

Reconnaître le traumatisme psychologique et promouvoir la résilience pendant le COVID-19

Le traumatisme psychologique peut être ressenti de plusieurs façons et constitue une crise de santé publique permanente dans notre ville et notre pays. La pandémie de COVID-19 a entraîné une perte de vie sans précédent, une détresse financière et un isolement social, qui aggravent les sentiments de traumatisme que beaucoup éprouvent. De nombreux habitants de la ville de New York (NYC) sont également sous le choc d'incidents de brutalité policière, d'injustice raciale et d'inégalité, et s'efforcent de faire face à des siècles de traumatisme historique vécu par les communautés noires et brunes et d'autres communautés de couleur. Ces crises de santé publique concomitantes sont des facteurs de stress importants qui peuvent contribuer au traumatisme et au sentiment de perte que beaucoup vivent.

Définir le traumatisme et comprendre son impact

L'Administration des services en toxicomanie et santé mentale (SAMHSA) définit le traumatisme comme résultant d'un événement, d'une série d'événements ou d'un ensemble de circonstances vécues par un individu comme étant physiquement ou émotionnellement nuisibles.¹ Des événements potentiellement traumatisants comme la pandémie de COVID-19 peuvent rendre difficile de s'adapter et de guérir. Les réponses aux traumatismes sont individualisées. Nous pouvons vivre le même événement différemment et avoir des réactions différentes en fonction de nos ressources d'adaptation (telles que des relations de soutien, un filet de sécurité financière et des compétences en gestion du stress). Ces ressources peuvent changer avec le temps, affectant la façon dont nous vivons et faisons face aux traumatismes tout au long de notre vie.

Les événements traumatisants (y compris la perte d'êtres chers ou la perte d'emploi) ne sont pas vécus de la même manière dans toutes les communautés. Les New-Yorkais noirs et bruns ont été touchés de manière disproportionnée par l'infection au COVID-19 et la mort en raison de celle-ci, ainsi que par la perte d'emploi et de salaire. Les travailleurs noirs et latinos qui ont perdu leur emploi sont également moins susceptibles que les travailleurs blancs de recevoir une aide gouvernementale.² Cela peut contribuer à la différence des traumatismes vécus par les Noirs et les Latinos-Américains par rapport aux Blancs, qui peuvent vivre le même événement mais avec un accès à plus de ressources d'adaptation.

¹ SAMHSA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Concept de traumatisme et conseils pour une approche tenant compte des traumatismes de SAMHSA) Site Web de l'Administration des services en toxicomanie et santé mentale. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Publié en juillet 2014. Consulté le 27 juillet 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Les travailleurs minoritaires qui tirent de l'arrière dans un boom sont durement touchés par une récession). Le site Web de *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Publié le 6 juin 2020. Consulté le samedi 18 juillet 2020.

Le stress traumatique secondaire survient lorsqu'une personne est exposée à l'expérience traumatique vécue par quelqu'un d'autre. Le stress traumatique secondaire est généralement vécu par ceux qui sont régulièrement exposés au traumatisme des autres, tels que les conseillers, les thérapeutes, les premiers intervenants, les travailleurs de la santé et les personnes non professionnellement impliquées (comme les amis et les membres de la famille témoins de traumatismes affectant leurs proches ou leurs communautés). Le stress traumatique secondaire peut contribuer à des sentiments d'épuisement physique et émotionnel, de colère et de désespoir. Reconnaître ces sentiments en vous-même ou en quelqu'un de proche est la première étape pour y faire face.

Il est possible de se rétablir d'un traumatisme

La résilience est la capacité de rebondir après une situation difficile. Promouvoir la sécurité, la transparence et la collaboration au sein des relations, des communautés et des organisations peut atténuer le stress et faciliter la résilience.

Bien que renforcer la résilience soit une stratégie d'adaptation utile, ce n'est en aucun cas une solution aux problèmes systémiques tels que le racisme, qui continuent de désavantager et de traumatiser les communautés de couleur. Ces problèmes systémiques nécessitent des solutions systémiques. Les communautés se rassemblent en grand nombre pour lutter contre le racisme systémique et les inégalités raciales. Se reconnaître et se soutenir mutuellement dans ces moments peut nous permettre d'en sortir plus forts et plus solidaires.

Alors que les New-Yorkais se rétablissent et répondent à la pandémie en cours, il existe des opportunités de renforcer la résilience et de se soutenir mutuellement.

Conseils pour renforcer la résilience

Reconnaître que les sentiments de chagrin, de perte et de tristesse sont naturels peut favoriser la résilience : acceptez vos sentiments. Surmontez votre chagrin à votre propre rythme et à votre manière. Faites preuve de patience envers vous-même.

Établissez des liens de soutien : les humains sont des êtres sociaux qui se tournent vers les autres pour la validation, l'appartenance et la sécurité. L'établissement de liens grâce à des relations de soutien favorise un sentiment de sécurité et de communauté qui peut favoriser la guérison. Renouer avec les amis et les membres de la famille peut également être une puissante source de soutien.

Identifiez et utilisez vos forces : les crises communautaires peuvent créer des opportunités pour identifier les forces et qualités personnelles (comme le courage, l'humour et la compassion) qui peuvent être utilisées pour gérer le stress provoqué par l'adversité. Pour vous aider à l'affronter, utilisez vos compétences pour aider les autres par l'entremise d'activités telles que le bénévolat. Pour trouver des possibilités de bénévolat, consultez « [Help Now NYC](#) » (Aider NYC maintenant) ou « [NYC Service](#) ». (Service NYC).

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : identifiez les défis et concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Soyez attentif et pratiquez des activités saines. Répondez aux autres avec compassion et attention, et reconnaissez que les gens sont touchés différemment par le COVID-19. Soyez respectueux; renseignez-vous auprès des gens et faites-leur savoir que vous êtes prêt à écouter des expériences qui peuvent être différentes des vôtres.

Humour et distraction : l'humour peut être une puissante stratégie d'adaptation et trouver des occasions de participer à des activités amusantes peut contrer certains des messages négatifs et douloureux que vous ressentez et entendez dans les médias. Reconnaissez que ces deux éléments peuvent également être des stratégies d'évitement en réponse à un traumatisme. Les utiliser comme stratégie dominante ou à long terme peut permettre d'éviter ou de supprimer en permanence des sentiments douloureux qui peuvent réapparaître de manière potentiellement néfaste et plus traumatisante.

Reconnaissez la douleur du traumatisme racial³: les expériences de traumatisme racial sont souvent ignorées ou minimisées. Créez des occasions de discuter de vos expériences de racisme et recherchez le soutien de personnes en qui vous avez confiance. Cela peut être stimulant et thérapeutique. Vous pouvez également trouver votre voix dans l'activisme pour aider à gérer votre douleur.

Générer de l'espoir : pensez, planifiez et attendez avec impatience des résultats positifs. Recherchez les membres de votre communauté et de votre réseau social qui vous aident, et sachez qu'il y a une communauté derrière vous, même si vous ne les voyez pas. Les communautés se sont rassemblées en très grand nombre, notamment pour lutter contre le racisme et les inégalités raciales. Se reconnaître et se soutenir mutuellement dans ces moments peut nous permettre d'en sortir plus forts et plus solidaires.

Ressources

- Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant à l'adresse nyc.gov/nycwell.
- Consultez la page Web de [Faire face au COVID-19 et le bien-être émotionnel du Département de la santé de NYC](#) pour accéder à diverses ressources.
- Pour des ressources supplémentaires qui traitent de questions telles que l'aide financière, la nourriture, les soins de santé ou la couverture par une assurance, et plus encore, voir le [Guide complet des ressources](#).
- Pour des informations générales sur le COVID-19, y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (Boîte à outils sur le traumatisme racial). Boston College - Institut pour l'étude et la promotion des races et de la culture. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Publié en 2015. Consulté le 27 juillet 2020.

- Pour en savoir plus sur les fournisseurs de services et les organisations tenant compte des traumatismes, consultez le « [New York State Trauma-Informed Network](#) » (Réseau d'information sur les traumatismes de l'État de New York).

Le Département de la Santé de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

7.27.20