

SOUTIEN SOCIAL

Feuillets d'information – Projet PSP «Connecter avec les autres»

RECHERCHER du soutien social

- Entrer en contact avec les autres peut aider à réduire les sentiments de détresse.
- Le contact peut se faire avec la famille, les proches, les collègues ou avec d'autres personnes qui font face au même type d'événement traumatique.

Les types de soutien

Conjoint ou parents

Collègue de travail

Médecin ou infirmière

Membre de la famille de confiance

Intervenant psychosocial

Animal de compagnie

Ami proche

Groupe de soutien

À faire...

Déterminez qui serait la meilleure personne à qui parler présentement.

Commencez par parler des choses pratico-pratiques.

Demandez aux autres si le moment est bien choisi pour parler.

Déterminer à l'avance ce dont vous souhaitez parler.

Faites savoir aux autres que vous avez besoin de parler ou de simplement être à leurs côtés.

Dites-leur que vous appréciez leur écoute.

Choisir le bon endroit et le bon moment.

Attendez d'être prêt pour parler de ce qui est douloureux.

Dites-leur ce dont vous avez besoin et/ou de quelle façon ils pourraient vous aider – une chose principale qui serait aidante présentement.

À ne pas faire...

Rester silencieux parce que vous craignez bouleverser les autres.

Prendre pour acquis que les autres ne sont pas intéressés à vous écouter.

Rester silencieux parce que vous craignez être un fardeau.

Attendre d'être si stressé ou épuisé.

Des façons de se connecter aux autres

Parler à ses amis ou à sa famille au téléphone.

Faire partie d'un groupe de soutien.

Accroître les contacts avec vos connaissances et vos amis.

Vous impliquer dans des activités communautaires (p. ex. bénévolat).

Feuillets d'information – Projet PSP «Connecter avec les autres»

OFFRIR du soutien social

Vous pouvez aider vos collègues et vos proches à faire face un événement traumatique en passant du temps avec eux et en les écoutant attentivement. La plupart des gens se remettent mieux d'un trauma lorsqu'ils se sentent connectés à ceux qui se soucient de leur bien-être. Certains vont choisir de parler assez peu de leur expérience, d'autres vont ressentir le besoin de discuter davantage. Pour certaines personnes, parler de l'événement et de ses conséquences vont les aider à se sentir moins dépassés par leur expérience. D'autres vont préférer être en compagnie de gens de qui ils se sentent proches et acceptés, sans nécessairement ressentir le besoin de parler. Vous trouverez ci-dessous de l'information sur le soutien social que vous pouvez offrir aux autres.

Raisons pour lesquelles les gens ne recherchent pas de soutien social

Ils ne savent pas ce dont ils ont besoin.

Ils ne veulent pas être un fardeau pour les autres.

Ils tentent d'éviter de penser à l'événement ou de ressentir des sentiments y étant associés.

Ils se sentent gênés ou «faibles».

Ils doutent que cela sera utile ou que les autres les comprendront.

Ils tiennent pour acquis que les autres les décevront ou les jugeront.

Ils craignent de perdre le contrôle.

Ils ont déjà tenté d'obtenir de l'aide mais en vain.

Ils ne savent pas où aller chercher de l'aide.

Bonnes façons d'offrir du soutien social

Démontrez de l'intérêt, soyez attentif et attentionné.

Quelles que soient les réactions et les stratégies d'adaptation de la personne, montrez-vous respectueux.

Parlez des réactions attendues suite à un tel type d'événement et des moyens sains d'y faire face.

Trouvez un moment et un endroit où vous ne serez pas interrompus.

Reconnaissez que ce type de stress peut demander un certain temps avant de se résorber.

Montrez à la personne que vous croyez en elle, qu'elle a les capacités pour se rétablir.

Mettez de côté vos attentes et évitez de juger.

Essayez de trouver ensemble différentes façons positives de composer avec la situation.

Offrez de discuter ou de passer du temps ensemble aussi souvent que nécessaire.

Feuillets d'information – Projet PSP «Connecter avec les autres»

Comportements qui interfèrent avec le soutien social

S'empresse de dire que les choses vont bien aller ou qu'il est temps de «passer à autre chose».

Parler de votre propre vécu en négligeant d'écouter celui de l'autre.

Donner des conseils sans écouter ses réelles préoccupations ou sans lui demander ce qui pourrait l'aider.

Empêcher la personne de parler de ce qui la préoccupe.

Donner l'impression à l'autre qu'il est faible ou qu'il exagère parce qu'il ne s'adapte pas comme vous le faites (ou le feriez).

Dire à la personne qu'elle a été chanceuse que les choses n'aient pas été pires qu'elles le sont.

Lorsque les besoins vont au-delà du soutien que vous pouvez offrir

Faites-lui savoir que les experts en trauma soutiennent que le retrait et l'évitement contribuent à la détresse et que le soutien social aide au rétablissement.

Encouragez la personne à faire partie d'un groupe de soutien s'adressant aux personnes ayant vécu une expérience semblable.

Encouragez-la à parler avec un intervenant psychosocial ou un professionnel de la santé et offrez-lui de l'accompagner à son R-V.

Demander aux personnes faisant partie de votre cercle d'amis ou de proches de s'impliquer avec vous dans le soutien de la personne.

OUTILS D'INFORMATION

Brillon, P. (2010). *Se relever d'un traumatisme : réapprendre à vivre et à faire confiance* (3^e éd.). Montréal, Québec : Québecor.

Brillon, P. (2013). Fatigue de compassion et trauma vicariant. Quand la souffrance de nos patients nous bouleverse. *Psychologie Québec*, 30 (3), 30-35. Repéré à <https://www.ordrepsy.qc.ca/documents/26707/63191/Psychologie+Qu%C3%A9bec+-+mai+2013/0329fa1d-aa02-45a9-ae52-6ef0df692a68>

Lebel, G. (2015). Traumatisme vicariant ou fatigue de compassion Méfiez-vous !. *Perspective infirmière*, 12 (2), 32-34. Repéré à <https://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/periodiques/Perspective/vol12no2/14-sante-mentale.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). En tant qu'intervenant, j'ai été confronté à un événement traumatique. Repéré à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000195/>

[ACCÉDER AU TABLEAU DES ÉTAPES](#)

CONSEILS ET STRATÉGIES

Feuilles d'information – Projet PSP

«Conseils et stratégies pour gérer les réactions survenant suite à un ÉT»

Réactions / comportements	Stratégies	Exemples de choses à dire ou à faire
<p><u>Anxiété / hyperéveil</u>: il arrive souvent de se sentir tendu et anxieux suite à un ÉT.</p> <p>P. ex. : avoir des soucis excessifs face à l'avenir, problèmes de sommeil, problèmes à se concentrer, se sentir alerte et sursauter facilement. Peut s'accompagner de réactions physiques (accélération rythme cardiaque, transpiration, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser les techniques de respiration ou de relaxation. ▪ Prendre du temps pendant la journée pour vous calmer (p. ex. avec exercices de relaxation). Ceci pourra contribuer à une meilleure concentration, à un meilleur sommeil et à avoir plus d'énergie. 	<p>Exercices de respiration : Inspirez lentement par le nez, remplissez vos poumons, confortablement, jusqu'en bas, jusqu'à votre ventre. Dites : Mon corps se remplit de tranquillité. Expirez lentement par la bouche et videz vos poumons, jusqu'à votre ventre. Dites : mon corps évacue la tension.</p> <p>Refaites l'exercice cinq fois lentement et aussi souvent que vous en avez besoin pendant la journée.</p>
<p><u>Préoccupations ou honte concernant vos réactions</u>. Plusieurs personnes vont éprouver des réactions intenses après un ÉT, incluant de la peur et de l'anxiété, de la difficulté à se concentrer, de la honte concernant leurs réactions et se sentir coupable à propos de quelque chose. Il est attendu et compréhensible de ressentir plusieurs de ces émotions après un événement particulièrement stressant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trouver un moment adéquat pour discuter de vos réactions avec un proche. ▪ Rappelez-vous que ces réactions sont courantes et nécessitent un certain temps avant de se résorber. ▪ Remplacez les pensées de blâme excessif avec une évaluation plus réaliste de ce qui aurait pu être fait. 	<p>Lorsque vous voulez discuter avec quelqu'un, trouvez le bon endroit et le bon moment et demandez si vous pouvez parler de vos sentiments.</p> <p>Rappelez-vous que vos sentiments sont attendus et que vous n'êtes pas en train de devenir fou et que vous n'êtes pas responsable de ce qui est arrivé.</p> <p>Si ces sentiments durent plus d'un mois, pensez à de l'aide professionnelle.</p>
<p><u>Se sentir dépassé par les tâches à accomplir</u> (p. ex. ménage, repas, formulaires de réclamation, soins des enfants, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifiez ce qui est prioritaire. ▪ Déterminez quelles formes d'aide ou quels services sont à votre disposition pour répondre à vos besoins. ▪ Faites un plan et divisez les tâches en étapes simples et raisonnables. 	<p>Faites une liste des choses qui vous préoccupent et déterminez ce à quoi vous vous attarderez en premier. Allez-y une étape à la fois.</p> <p>Déterminez quels organismes répondent à vos besoins et comment les contacter.</p> <p>Au besoin, demandez à vos proches ou à des membres de votre communauté pour vous aider concrètement à réaliser certaines tâches.</p>

Réactions / comportements	Réponses	Exemples de choses à dire ou à faire
<p><u>Réactions aux rappels de l'événement</u> : il arrive souvent que les personnes exposées à un ÉT réagissent aux choses qui leur rappellent l'événement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gardez en tête que les rappels peuvent prendre différentes formes : personnes, lieux, sons, odeurs, sensations (p. ex. se sentir anxieux), moment de la journée. 	<p>Lorsque vous réagissez à un rappel, essayez de vous dire : «Je suis bouleversé car ceci me rappelle l'événement mais c'est différent, ce n'est pas en train de se reproduire, je suis en sécurité ici».</p>
<p><u>Changement dans les croyances à propos de soi, d'autrui ou du monde en général</u> : il est assez commun pour les personnes exposées à un ÉT de vivre des changements importants dans leur attitude, par exemple : avoir l'impression que le monde est un endroit dangereux, qu'on ne peut faire confiance à personne ou de ne plus être la même personne, d'être «endommagé».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il est préférable, à court terme, de repousser tout changement de vie majeur qui n'est pas absolument nécessaire. ▪ Rappelez-vous que le fait de faire face à vos difficultés générera un sentiment d'efficacité et d'être courageux. 	<p>Reprendre ou maintenir une routine quotidienne suffisamment structurée peut vous aider dans la prise de décisions.</p> <p>Rappelez-vous que le fait de traverser une telle épreuve peut vous amener à reconnaître ce qui est vraiment important pour vous et à quoi vous voulez consacrer du temps.</p>
<p><u>Consommation d'alcool / substances, jeu excessif et comportements sexuels à risque</u> : plusieurs personnes se sentent impuissantes, en colère, effrayées ou ont l'impression de perdre le contrôle après être exposées à un ÉT et adoptent ces comportements pour se sentir mieux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sachez que l'utilisation de substances et les comportements compulsifs ou de dépendance peuvent s'avérer une façon risquée de composer avec l'événement traumatique. ▪ Informez-vous sur les ressources disponibles. 	<p>Rappelez-vous que l'utilisation de substances et les comportements compulsifs ou de dépendance peuvent mener à des problèmes au plan du travail, des relations interpersonnelles, du sommeil et de la santé physique.</p>
<p><u>Changements dans les relations interpersonnelles</u> : après un ÉT, certaines personnes ne ressentent plus la même chose pour leurs proches. Par exemple, ils peuvent être surprotecteurs et préoccupés par des enjeux de sécurité, ils peuvent être frustrés par leurs réactions ou encore se sentir détachés ou «déconnectés» d'eux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sachez que la famille et les amis sont généralement une source majeure de soutien pendant la période de rétablissement. ▪ Il est important d'être compréhensif et tolérant vis-à-vis les différentes façons de se rétablir de chacun. ▪ Demandez de l'aide à vos proches pour les tâches quotidiennes lorsque vous vous sentez bouleversé ou stressé. 	<p>Ne vous isolez pas des autres parce que vous craignez être un fardeau pour eux. Après un ÉT, le rétablissement se déroule mieux lorsque les personnes acceptent le soutien de leurs proches.</p> <p>Demandez à vos proches comment ils se portent plutôt que de simplement donner des conseils. Tendez-leur l'oreille ou donnez-leur un coup de main.</p>

Réactions / comportements	Réponses	Exemples de choses à dire ou à faire
<p><u>Colère excessive</u> : un certain degré de colère est compréhensible après un ÉT, spécialement lorsqu'il y a un sentiment d'injustice perçu. Toutefois lorsque la colère se traduit par des comportements agressifs ou violents, cela devient problématique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trouvez des moyens de gérer votre colère qui vous sont aidants et plutôt que de vous être nuisibles. 	<p>Prenez le temps de vous calmer, retirez-vous de la situation qui vous stresse, parlez à un ami de ce qui vous rend en colère, faites de l'exercice, changez-vous les idées avec des activités positives ou tentez de solutionner le problème de manière systématique.</p>
<p><u>Problèmes de sommeil</u> : les problèmes d'endormissement et les réveils nocturnes sont fréquents après un ÉT car plusieurs personnes se sentent fébriles ou se préoccupent des conséquences de l'ÉT.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assurez-vous d'avoir une bonne hygiène de vie et une bonne routine de sommeil. 	<p>Allez au lit à la même heure chaque jour.</p> <p>Ne consommez pas de boissons caféinées en fin de journée.</p> <p>Réduisez votre consommation d'alcool.</p> <p>Faites de l'exercice le jour plutôt que le soir.</p> <p>Prenez le temps de vous détendre avant l'heure du coucher.</p> <p>Les siestes devraient être limitées à 15 minutes par jour et ne pas dépasser 16h.</p>

Document tiré du Manuel du pair-aidant, Projet premier soins psychologiques (PSP), (Geoffrion et Leduc, 2019)

[ACCÉDER AU TABLEAU DES ÉTAPES](#)