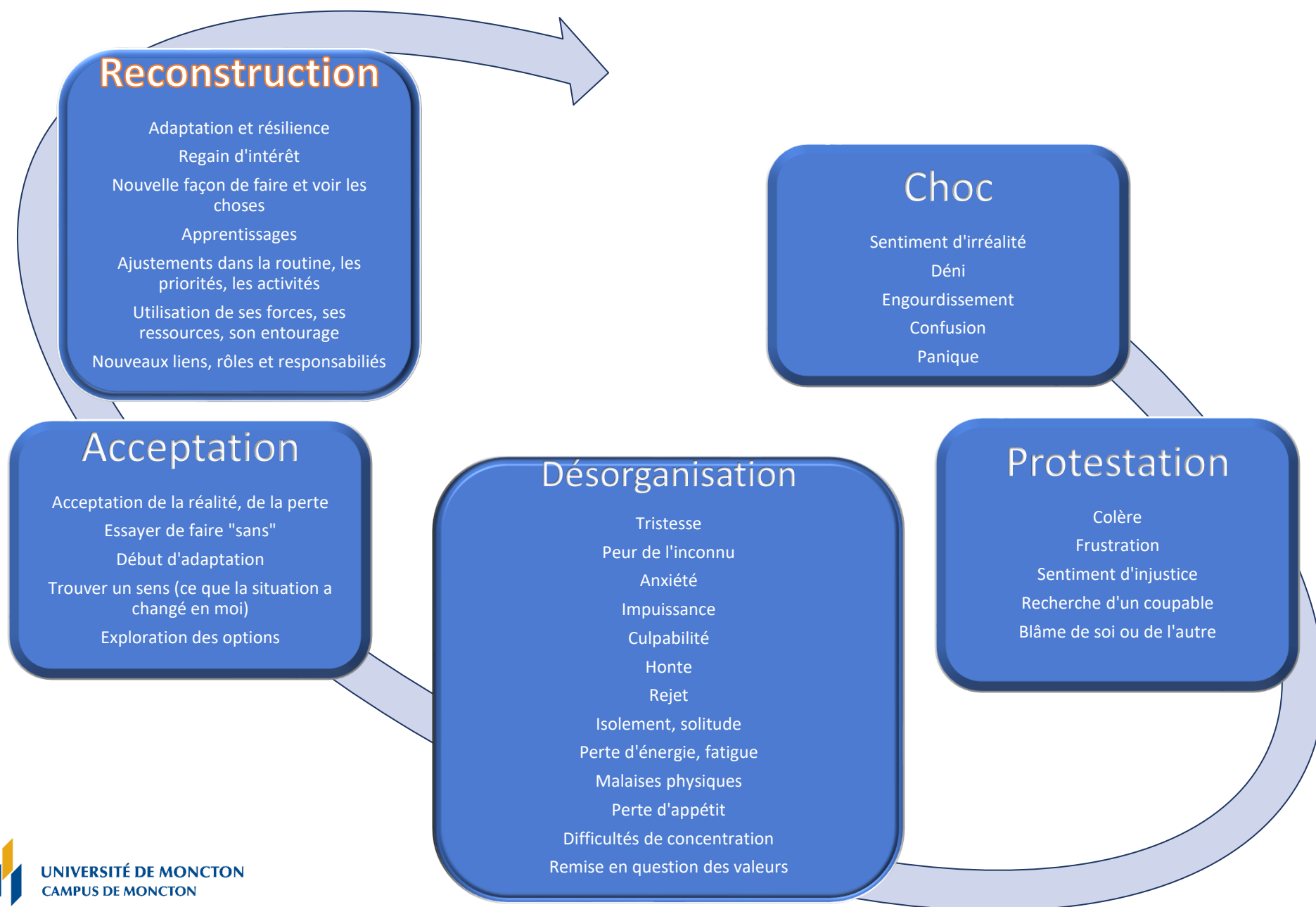


# PROCESSUS D'AJUSTEMENT À LA SUITE D'UN ÉVÉNEMENT BOULEVERSAANT



Au cours de notre vie, il est probable de connaître un évènement qui déséquilibre notre vie. La mort d'une personne aimée, une rupture amoureuse, un divorce, un accident tragique, une maladie, un diagnostic, une situation de violence à caractère sexuel, un grand échec académique ou professionnel sont des exemples de situations exceptionnellement difficiles. Se remettre d'un évènement bouleversant demande du temps, des semaines, des mois et même parfois des années. Chaque personne réagit de façon différente et peut vivre certaines étapes du processus d'ajustement plus intensément. Il n'y a pas toujours un ordre précis dans les étapes et parfois on peut revenir à une étape précédente.

### **Conseils pour se remettre à la suite d'un évènement bouleversant**

**Soutien** : Assure-toi d'obtenir le soutien des personnes de ton entourage qui te respectent, t'offrent une écoute et un amour inconditionnel. Ne compte pas toujours sur les autres pour faire le premier pas. Tu dois t'exprimer et dire que tu as besoin de leur soutien. Il n'est pas toujours nécessaire de parler à tes proches de ta situation difficile. Il est parfois bénéfique de t'amuser et faire des activités agréables avec eux.

**Temps** : Prends le temps nécessaire pour retrouver ton équilibre. Le temps pour s'en remettre varie d'une personne à l'autre.

**Pause « électronique »** : Quoiqu'une bonne forme de distraction à faible dose, les électroniques viennent souvent nous enlever de l'énergie et nous isole des autres. Limite donc ton temps consacré sur tes électroniques (téléphone, télévision, ordinateur) ainsi que sur les médias sociaux.

**Limites personnelles** : Fixe clairement tes limites. Dis « *non* » aux demandes qui te semblent de trop. Il est important d'être à l'écoute de tes besoins avant ceux des autres.

**Sentiments** : Il faut te laisser vivre tes sentiments quand ils font surface, même si ceux-ci peuvent être difficiles. Évite de juger ou te sentir coupable de tes émotions. Il existe plusieurs moyens de les exprimer, en se confiant, en écrivant dans un journal, etc.

**Alimentation** : Adopte de saines habitudes alimentaires. Mange régulièrement et sois à l'écoute des signes de la faim afin d'éviter des fringales ex. « *Est-ce que je mange parce que je vis des émotions fortes ?* » Essaie d'autres stratégies pour gérer ces émotions difficiles.

**Pensées constructives** : Pratique un discours interne constructif et rationnel en identifiant et en modifiant les pensées contre-productives. Tente de maintenir un ratio 1 :3, pour chaque pensée irrationnelle ou défaitiste, tente de trouver 3 pensées alternatives constructives. Ex : « *je ne vais jamais venir mieux* » ; « *si je continue à y travailler, je vais me sentir mieux* » « *les gens autour de moi m'appuient dans mes efforts* » « *je mets en pratique plusieurs stratégies aidantes* ».

**Sommeil** : Assure-toi d'avoir des bonnes nuits de sommeil. Pour ce faire, évite les stimulants (café, alcool, cigarettes, boissons énergisantes), ne mange pas trop avant de te coucher mais assure-toi de ne pas avoir très faim, dors dans une pièce fraîche, bien aérée, sombre et calme et couche-toi à la même heure chaque soir. Évite les siestes l'après-midi. Réduis tes activités au fur et à mesure que tu approches l'heure d'aller au lit.

**Soutien professionnel** : L'aide d'un professionnel de la santé n'est pas toujours nécessaire. Toutefois, si tu ressens que tes symptômes interfèrent avec ton fonctionnement quotidien, nuisent à tes études et tes relations, si tes émotions t'envahissent, si tu as des pensées de te faire du mal ou faire du mal à une autre personne, il vaut mieux obtenir de l'aide psychologique.

**Détente** : Trouve une méthode de détente et de réduction du stress qui fonctionne bien pour toi : respirations profondes, relaxations brèves ou longues, activités de pleine conscience, yoga, méditations, prières, etc. Tu peux utiliser tes sens pour amplifier tes périodes de détente (ex : huiles essentielles, écouter de la musique).

**Activité physique** : Augmente ton niveau d'activité graduellement, en commençant par des petites étapes. Trouve une activité physique qui te plaît, tu peux aussi la pratiquer avec une autre personne.

**Prise de décisions** : Il vaut mieux remettre les grandes décisions de vie à plus tard. Le jugement d'une personne qui a connu un évènement bouleversant n'est pas toujours éclairé et les changements pourraient intensifier le stress. Discute avec des proches ou des professionnelles si tu as besoin d'aide à prendre une décision importante.

**Routine** : Tente de retrouver dès possible, une certaine routine dans tes activités habituelles, comme tes études, ta vie sociale et familiale, tes habitudes de vie (manger, dormir, activité physique), tu seras ainsi en mesure de réduire l'intensité de certains symptômes difficiles.

**Consommation responsable** : Il est préférable d'éviter la consommation excessive d'alcool et de drogues. À long terme, ces stratégies sont non seulement nuisibles à ta santé, mais ils réduisent ta capacité à trouver des stratégies de coping efficaces qui te permettront de surmonter tes défis. L'abus de substances augmente les risques de blessures, nuit au sommeil, a un impact négatif sur l'humeur, peut affecter la performance au travail et aux études et est souvent la cause de conflits dans les relations avec les proches.

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie