

## L'INCIDENT CRITIQUE ET VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENT COMPOSER AVEC LES RÉACTIONS POSSIBLES

Les gens réagissent de façons différentes lorsqu'ils sont confrontés à un événement tragique ou traumatisant. Un tel événement entraîne des réactions physiques, cognitives et émotionnelles. **Il s'agit de réactions normales de notre part devant une expérience très éprouvante au niveau émotionnel.** Les réactions de stress face à un incident critique sont souvent temporaires et ne devraient pas entraîner d'effets négatifs permanents. Voici une liste des symptômes qui **peuvent** se présenter :

Réactions physiques	Réactions cognitives	Réactions émotionnelles
<ul style="list-style-type: none"><li>• Problèmes de sommeil</li><li>• Maux de tête</li><li>• Fatigue</li><li>• Perte ou gain d'appétit</li><li>• Tension musculaire</li><li>• Diminution des désirs sexuels</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Désorientation</li><li>• Difficulté de concentration et de mémorisation</li><li>• Images intrusives</li><li>• Difficulté dans la prise de décision</li><li>• Hypervigilance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilité</li><li>• Colère</li><li>• Tristesse</li><li>• Réactions de deuil</li><li>• Anxiété</li><li>• Culpabilité</li><li>• Sentiment d'isolement</li></ul>

Si vous ressentez l'un ou plusieurs de ces symptômes, ce sont des réactions habituelles qui devraient graduellement disparaître dans les semaines consécutives (deux à trois semaines).

### Que faire ?

Outre le fait de reconnaître et d'accepter nos différentes réactions, il est extrêmement important de pouvoir parler à quelqu'un. Il ne faut pas s'isoler, même si parfois cela semblerait plus facile et plus naturel. Il faut commencer à réinvestir dans nos activités régulières et cela même si le cœur n'y est pas complètement.

Il est normal de s'inquiéter pour l'entourage de la personne impliquée dans l'événement tragique. L'intolérance à l'incertitude dans une telle situation peut accentuer des symptômes d'anxiété. Il est important de se concentrer aux éléments dans notre contrôle (se réunir, prendre de ses nouvelles, se présenter à ses cours, etc.) et de mettre de côté le reste.

Voici une liste de suggestions qui pourraient vous aider mais vous pouvez y ajouter vos propres stratégies que vous savez efficaces pour vous-mêmes lorsque vous vivez une situation difficile :

- Afin de débarrasser votre organisme d'adrénaline et de thyroxine et de réduire l'agitation, adonnez-vous à des exercices rigoureux. De l'activité physique régulière pourrait permettre de relâcher la tension et de mieux composer avec le sentiment de mal-être laissé par l'événement.
- Des exercices de relaxation sont conseillés. La relaxation progressive de Jacobson peut être entendue par l'entremise de YouTube.
- Parlez de l'événement en fonction de vos pensées et sentiments avec une ou un collègue, ami ou confident.
- Reposez-vous. Assurez une alimentation saine (éviter l'excédent d'éléments sucrés et de caféine).
- Maintenez de bonnes habitudes de sommeil malgré l'événement. Prendre une douche ou un bain chaud avant le coucher peut permettre à retrouver plus facilement le sommeil.
- Évitez les ruminations excessives par rapport à l'événement. Faites des activités qui vous permettraient de vous distraire. Des loisirs et des activités plaisantes sont conseillés (p. ex. promenade, marche, musique, lecture, cinéma, dîner avec un ami, etc.)

**À éviter absolument** : l'usage abusif d'alcool, de drogues et de médicaments, l'isolement social, refuser de parler de l'événement, la fuite excessive dans le travail, les études et/ou dans toute autre activité.

Si vous remarquez qu'une personne s'isole, se renferme ou encore démontre des changements importants au niveau de son attitude et comportement, il est important d'établir le contact et de l'encourager à aller chercher de l'aide professionnelle.

Pour les étudiantes et les étudiants de l'Université de Moncton qui ont besoin de soutien, vous pouvez communiquer avec le Service de santé et psychologie au 506 858-4007. Des ressources d'urgence et des lignes d'écoute sont également accessibles via le site web du service à [www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie).

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie