

Comment vivre avec le stress, l'anxiété ou une catastrophe

Les Faits:

- ☞ S Le stress est une réponse ordinaire, normale, et nécessaire face à plusieurs situations
- ☞ Les causes du stress peuvent varier selon l'individu
- ☞ On peut ressentir une mauvaise réaction ou immédiate ou retardée
- ☞ Les émotions intenses sont normales face à une situation anormale!

Les symptômes de stress normalement ressentis après une catastrophe:

Le Corps	L'esprit	Les émotions	Les Actions
<ul style="list-style-type: none">▪ Douleur (au ventre, à la poitrine, à la tête, au visage)▪ Difficultés respiratoires▪ Fatigue▪ Estomac dérangé▪ Vertige▪ Transpiration▪ Battement rapide du cœur▪ Vue trouble▪ Douleurs générales	<ul style="list-style-type: none">▪ Confusion▪ Cauchemars▪ Énérvé▪ Distractions fréquentes▪ Défaillances de mémoire▪ Difficulté à résoudre les problèmes▪ Rappel des traumatismes du passé	<ul style="list-style-type: none">▪ Anxiété▪ Peur▪ Sentiments de culpabilité▪ Chagrin▪ Tristesse▪ Irritabilité▪ Dépression▪ Sentiments accablants	<ul style="list-style-type: none">▪ Se mettre souvent en colère▪ Se replier sur soi-même▪ Pleurer▪ Crier▪ Manger plus ou moins que d'habitude▪ Arpenter▪ Avoir du mal à dormir▪ Éviter les personnes, certains endroits ou souvenirs

Que pouvez-vous faire?

Voici plusieurs conseils qui pourraient être utiles. Choisissez ceux qui vous aident le mieux.

- ☞ Mangez et dormez aussi bien que possible. Une routine quotidienne est très importante.
- ☞ Soyez actif. Vous pouvez essayer de marcher ou faire le ménage au fur et à mesure que cela ne présente pas de risque.
- ☞ Évitez la caféine, l'alcool, et les drogues.
- ☞ Passez du temps avec la famille et les amis. Parlez avec un conseiller spirituel.
- ☞ Aidez quelqu'un d'autre.
- ☞ Parlez de l'évènement autant que vous voulez, quand vous êtes prêts.
- ☞ Passez de courtes séances de relaxation. En voici quelques activités :
 - S'asseoir avec les yeux fermés et inspirer par le nez, expirer par la bouche.
 - Contracter les muscles pendant quelques secondes, ensuite relâcher-les (commençant par les jambes, ensuite les mains et les bras, puis les épaules, et finalement le visage).
 - S'imaginer dans un endroit sûr, calme et tranquille.
- ☞ Amusez-vous – même après une catastrophe, vous pouvez chanter, danser, raconter des histoires, serrer un enfant dans les bras, ou tout simplement sourire.
- ☞ Dès que les ressources sont de nouveau disponibles, votre médecin pourrait vous offrir des suggestions ou des médicaments.

Written by Dr. Katherine Owens, R.D.Psych (SK) #714
the owens group 2 0 2 2

katherine@theowensgroup.ca

Translated into French by Jennifer Owens, B.Ed.