

Vous venez de vivre un événement troublant. Cet événement vous laisse des inquiétudes, des tensions et perturbe votre quotidien avec :

- Des troubles de sommeil;
- Une fatigue importante;
- Des maux de tête, des palpitations, de l'impatience;
- Des oublis, des difficultés de concentration, des tensions dans vos relations familiales, sociales et au travail;
- Un sentiment d'injustice;
- Perte du sentiment de sécurité;

Soyez sans crainte, ces réactions sont **NORMALES** pour une personne qui vient de vivre une situation stressante, car elles permettent d'apprivoiser ce choc émotif;

Par contre, cet état est habituellement temporaire. La douleur, quoique parfois difficile à supporter, s'atténue avec le temps;

Vivre un tel événement peut parfois s'avérer très difficile pour certaines personnes. Si les symptômes persistent, ne demeurez pas seul avec vos problèmes. Parlez-en et surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide.

*Mon quotidien est perturbé, j'oublie de prendre soin de moi... Pourtant, cela est primordial si je veux augmenter ma tolérance au stress.
La guérison passe par l'action.*

Comment prendre soin de moi ?

- Accordez davantage d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'événement lui-même;
- Ne vous jugez pas, ne vous blâmez pas et ne critiquez pas vos propres réactions;
- Soyez patient envers vous-même;
- Songez à la manière dont vous parleriez à un ami dans de telles circonstances et faites de même pour vous;
- Pendant un certain temps, essayez de réduire les autres sources de stress qui pourraient vous affecter;
- Prenez le temps de faire part de vos réactions physique et émotionnelles à une personne qui vous est proche (ami, conjoint, parent);
- Dans les 24 heures, faites de l'exercice physique, ne serait-ce que légèrement.
- Trouvez quelque chose qui vous aidera à oublier l'événement pendant un certain temps. Certains y parviennent en restant occupés (*loisir, passe-temps, activités manuelles, etc.*), d'autres en se détendant (*bain chaud, tisanes, etc.*) ou encore, en faisant une sortie entre amis;
- Prenez le temps de vous reposer; Si vous constatez qu'il vous vient des "images mentales" de l'événement ou d'autres inquiétudes, rappelez-vous que vous êtes maintenant en sécurité et que vous n'avez plus à rester sur le qui-vive. Dirigez ensuite votre attention sur autre chose;
- Bien des gens se montreront curieux et vous poseront des questions sur l'événement. Si vous ne désirez pas y répondre, vous pouvez très bien leur expliquer poliment que vous préférez ne pas en parler : *"Je comprends que vous souhaitez en savoir plus mais, pour ma part, je préférerais ne pas en parler. J'espère que vous comprenez."*

Votre entourage pourrait vous venir en aide ainsi que le CLSC Jean-Olivier-Chénier.

Pour en savoir davantage, sans obligation de votre part, des services gratuits et confidentiels peuvent vous être offerts en communiquant avec le CLSC au

450 491-1233
29, chemin d'Oka, Saint-Eustache

de 8 h 30 à 20 h 30
du lundi au vendredi

de 8 h 30 à 16 h 30
les samedis, dimanches
et congés fériés.

**NOUS POUVONS
VOUS AIDER
À RETROUVER
VOTRE ÉQUILIBRE.**