouragez-le à croire qu'il est capable de se rétablir. Rappelez-lui ses forces, ses qualités et ses succès.
4. **Aidez votre proche à identifier et à gérer ses déclencheurs de stress.** Demandez à votre proche ce qu'il a fait d'utile dans le passé pour faire face à un élément déclencheur, ainsi que les choses qu'il a essayées mais qui ne l'ont pas aidé. Élaborez ensuite un plan d'action sur la façon dont vous réagirez ensemble à l'avenir.

5. **Demandez directement à votre proche comment vous pouvez l'aider.** Par exemple, vous pouvez demander : « Que puis-je faire pour t'aider maintenant ? » Demandez-lui si un temps de pause ou un changement de décor peut lui être utile.
6. **Soyez à l'écoute.** Ne poussez pas une personne qui a vécu un traumatisme à en parler. Si elle choisit d'en parler, écoutez-la sans attentes ni jugements. Montrez clairement que vous êtes intéressé et que vous lui portez attention, mais ne vous souciez pas de donner des conseils. C'est le fait d'écouter attentivement – et non ce que vous dites – qui aidera le plus votre proche.
7. **Renseignez-vous sur les traumatismes et les blessures de stress post-traumatique (BSPT).** Plus vous en saurez sur les symptômes, les effets et les possibilités de traitement des traumatismes, mieux vous serez en mesure d'aider votre proche, de comprendre ce qu'il vit et de mettre les choses en perspective.
8. **Acceptez (et attendez-vous à) des sentiments contradictoires.** Lorsque vous soutenez votre proche, attendez-vous à un mélange complexe de sentiments, y compris la colère ou la frustration. N'oubliez pas de prendre soin de vos propres émotions lorsque vous soutenez votre proche.

Stratégies de relations sociales après un traumatisme

Trouvez votre rythme

N'attendez pas trop de vous-mêmes trop tôt. Faites des pauses sociales même lorsque vous vous sentez bien. Accordez-vous plus de temps de repos – ou de temps pour vous – que vous ne le feriez habituellement.

Identifier les éléments déclencheurs

Soyez attentif à votre esprit et à votre corps. Remarquez quand vous vous sentez bien ou mal. Lorsque quelqu'un ou quelque chose vous contrarie, ne jugez pas cette personne ou votre réaction émotionnelle. Faites plutôt preuve de curiosité. Demandez-vous si vous êtes contrarié par ce qui est en train de se passer dans le moment présent, ou si vous réagissez car l'événement vous rappelle une situation stressante du passé.

Demander de l'aide

Souvent, les autres veulent nous aider, mais ils ne savent pas comment. Réfléchissez à la manière dont vos proches pourraient vous aider à vous sentir soutenu. Partagez ces informations avec eux.

Écrire une lettre

Écrivez une lettre – que vous n'êtes pas obligé d'envoyer – à vos proches pour leur exprimer votre gratitude pour l'impact qu'ils ont eu sur votre vie. Dans la première moitié de la lettre, décrivez les aspects positifs du soutien qu'ils vous ont apporté avant que vous ne viviez un traumatisme. Dans la seconde moitié, décrivez les façons dont vous aimeriez qu'ils vous soutiennent davantage maintenant que vous avez subi un traumatisme.

6. Préjudice moral

Cette page est pour vous si :

- Vous avez du mal à prendre des décisions difficiles.
- Vous vous sentez déçu ou même trahi par les personnes dont vous attendiez qu'elles fassent ce qu'il faut et/ou qu'elles vous protègent.
- Vous avez du mal à donner un sens aux choses que vous avez faites, à celles que l'on vous a faites et à ce qui se passe dans le monde.

Qu'est-ce que le préjudice moral ?

Tout comme le stress post-traumatique, le préjudice moral (PM) est un type de réaction au stress qui fait suite à une situation moralement pénible. Il s'agit d'une blessure infligée à votre boussole morale.

Les situations de détresse morale, également connues sous le nom d'événements moralement préjudiciables, surviennent lorsque vous avez l'impression que votre morale a été bafouée. Elles vous amènent à vous interroger sur le bien et le mal et à remettre en question la croyance que vous avez en votre bonté, celle des autres ou celle du monde.

Toutes les personnes qui subissent un traumatisme ne développent pas forcément un syndrome de stress post-traumatique (SSPT). De même, les violations morales et la douleur morale ne signifient pas toujours que vous développerez une blessure morale.

La douleur morale se situe sur un spectre. D'un côté, il y a les défis moraux courants et les frustrations morales qui en résultent (Par exemple, vous pouvez ressentir de la culpabilité si vous prenez un congé maladie, ou de la colère lorsque votre demande de congé est refusée). À l'autre extrémité du spectre, on trouve des violations morales plus graves, y compris des événements moralement préjudiciables qui entraînent un préjudice moral.

Qu'est-ce qui est considéré comme un événement moralement préjudiciable ?

Les événements moralement préjudiciables peuvent être regroupés en deux types de situations.

Perpétration

Il y a perpétration lorsque vous faites quelque chose qui va à l'encontre de votre morale par :

- Commission (par exemple, faire quelque chose qui blesse quelqu'un d'autre)
- Omission (par exemple, ne pas faire quelque chose qui aide quelqu'un d'autre)
- Ne pas empêcher un acte perçu comme immoral (par exemple, ne pas faire quelque chose qui empêcherait de nuire à quelqu'un d'autre)

Trahison

Il y a trahison lorsque votre morale est bafouée par quelqu'un ou quelque chose en qui vous avez confiance, comme un membre de votre famille ou un ami proche, ou encore une institution ou une organisation ayant un certain pouvoir.

Quels sont les symptômes d'un préjudice moral ?

Un préjudice moral peut entraîner des symptômes dans plusieurs aspects de votre bien-être mental. Vous pouvez ressentir :

Des changements émotionnels

- Culpabilité
- Honte
- Colère
- Désespoir
- Anxiété

Des changements cognitifs

- Perte de confiance en soi ou dans les autres
- Crises existentielles (par exemple, remise en question de sa raison d'être et/ou du sens de la vie)
- Interrogations ou doutes spirituels (par exemple, remise en question de sa foi en une puissance supérieure)
- Une différence dans la façon dont vous évaluez votre propre intégrité ou celle des autres
- Sentiment que le monde n'est pas sûr ou qu'il est injuste

Des changements de comportement

- Retrait social, isolement ou désengagement
- Automutilation

Activités

Créer un camembert de la responsabilité

Utilisez cette technique si vous ressentez des émotions telles que la culpabilité, la honte ou la colère vis-à-vis de la personne qui est à blâmer pour un événement ou une situation difficile.

1. Dressez une liste de tous les facteurs possibles qui ont contribué à la situation difficile, même si vous pensez qu'ils ne sont qu'à un pour cent responsables.
2. Estimez grossièrement le pourcentage de responsabilité que vous pouvez attribuer à chaque facteur possible.
3. Attribuez-vous le pourcentage restant une fois que vous avez dressé la liste de tous les autres facteurs.
4. Dessinez un diagramme circulaire dans lequel chaque facteur possède la taille de la tranche qui lui correspond.
5. Maintenant que vous avez une vue d'ensemble de tous les facteurs qui ont contribué à l'accident, la part de responsabilité qui vous incombe est-elle aussi importante que vous le pensiez au départ ?

Se connecter à la gratitude

La gratitude peut contrecarrer un grand nombre d'émotions négatives que nous ressentons. Prenez cinq minutes par jour pour identifier trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Suggestions d'écriture

1. Pensez à une décision difficile que vous avez dû prendre. Incluez votre lutte interne, vos propres sentiments de responsabilité et l'impact de votre décision sur la façon dont vous vous sentez par rapport à vous-même et aux autres.
2. À l'instar du diagramme circulaire des responsabilités décrit ci-dessus, rédigez une courte lettre décrivant l'événement ou la situation difficile et tous les facteurs qui y ont contribué. Payez attention aux facteurs sur lesquels vous aviez un contrôle et à ceux sur lesquels vous n'en aviez pas.
3. Les situations moralement difficiles peuvent entraîner des sentiments de honte, d'être sans valeur ou de perte de confiance en soi. Pour lutter contre ces sentiments, dressez une liste des choses que vous aimez chez vous. En d'autres termes, qu'est-ce qui fait que vous vous sentez valorisé, apprécié et fier ?

7. Facteurs liés au mode de vie

Cette page est pour vous si :

- Vous avez des difficultés à vous endormir ou à trouver un sommeil réparateur pendant la nuit.
- Vous recherchez des stratégies pour améliorer la santé de votre cerveau et accroître l'efficacité de vos stratégies d'adaptation.
- Vous voulez savoir comment le fait de prendre soin de votre corps peut améliorer votre capacité à tolérer le stress et vous aider à réguler vos émotions.

Sommeil

Le sommeil est un état d'inconscience dans lequel le corps est au repos vis-à-vis des stimuli externes, mais très actif et réactif aux stimuli internes. Il joue un rôle réparateur pour le corps et le cerveau. Il donne aux cellules cérébrales la possibilité de se mettre en veille et de se réparer.

La qualité de votre sommeil et de votre repos a un impact sur tous les aspects de votre santé et de votre bien-être. En effet, le cerveau contrôle tous les aspects de votre corps, y compris :

- **Santé physique** : Le sommeil guérit et répare les cellules, augmente le fonctionnement du système immunitaire et équilibre les hormones.
- **Santé mentale** : La qualité du sommeil peut influencer l'humeur et les capacités de régulation des émotions.
- **Productivité** : Si vous ne dormez pas suffisamment, vous risquez de mettre plus de temps à terminer vos tâches, de commettre plus d'erreurs et d'avoir des temps de réaction plus lents.
- **Consolider la mémoire** : Votre capacité à apprendre et à stocker de nouvelles informations dépend d'un sommeil de bonne qualité.

Les personnes qui subissent un stress important et/ou un traumatisme remarquent souvent un impact sur leurs habitudes de sommeil. Par exemple, les troubles du sommeil touchent 70 à 91% des personnes diagnostiquées comme souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique.

Ces problèmes incluent :

- Des difficultés à s'endormir en raison de pensées rapides et incessantes et un sentiment que votre esprit ne peut pas se calmer
- Un sommeil moins réparateur
- Des difficultés à rester endormi
- Des rêves troublants ou cauchemars

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut avoir des répercussions pendant les heures de la journée où vous êtes éveillé :

- Capacité réduite à apprendre ou à résoudre des problèmes
- Difficulté à prendre des décisions et à se concentrer
- Diminution de la capacité à réguler ses émotions et à gérer le stress
- Humeur maussade et irritabilité accrue

Étant donné que de nombreuses conséquences d'un mauvais sommeil se recoupent avec les symptômes du stress post-traumatique, elles se perpétuent et s'exacerbent souvent l'une l'autre. Par exemple, de nombreuses personnes présentant des symptômes de traumatisme remarqueront des niveaux élevés de stress, ce qui rendra difficile de se détendre, de se relaxer et d'obtenir un sommeil réparateur. En retour, cela peut diminuer leur capacité à faire face aux facteurs de stress pendant la journée.

La nutrition

Il est également important de nourrir le cerveau. La nourriture est essentielle à la croissance de nouvelles cellules cérébrales, à la transmission de nutriments et de substances chimiques importants, à l'alimentation du système nerveux et à la protection contre les maladies.

La nutrition est un élément important pour avoir un cerveau sain et en bonne santé.

Une alimentation saine est bénéfique pour le corps et l'esprit. Elle comprend des fruits et des légumes frais, des protéines maigres, des céréales complètes, des noix, des graines, des épices et des herbes.

Un régime alimentaire nutritif est important pour les personnes ayant subi un stress important ou un traumatisme. Ses avantages incluent :

- Une amélioration de l'humeur et de la santé émotionnelle
- Une amélioration de la cognition et diminution du risque de déclin cognitif
- Un sentiment de contrôle accru
- Une augmentation de l'énergie et de la motivation

Mouvement

L'activité physique est un élément essentiel de tout mode de vie sain. Pratiquer un exercice physique régulier présente de nombreux avantages qui peuvent minimiser les symptômes de stress et de la BSPT :

- Amélioration de l'humeur : L'exercice physique augmente la dopamine et la sérotonine, les substances chimiques du cerveau qui vous font vous sentir bien.
- Amélioration de la cognition : L'exercice stimule la croissance de nouvelles cellules cérébrales et réduit les substances chimiques nocives dans le cerveau.
- Amélioration du sommeil et de l'état de repos
- Augmentation des sentiments de force et d'estime de soi
- Un exutoire pour les émotions intenses (par exemple, la colère ou l'anxiété)
- Un lien plus fort entre le corps et l'esprit
- L'occasion de se fixer des objectifs et de développer de nouvelles habitudes plus saines
- La possibilité d'établir des relations avec d'autres personnes et de former une communauté autour d'un intérêt ou d'un passe-temps commun
- Réduction du stress et augmentation des moments de jeu et d'amusement

De nombreux facteurs liés au mode de vie peuvent avoir un impact sur la capacité à tolérer le stress et à se rétablir après une expérience traumatisante.

Cette liste n'est pas exhaustive. N'oubliez pas que tout ce qui vous affecte vous et votre corps affecte également votre santé mentale.

Activités

Relaxation musculaire progressive

Cette technique vous apprend à détendre vos muscles grâce à un processus en deux étapes.

Tout d'abord, contractez un groupe musculaire spécifique de votre corps, comme vos biceps ou vos poings, pendant environ trois secondes.

Ensuite, relâchez progressivement la tension et payez attention à la manière dont ces muscles se sentent lorsqu'ils sont détendus.

Vous pouvez commencer par les orteils et remonter jusqu'au front. Cet exercice abaissera votre tension générale et niveau de stress et vous aidera à vous détendre. Il peut également améliorer le sommeil et réduire les problèmes physiques tels que les maux d'estomac et les maux de tête.

Pratiquer l'hygiène du sommeil

Créez une routine du coucher que vous accomplirez chaque soir avant de vous endormir. Il peut s'agir d'une dernière vérification de votre téléphone ou de vos courriels, d'un moment de câlin avec un animal de compagnie ou un être cher, d'un brossage de dents, d'une méditation ou d'un exercice de respiration, d'une lecture ou de toute autre chose que vous aimez faire avant de vous coucher.

Effectuez la routine dans le même ordre et à la même heure chaque soir. Les répétitions indiqueront à votre corps qu'il est temps de se calmer et de se détendre, ce qui contribuera à améliorer votre sommeil.

Invitation à écrire

Rédigez vos réponses à ces questions :

-
- De quoi nourrissez-vous votre corps ? Quels types d'aliments, de substances, de mouvements et/ou de repos vous accordez-vous ?
 - Comment vous sentez-vous après vous être accordé ces choses ?
 - Quel type de carburant aimeriez-vous donner à votre corps ? Pourquoi et comment ?
 - Qu'est-ce qui vous empêche de vous accorder les choses que vous voulez ?

8. Considérations culturelles

Cette page est pour vous si :

- Vous avez l'impression que différentes parties de votre identité (professionnelle, personnelle, raciale, de genre, etc.) sont en conflit les unes avec les autres.
- Vous avez l'impression de devoir ignorer, oublier ou laisser de côté des éléments importants de votre identité dans certaines sphères de votre vie (par exemple, être quelqu'un d'autre au travail).

Pouvez-vous vous investir pleinement dans votre travail ?

Les êtres humains sont incroyablement complexes. Notre identité comporte de multiples aspects qui contribuent à la façon dont nous nous percevons et dont nous percevons le monde qui nous entoure.

Votre identité – par exemple, le fait d'être noir, gay, musulman, non binaire, autiste, sourd ou de vivre avec une douleur chronique – est ce que vous êtes.

Il se peut que vous ne puissiez pas laisser ces parties de vous-même derrière vous lorsque vous allez travailler. De nombreuses parties de votre identité ne peuvent pas être désactivées :

- Race et ethnicité
- Orientation sexuelle
- Identité de genre
- L'âge
- Religion
- Handicap
- Neurodiversité
- État de santé

Il peut être stressant d'avoir l'impression de devoir mettre de côté ces aspects croisés et à multiples facettes de votre identité alors que votre expérience du monde est enracinée dans ces aspects. Cela peut être particulièrement vrai lors de crises personnelles, sociétales ou mondiales qui font prendre conscience de certaines parties de votre identité – par exemple, la sensibilisation accrue au mouvement Black Lives Matter ou l'impact disproportionné de la pandémie de COVID-19 sur les communautés noires et racialisées.

La gestion de ces expériences dans des environnements stressants ou sans soutien peut entraîner des difficultés personnelles, notamment :

- Difficulté à concilier des rôles et des responsabilités contradictoires
- Conflit ou confusion au sein de vos valeurs, ou entre vos valeurs et celles des autres
- Sentiment de honte ou dissimulation de certaines parties importantes de soi dans certains contextes
- Sentiments de colère, d'injustice ou de trahison (à l'égard de soi-même, d'une personne importante et/ou de la société)
- Sentiment d'impuissance ou d'être à la merci des opinions et des hypothèses de la société à votre égard
- L'usure de compassion
- Sentiment d'être incompris, de ne pas être vu et/ou de ne pas être apprécié à sa juste valeur

Comment les différentes cultures vivent-elles la santé mentale ?

Outre ces facteurs de stress, il existe des différences culturelles et sociales dans la manière dont nous vivons la santé mentale.

- Les traumatismes peuvent être vécus différemment selon les cultures et les communautés. Ce qui peut être traumatisant pour une personne d'une culture donnée peut ne pas l'être pour une autre personne d'une culture différente.
- Les symptômes de santé mentale peuvent être ressentis différemment selon les cultures et les communautés. Par exemple, les personnes issues de certaines cultures sont plus susceptibles que d'autres de décrire des symptômes physiques

(maux d'estomac, sensation de lourdeur ou de pesanteur, problèmes cardiaques, etc.) lorsqu'elles abordent le sujet de leur santé mentale.

- Les croyances, les valeurs et les idées relatives à la santé mentale peuvent varier d'une culture et d'une communauté à l'autre. Dans certaines cultures, demander de l'aide en matière de santé mentale est considéré comme acceptable. Dans d'autres, cela peut être découragé ou même considéré comme honteux.
- Les cultures et les communautés peuvent avoir des idées et des idéaux différents en ce qui concerne la guérison de l'esprit, du corps et de l'âme. Les pratiques thérapeutiques peuvent varier considérablement d'une culture à l'autre.

Pour les personnes qui ont grandi dans une culture différente mais qui vivent et travaillent aujourd'hui dans une communauté occidentale majoritairement blanche, il peut être difficile de s'adapter à la perspective figée à travers laquelle cette communauté perçoit la santé mentale. De plus, les personnes qui ont grandi dans la culture occidentale et qui travaillent dans le même environnement peuvent être en désaccord avec la façon dont les opinions de la société ont évolué au fil du temps.

Activités

Se connecter

Personne d'autre n'a jamais vécu les mêmes expériences que vous. Pour honorer sa propre identité complexe, il est important d'entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent ou ont partagé certaines parties de vos expériences.

Recherchez d'autres personnes qui ont en commun une ou plusieurs parties de votre identité. Établissez des liens sur les façons nuancées dont ces parties informent votre expérience globale du monde.

Identifiez vos chapeaux

Prenez le temps de réfléchir aux éléments de votre identité qui sont les plus importants pour vous. Notez-les dans une liste. Ensuite, indiquez celles qui sont en conflit avec votre place actuelle dans le monde. Pour chacun de ces conflits, notez quelques exemples qui

illustrent la manière dont vous vous engagez déjà (ou pourriez le faire) dans l'expression de ces parties de vous-même.

Invitation à écrire

Qu'est-ce qu'on vous a appris sur la santé mentale en grandissant ? Comment, le cas échéant, votre point de vue a-t-il évolué au cours de votre vie ?