



Prendre soin de soi et des autres lors d'événements stressants et traumatisants : conseils pour vous et votre famille

Les catastrophes et autres événements stressants et traumatisants peuvent perturber le cours normal de la vie et provoquer un sentiment de peur, d'insécurité, de vulnérabilité ou d'impuissance. Ce sentiment peut vous laisser, vous ou votre famille, effrayés, désorientés et peu sûrs de vous, et même causer des problèmes relationnels et des difficultés avec les enfants. Il y a des choses que vous pouvez faire pour mieux faire face et vous soutenir, vous et votre famille, lors d'événements stressants et traumatisants.

Ce document fournit des informations sur les réactions courantes au stress et des conseils généraux pour y faire face. 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

Les gens réagissent différemment au stress. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir. Il se peut que vous remarquiez certaines des réactions courantes suivantes chez vous ou vos proches. Connaître les réactions possibles au stress vous aidera à mieux y faire face :

- épuisement, trouble du sommeil ou de l'appétit, ou symptômes tels que maux de tête, accélération du rythme cardiaque, étourdissements, frissons et transpiration ;
- émotions fortes, notamment le choc, l'incrédulité, la solitude, le chagrin, l'insensibilité, la peur ou la colère ;
- agitation, disputes, repli sur soi, crises émotionnelles ou conflits à la maison, au travail ou à l'école ;
- difficultés à se concentrer, à se souvenir et à prendre des décisions ;
- se remettre en question ou remettre en cause ses valeurs ou développer soudainement des croyances religieuses.

Prendre soin de vous

Voici quelques conseils pour vous aider à faire face au stress :

- Dormez suffisamment, mangez régulièrement des aliments sains, et faites de l'exercice physique. Évitez aussi de consommer de l'alcool et des drogues pour faire face.
- Exprimez et acceptez vos sentiments. Récupérez à votre rythme et à votre manière. Essayez de faire des choses pour vous ressourcer et avoir l'impression de maîtriser votre vie, et fixez-vous des objectifs réalistes pour l'avenir.
- Rappelez-vous vos forces et vos réalisations passées, ainsi que les bonnes choses de la vie, même si elles vous semblent lointaines sur le moment.
- Prenez le temps de réfléchir, de méditer ou de prier et de participer à des activités qui vous apportent de la joie. Ayez conscience de l'équilibre entre le travail et le repos et maintenez-le.
- Ne vous isolez pas et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous sentez bloqué(e), dépassé(e) ou découragé(e). Acceptez le soutien : il y a des gens qui se soucient de vous.
- Faites des choses que vous trouvez relaxantes, comme lire, écouter de la musique ou vous promener.
- Envisagez d'accroître vos activités pour votre communauté, car celle-ci peut vous offrir un réseau de soutien.
- Limitez votre exposition au stress : en cas d'événement stressant ou traumatisant dans les actualités, vous pouvez éteindre la télévision ou l'ordinateur ou poser votre smartphone.

Prendre soin de votre famille

Les membres de votre famille peuvent réagir différemment au stress ou au traumatisme en raison de leur personnalité, de leur âge ou de leur rôle dans la famille. Pour aider votre famille à faire face au stress :

- passez du temps ensemble, maintenez des routines familiales, comme des repas réguliers, et prenez le temps de faire des choses amusantes ensemble ;
- partagez vos expériences en parlant, en écoutant et en vous soutenant mutuellement ;
- acceptez que les sentiments et les réactions des uns et des autres face à des événements stressants et traumatisants puissent être différents ;
- rappelez-vous les uns les autres que les choses ne reviendront peut-être pas immédiatement à la normale et que la guérison physique et émotionnelle prend du temps ;
- impliquez tous les membres de la famille dans la résolution des différends et des problèmes et dans la gestion des événements stressants.

Aider les enfants à faire face au stress

Les enfants ne comprennent pas les événements de la même manière que les adultes. Les réactions des enfants varient en fonction de leur âge et de leur compréhension de ce qui s'est passé. Lorsque vous aidez des enfants à faire face au stress :

- essayez de rester calme : les réactions d'un adulte affectent les enfants (si un enfant voit qu'un adulte est stressé ou extrêmement anxieux, il peut se sentir effrayé et peu sûr de lui) ;
- parlez-leur de ce qui s'est passé : répondez à leurs questions d'une manière qu'ils peuvent comprendre et laissez-les exprimer leurs sentiments ;
- rassurez-les en leur disant qu'ils sont en sécurité et qu'ils ne sont pas responsables de ce qui s'est passé ;
- limitez leur exposition aux actualités et aux images inquiétantes en limitant leur temps de télévision et en surveillant leur accès à Internet.

Aider les personnes âgées à faire face au stress

Les événements traumatisants peuvent être plus stressants pour les personnes âgées en raison de préoccupations liées à leur santé, à leur logement et à leurs finances, entre autres. Lorsqu'il s'agit d'aider les personnes âgées à faire face au stress :

- faites preuve de patience si elles semblent confuses ou désorientées - en fonction de leur état de santé, elles peuvent avoir besoin d'explications supplémentaires ou d'être rassurées ;
- assurez-vous qu'elles sont en sécurité et que leurs besoins personnels et médicaux fondamentaux sont satisfaits.

Trouver du soutien

Les réactions au stress peuvent apparaître immédiatement ou plus tard, mais elles ne sont généralement pas de longue durée et la plupart des gens s'en remettent avec du temps et du soutien. Si les symptômes liés à des événements stressants ou traumatisants persistent, s'aggravent ou interfèrent avec la vie et les fonctions quotidiennes, ou si vos tentatives pour y faire face provoquent des problèmes dans votre vie parce que vous recourez à la drogue, à l'alcool, à la nourriture ou à un comportement autodestructeur, envisagez de rechercher un soutien professionnel. 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).

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.