

# Être victime d'un acte de violence ou de terrorisme : Stratégies d'adaptation



**Le traumatisme causé par un acte de violence peut avoir – et aura dans la majorité des cas – des conséquences émotionnelles sérieuses sur les personnes concernées. L'atrocité, l'ampleur et l'imprévisibilité de l'évènement nous inspire souvent un sentiment intense de vulnérabilité quant à notre propre sécurité et à celle des autres.**

Bien que chacun\* réagisse de manière différente, nous éprouvons en général sur le coup des sentiments de choc, d'incrédulité et de crainte puissants, voire accablants. Nos réactions initiales et subséquentes dépendront probablement de l'ampleur de l'incident, de notre degré d'exposition à celui-ci et de l'effet qu'il a eu sur nous. Elles seront également influencées par d'autres sources de stress présentes au même moment dans notre vie ainsi que par nos expériences antérieures.

## **Quelles réactions seriez-vous susceptible d'éprouver?**

Un évènement traumatisant déclenche habituellement chez les personnes impliquées un ensemble de réactions d'anxiété et de stress dont l'intensité peut aller de modérée à élevée. Les plus courantes sont les suivantes :

- **Sentiments accablants risquant de devenir imprévisibles** – bouleversement, crainte, anxiété, irritabilité, tendance à sursauter fréquemment et à avoir des sautes d'humeur;
- **Maux de tête, tension musculaire, nausées**, troubles gastro-intestinaux et fatigue;
- **Souvenirs pénibles de l'évènement intervenant de façon intrusive et récurrente** et pouvant être accompagnés de réactions physiologiques comme des sueurs ou une accélération du rythme cardiaque;

**Vous avez besoin de plus d'aide ou de soutien? Tous les appels sont confidentiels.**

**1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | English: 1 800 663-1142**

**Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720**

[www.HomewoodSante.com](http://www.HomewoodSante.com)



**Homewood**  
Health | Santé

## Être victime d'un acte de violence ou de terrorisme :

- Difficultés de concentration ou de prise de décisions, désorientation;
- Perturbation modérée ou majeure des habitudes de sommeil et d'alimentation;
- Adoption d'un comportement de retrait et d'isolement, désengagement à l'égard de ses activités habituelles.
- Efforcez-vous de regagner un sentiment de contrôle personnel et de confiance en vous en ce qui a trait à votre capacité de gérer cette crise. Vous pourrez ainsi aider d'autres personnes ayant besoin de votre soutien.

### Que faire pour aller mieux?

- Dans la mesure du possible, calmez-vous en pratiquant l'auto-persuasion; minimisez vos pensées négatives et conservez votre équilibre.
- Veillez à satisfaire en priorité vos besoins en matière de sécurité et de santé.
- Recherchez activement le soutien de vos proches en vous confiant à des collègues, amis ou membres de votre famille.
- Évoquez votre expérience de la façon qui vous semble la plus naturelle; informez vos proches de ce qu'ils pourraient faire pour vous aider efficacement durant cette période difficile.
- Prenez bien soin de vous-même en mangeant régulièrement, en vous reposant et en dormant le plus possible.
- Reprenez chacune de vos activités habituelles aussi rapidement que possible.
- Bien que cela vous paraisse difficile, essayez de reprendre vos activités normales et de faire un peu d'exercice.
- Écoutez bien votre corps et fiez-vous à votre instinct pour savoir ce dont vous avez besoin.

### À retenir...

N'oubliez pas qu'il faut du temps pour surmonter sa tristesse ou son anxiété et gérer ses réactions et que la durée de ce processus varie d'une personne à l'autre. Sachez que les gens sont par nature résilients et capables de faire face aux expériences difficiles et stressantes de la vie. Les personnes qui sont à l'écoute de leur corps et qui obtiennent, au besoin, un soutien professionnel verront leurs symptômes diminuer et finiront par s'en rétablir.

Si vous-même ou des collègues continuez d'éprouver une grande détresse et avez de la difficulté à reprendre une vie normale à la suite d'une tragédie, n'hésitez pas à utiliser les services de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF). Parfois, le simple fait de parler à un professionnel de votre PAEF peut vous aider à adopter une attitude positive quant à votre capacité à surmonter les conséquences de l'évènement traumatisant que vous avez vécu. Vous ou votre famille pouvez solliciter les services du PAEF de Homewood Santé jour et nuit, tous les jours de l'année.

---

**Vous avez besoin de plus d'aide ou de soutien? Tous les appels sont confidentiels.**

**1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | English: 1 800 663-1142**

**Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720**

[www.HomewoodSante.com](http://www.HomewoodSante.com)



**Homewood**  
Health | Santé