

■ Les symptômes après un événement traumatique

Après un événement traumatique, un certain nombre de réactions sont possibles.

« Ces réactions sont normales »

Elles se manifestent sous la forme de symptômes divers qui peuvent durer plusieurs jours voire quelques semaines après l'incident traumatique. Elles sont la preuve que le corps et le psychisme sont en train de se remettre d'une situation particulièrement éprouvante.

Parmi les réactions les plus fréquentes, on peut rencontrer :

- Des symptômes physiques tels que les muscles tendus, des tremblements, de l'agitation, des maux de tête, de la transpiration, de la fatigue, des troubles du transit (diarrhée, constipation)
- Des troubles du sommeil avec difficultés d'endormissement, réveil en pleine nuit, rêves, cauchemars
- La perte du goût pour des activités habituelles, y compris la perte d'appétit ou une baisse de l'énergie sexuelle. Des réactions de sursaut aux bruits forts ou mouvements brusques
- Des reviviscences, les images de l'événement traumatique s'imposent brusquement à l'esprit et sans raison apparente. Des difficultés à penser, à se concentrer, à se souvenir des choses. Un évitement des situations, lieux qui rappellent l'événement.
- La peur que l'événement traumatique ne se reproduise. De l'anxiété ou la peur de rester seul, d'être confronté à toute situation susceptible de faire peur, une crainte qu'il arrive quelque chose à soi ou à ses proches
- De la tristesse, des sentiments de perte, de solitude
- De la colère, de l'irritabilité dirigée contre ce qui s'est passé : contre l'absurdité et l'absence de sens, contre ce qui a provoqué l'incident et le fait de se poser sans cesse la même question : « Pourquoi moi ? »
- Un sentiment de remise en question et de culpabilité reposant, entre autres, sur le fait de ne pas avoir agi différemment pendant l'incident ou de s'en être mieux sorti que les autres, enfin la culpabilité liée à la mort de quelqu'un

« L'intensité de ces réactions varie d'un individu à un autre »

Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres symptômes peuvent se manifester. Dans la plupart des cas, les symptômes disparaissent au bout de quelques heures, quelques jours, quelques semaines.

Après l'événement, il est préférable de :

- Ne pas rester seul chez soi, dans un appartement ou une maison vide

Parler de l'incident avec votre entourage le plus possible

- Eviter de prendre des médicaments (somnifère, tranquillisant) sans avis médical

Il importe également de se rappeler que l'incident, l'accident, l'événement est terminé.

Enfin, même si ces réactions inconfortables sont normales, il est utile d'en parler à un spécialiste afin d'accélérer leur disparition et d'éviter des perturbations psychologiques à plus ou moins long terme.