

Faire face à un décès ou à un événement violent

Des événements tels que la perte d'un être cher dans de tragiques circonstances, ou le fait de vivre un événement violent ou d'en être témoin, peuvent être traumatisants et ébranler notre sentiment de sécurité. Par la suite, il se peut que nous ayons du mal à comprendre ce qui s'est passé et pourquoi. S'en remettre prend du temps et peut être difficile. Si notre famille et nos amis peuvent nous aider à faire face à la situation, l'impact psychologique et les réactions à long terme peuvent nécessiter un soutien supplémentaire ou professionnel.

Ce document fournit des informations sur les réactions courantes au stress provoqué par ces événements et indique où trouver un soutien en cas de besoin. Pour obtenir un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale et de toxicomanie dès aujourd'hui, appelez ou envoyez un SMS au 988 ou discutez en ligne sur le site nyc.gov/988. Des conseillères et conseillers formés sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour vous parler et vous mettre en relation avec les services existants. Ces conseils sont disponibles dans plus de 200 langues.

Réactions courantes au stress provoqué par un décès ou un événement violent

Les réactions au stress après un décès ou un événement violent sont naturelles et comprennent :

- choc et chagrin ; fatigue et colère ; peur, effroi et impuissance ;
- troubles du sommeil ou de l'alimentation ;
- difficultés à se concentrer, à se souvenir et à prendre des décisions ;
- revivre constamment l'événement ou avoir des souvenirs douloureux ou des cauchemars ;
- éviter activement tout lieu, toute situation ou toute conversation qui rappelle l'événement ;
- être constamment en état d'anxiété ou sur ses gardes, ou sursauter facilement, comme si vous étiez en danger ;
- sentiment d'insensibilité et de détachement par rapport à l'environnement et aux personnes.

Ces réactions sont souvent très désagréables à vivre, mais le fait de les comprendre peut vous aider à gérer l'événement et à mieux y faire face. Ces réactions de stress devraient s'atténuer et devenir gérables ou disparaître avec le temps.

Faire face à un décès

Le deuil est une réaction naturelle à la perte d'un être cher. Il se peut que vous ayez des réactions courantes de deuil, qui disparaissent généralement avec le temps et un soutien. Il se peut que vous :

- vous sentiez vide et insensible, en colère ou coupable ;
- éprouviez des réactions physiques telles que des tremblements, des nausées et des faiblesses ;
- pensiez à ce qui aurait pu ou dû être fait différemment ;
- fassiez des cauchemars ou ayez des problèmes de concentration ;
- vous sentiez incapable de reprendre vos activités habituelles ou d'en profiter.

Il n'y a pas de façon correcte ou unique de faire son deuil, et la manière et la durée de ce deuil varient d'une personne à l'autre. Il se peut que vous passiez par les différentes étapes du deuil, c.-à-d. accepter la perte d'une personne, surmonter la douleur, s'adapter à la vie sans la personne et continuer à vivre, et ce avant de trouver la paix et l'acceptation.

Faire face à un événement violent

Si vous avez subi un événement violent, le processus de guérison peut être difficile. Voici quelques conseils pour vous aider à faire face à la situation :

- Parlez de ce que vous avez vécu et demandez de l'aide si vous avez un sentiment de blocage ou d'accablement ; cela peut vous reconforter et vous aider à vous sentir moins seul(e).
- Acceptez vos sentiments ; sachez que vous pouvez vous rétablir à votre rythme et à votre manière.
- Renseignez-vous sur le processus de guérison, car il y aura des hauts et des bas.
- Prenez soin de vous : essayez de maintenir une routine, mangez bien, bougez plus et reposez-vous suffisamment. Faites quelque chose de relaxant, d'énergisant ou d'exaltant. Évitez de consommer de l'alcool et des drogues pour faire face.
- Si l'événement a été médiatisé, limitez votre exposition à la télévision et à Internet, y compris sur votre smartphone.
- Recherchez l'équilibre : rappelez-vous les choses positives et significatives, même si elles vous semblent lointaines sur le moment.
- Envisagez d'accroître vos activités pour votre communauté, car celle-ci peut vous offrir un réseau de soutien.

Trouver du soutien

Il peut arriver que vous ayez besoin d'une aide supplémentaire ou professionnelle. L'aide est disponible pour tous les New-Yorkais, indépendamment de leur assurance, de leur capacité à payer ou de leur statut d'immigration. Les professionnels peuvent également vous aider à déterminer si vous souffrez d'un trouble tel que la dépression ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Si vous éprouvez l'une des réactions suivantes, appelez le 988 ou consultez un professionnel de la santé :

- **Vous n'arrivez pas à aller de l'avant** : votre chagrin persiste ou vous vous sentez incapable de fonctionner et d'accomplir les activités quotidiennes de base.
- **La dépression vous guette** : la dépression n'est pas la même chose que le chagrin et la tristesse. Il s'agit d'un trouble de la santé mentale pour lequel vous pouvez obtenir de l'aide. Vous pouvez souffrir de dépression si :
 - vous vous sentez constamment triste et fatigué(e), sans espoir ou inutile ;
 - vous avez perdu tout intérêt pour les choses que vous aimiez ;
 - vous avez des troubles du sommeil et de l'alimentation ;
 - vous avez des difficultés à vous concentrer, à vous souvenir et à prendre des décisions ;
 - vous avez des pensées suicidaires ou morbides.
- **Vous avez des réactions de stress durables** : si vos réactions au stress durent plus d'un mois ou si elles s'aggravent ou interfèrent avec vos activités et fonctions quotidiennes, il se peut que vous souffriez du

Vous vous sentez dépassé(e) ? Vous vous inquiétez pour quelqu'un d'autre ? Appelez ou envoyez un SMS au 988, ou bien discutez en ligne sur le site [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). Des conseillères et conseillers formés sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour apporter un soutien gratuit et confidentiel, et ce dans plus de 200 langues, afin de discuter des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.

trouble de stress post-traumatique (TSPT), un trouble mental grave pour lequel il existe une aide.

Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). Pour trouver un prestataire de soins de santé, appelez le **311** ou le 844-692-4692.