

# Document à remettre aux parents

## Survivre aux traumatismes 1<sup>1</sup>

Si vous avez connu la guerre...

Si vous avez été victime de violence...

Si vous avez perdu votre pays, des membres de votre famille, des amis ou votre communauté...

Et vous vous sentez

..sans espoir	..craintif(ve)
..très triste	..anxieux(se)
..furieux(se)	..déprimé(e)
..amer	..incapable d'exprimer vos émotions
..méfiant(e)	..distrain(e)
..insomniaque	..attiré(e) par les drogues ou l'alcool
..troublé(e) par des souvenirs	..très coupable
..incapable de manger	..honteux(se)
..incapable de penser clairement	..suicidaire
..confus(e)	

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)!

Ce sont là des réactions normales à des événements traumatisants qui ont eu lieu récemment ou dans un passé éloigné.

La guerre, la torture, les agressions violentes (morales, sexuelles, physiques), l'emprisonnement, la peur constante, l'humiliation publique, la perte d'êtres chers et les catastrophes naturelles (tremblements de terre, inondations, sécheresses, ouragans) sont des événements traumatisants qui laissent des marques.

Notre instinct nous aide à survivre aux événements traumatisants. Mais une fois hors de danger en lieu sûr, toute une foule d'émotions peuvent faire surface et nous envahir. Certaines personnes peuvent passer de longues années sans établir de liens entre leurs émotions actuelles et leur vécu, jusqu'au jour où un événement inattendu entraîne une crise d'ordre émotive. Il peut s'agir d'un événement aussi anodin qu'un bruit très fort ou

---

<sup>1</sup> Cette feuille d'information à l'intention des participants a été traduite et adaptée d'une brochure produite par la Metropolitan Immigrant Settlement Association de Halifax, Nouvelle-Écosse, intitulée *Surviving Trauma 1*. Pour obtenir un exemplaire de la brochure originale anglaise, composez le (902) 423-3607.

qu'une rencontre fortuite dans la rue, ou une situation plus difficile comme la perte d'un être cher.

Chacun de nous réagit à sa manière selon la nature de son traumatisme, son âge, son sexe, son vécu et sa capacité d'adaptation personnelle. La plupart des victimes de traumatismes ont toutefois en commun des sentiments de honte et de culpabilité.

La culpabilité est l'expression de la tristesse ressentie du fait d'avoir survécu à un événement qui a coûté la vie à d'autres ou d'avoir une vie meilleure que celles d'êtres chers.

La culpabilité peut aussi provenir du fait que l'on se sent en partie ou entièrement responsable de la situation.

LA HONTE EST L'EXPRESSION DE NOTRE SENTIMENT D'IMPUISSANCE À :

- éviter l'humiliation
- maintenir notre identité
- satisfaire seuls nos besoins fondamentaux
- nous défendre
- nous affirmer
- aider ou protéger les autres
- maintenir le contact avec les êtres chers.

Les traumatismes ont sur les enfants des répercussions que les adultes ne comprennent pas toujours. Durant l'enfance, les signes de traumatisme incluent l'incontinence nocturne, les cauchemars, les gestes autodestructeurs et la peur extrême d'être seul(e).

Les signes de traumatisme peuvent passer inaperçus chez les enfants pour les raisons suivantes :

- les parents ou fournisseurs de soins subissent aussi les effets de l'événement traumatisant et sont incapables de satisfaire les besoins de l'enfant;
- les parents pensent souvent que les enfants oublient vite et sont moins touchés par les situations difficiles;
- les enfants cachent souvent leur souffrance de peur qu'elle exacerbe celle de leurs parents ou fournisseurs de soins.

**N'OUBLIEZ PAS** : Les enfants ont besoin d'attention et de soins spéciaux.

Voici quelques façons de s'aider soi-même :

- reconnaissez la douleur sans tenter de la refouler;
- parlez de votre expérience et écoutez celle des autres;
- prenez soin de vous sur le plan physique, émotif et spirituel;

- reconnaissez les aspects positifs de votre survie;
- acceptez le soutien émotif de personnes ayant vécu une situation semblable et offrez-leur le vôtre;
- observez les signes de traumatisme chez vos enfants;
- obtenez de l'aide pour vous-même ou vos enfants au besoin.