

Faire face à une tragédie

Pour les parents et les parents substitués

Le fait d'être exposé à un événement violent suscite parfois de nombreux sentiments différents, qui viennent par vagues et qui évoluent : peur, colère, anxiété, épuisement, indifférence, hébétude, etc. Il nous faut, cependant, en tant qu'adultes, trouver notre propre façon de faire face : plus nous nous sentirons nous-même en sécurité, mieux nous serons à même d'aider nos enfants. N'oubliez pas que, pour pouvoir prendre soin d'autres personnes, il faut, pour commencer, savoir prendre soin de soi! Ce n'est pas de l'égoïsme. C'est comme les instructions qu'on vous donne dans l'avion avant de décoller : en cas de problème, mettez d'abord votre propre masque à oxygène, pour que vous puissiez ensuite aider les autres à mettre le leur. Autrement dit, pour avoir la force d'aider les autres, il faut avoir soi-même des forces en réserve.

- Si vous avez des inquiétudes, ne restez pas seul. Parlez à des personnes de confiance de ce que vous ressentez et de l'effet que cette attaque a eu sur vous. Il est difficile de se rencontrer en personne en ce moment, mais nous avons le téléphone, les systèmes de vidéoconférence, le courriel, les messages texte, etc. pour rester en relation avec les autres. **Pour qu'on se sente en sécurité et reconforté, il est important de pouvoir compter sur ses relations avec les autres.**
- Prévoyez une activité par jour au moins qui aidera votre corps à se détendre : lire, écouter de la musique, regarder une émission amusante, faire de l'exercice... À vous de voir ce qui marche pour vous! Deux fois par jour, essayez de respirer lentement, profondément, mais sans forcer, pendant quelques minutes.
- Prenez le temps de faire des activités amusantes et agréables. Nous avons tous besoin d'activités qui nous réjouissent. Cela nous aide dans les périodes difficiles.
- Sortez de chez vous tous les jours et promenez-

vous dans le voisinage.

- Essayez de manger régulièrement des aliments bons pour la santé. Buvez beaucoup d'eau. Surveillez votre consommation d'alcool et d'autres substances toxiques : quand on en consomme trop, on finit par se sentir moins bien.
- Essayez de bien dormir et de suivre une bonne routine.
- Songez aux forces que vous possédez et que vous pouvez exploiter. Vous avez déjà fait face à des situations difficiles par le passé et ces forces vous aideront encore une fois aujourd'hui.
- Il est parfois utile de songer à des choses (petites ou grandes) qui suscitent en vous un sentiment de gratitude.
- Surveillez la cadence quand vous consultez les médias que vous choisissez de consulter. Il est parfois préférable de se déconnecter complètement. Choisissez une seule source d'actualités fiable et tenez-vous-y.
- Sachez qu'il est normal en ce moment de ressentir plus d'anxiété ou d'hébétude. Quand on est exposé à quelque chose de traumatisant, il est normal d'avoir du mal à trouver le sommeil et d'être plus sensible aux choses. Si ces symptômes persistent pendant plus d'un mois et vous empêchent de fonctionner normalement, cependant, il est important d'essayer de vous faire aider.
- Si vous avez des questions particulières sur vos enfants, appelez votre médecin, parlez-en au conseiller d'orientation de l'école ou communiquez avec les services de santé mentale ou de toxicomanie. Nous sommes là pour vous aider.

Sources : MGH Clay Center (mghclaycenter.org), National Child Traumatic Stress Network (nctsn.org) et Centre for the Study of Traumatic Stress (cstsonline.org)
Dernière mise à jour : février 2022