

Réactions Courantes Suite À Un Traumatisme – Adultes

Karen Carr, MMCT 2000

Vous trouverez ci-dessous une liste de réactions et de symptômes qui sont souvent ressentis par des personnes qui viennent de passer par une situation de crise ou un traumatisme. Ces symptômes reflètent les moyens que le corps utilise pour essayer de faire face et de s'ajuster à ce qui s'est passé.

Comportemental

Comportements de fuite Consommation d'alcool pour engourdir les émotions Absorption de médicaments (prescrits ou non) pour engourdir les émotions Arrêt des activités de loisirs Trop absorbé par le travail Désir de quitter le champ de travail Productivité diminuée Perdre ou mettre des objets aux mauvais endroits Sursauter facilement / Etre constamment en état d'alerte avec l'entourage Pleurer facilement Rythme ralenti ou hyperactif Errer sans but Abattement Réactions hystériques Changement soudain de mode de vie Perturbation du sommeil

Comportements à risque ou autodestructeurs:

Augmentation du tabagisme Dépenses excessives Sujet aux accidents Immoralité sexuelle

Relationnel

Irritabilité Facilement frustré Insensibilité Perte d'intérêt pour les autres Isolement / Se distancer des autres (Fuir les Contacts; se replier sur soi-même) Sentiment d'insécurité Fuite de l'intimité Méfiance, suspicion S'accrocher à quelqu'un Discordes / Disputes Critique vis-à-vis des autres Prendre un bouc émissaire (unefocalisation pour refouler la colère et la dépression) Hypersensibilité (se sentir facilement blessé) Problème de famille Parler de façon compulsive

Émotionnel

Torpeur / Paralysie des émotions Etat de choc Angoisse /
Peur Peur de la répétition de l'évènement
 Agitation Irritabilité Frustration Panique ou peur (spécifique
ou chronique) Sentiment d'être écrasé par la vie Colère
(contre soi-même, envers les autres, envers
Dieu) Ressentiment / Rage Sautes d'humeur Rêves
troublés Tristesse Dépression Affliction /
Détresse Sentiments d'impuissance ou
d'insuffisance Sentiment de culpabilité Perte du sens de
l'humour Moins de capacité à faire face au stress émotionnel
nouveau ou permanent

Cognitive (Pensées)

Incrédulité Terreur Confusion Mauvaise
concentration Evasion dans le rêve Diminution de la capacité
de prendre des décisions Difficultés à établir des
priorités Désorientation Perte de mémoire Concentration
diminuée (Incapacité à retenir l'information Fixation sur des
souvenirs traumatisants Fixation sur la santé Distorsion du
temps (ralentit ou accélère) Rigidité accrue et esprit fermé
(inflexibilité; manque de souplesse) Sentiment d'être
omnipotent (évaluation irréaliste de la situation) Cynisme ou
négativisme

Physique

Forts battements de cœur Transpiration Rougeurs au
visage Essoufflement / Hyper ventilation Douleurs de
poitrine Nausée / Vomissements Estomac dérangé / Crampes /
Diarrhée Perte d'appétit ou envie de manger n'importe quoi
 Tremblements musculaires Audition diminuée et assourdie
 Perte de coordination Maux de tête ou migraines
fréquents Douleurs musculaires Élocution rapide et
incontrôlée Difficultés à rester assis ou à se détendre Vertiges
ou évanouissement Sécheresse de la bouche et de la gorge
 Besoin fréquent d'uriner Grincements de dents Incapacité de
se débarrasser d'un rhume Changement de poids (augmentation
ou perte) Insomnie, cauchemars Sentiment d'épuisement et
de fatigue Changement du fonctionnement sexuel ou du désir

Perte du cycle menstruel Opinions ou pensées absolues (Je ne ferai Jamais ; c'est toujours...) Jugements négatifs ou critiques contre soi-même (je ne suis bon à rien) Réflexions après coup (si seulement j'avais ; pourquoi est-ce que je n'ai pas...) Flash-back ou autres images obsédantes

Sens/Ministère

De plus en plus affairé par l'accomplissement de tâches Perte de la signification du but à atteindre et de son rôle Moins de sentiment d'utilité du ministère Déçu par Dieu Perte de motivation Doutes par rapport aux convictions antérieures

Conclusions:

La réponse de chaque personne aux crises ou aux traumatismes est unique, donc vos réactions peuvent être différentes de celles d'une autre personne qui a vécu la même chose ou une expérience similaire. N'oubliez pas qu'il faut du temps pour guérir. Après avoir expérimenté et dominé ces réactions, vous arriverez à une nouvelle phase dans votre vie, qui est caractérisée par une compréhension plus profonde, des conclusions saines, une endurance et persévérance, une confiance accrue, et une vision élargie du monde. Vous serez quelqu'un qui a souffert et qui est néanmoins fortifié et épanoui.

Même après la disparition de la plupart des souvenirs et alors que vous vous sentez beaucoup mieux, il est possible que des événements puissent déclencher ces symptômes et ces souvenirs douloureux. Si ces symptômes deviennent très intenses et persistent sur une longue période, ou si vous constatez une détérioration de votre travail ou de vos relations, cherchez à parler avec un conseiller spécialisé pour les situations traumatiques. Cela ne signifie pas que vous devenez psychiquement malade, mais seulement que vous avez besoin d'aide.

Pour plus d'informations, voir www.mmct.org ou contacter MMCT à l'adresse suivante: [Karen Carr](#), Mobil Member Care Team.