

## UN CHOC PERTURBATEUR

*Vous avez récemment été victime d'un événement traumatisant.*

Avant l'événement traumatisant vous pensiez probablement pas que votre vie pouvait un jour changer d'un seul coup. Vous vous sentiez en sécurité et en contrôle de votre propre vie. Mais lors de l'événement traumatisant vous vous sentiez impuissant, vulnérable et terrifié. Au moment de l'événement, vous pensiez ou ressentiez peut-être rien du tout. Vous essayiez juste de survivre. Ensuite vous avez senti le choc: la peur, la colère, l'impuissance et le désespoir. Vous avez peut-être tremblé et pleuré, ou vous vous êtes assis sans rien ressentir.

Une telle sensation désagréable disparaît généralement après un certain temps hors de vos pensées. Mais certaines expériences sont tellement choquantes que vous pouvez difficilement les oublier. Cela peut perturber votre vie complètement. Il faut du temps pour récupérer d'un tel événement. Le temps nécessaire pour remonter ce qu'on a vécu est différent pour chacun.

Il est possible que ces sentiments ne disparaissent pas et persistent. Dans ces cas vous remarquerez toutes sortes de symptômes physiques et psychiques. Par exemple, vous avez des palpitations, vous sursauter au moindre bruit ou vous êtes sombre. Si vous avez ces symptômes durant un certain temps, il se peut que vous ayez développer un trouble de stress post-traumatique (SSPT). Ceci signifie que l'événement était de telle envergure pour vous, que vous souffrez continuellement de tension et de stress. Votre vie après (= post) l'événement choquant (= traumatisme) est alors gravement perturbé.

## OU POUVEZ-VOUS TROUVER DE L'AIDE?

Si vous avez des plaintes et des émotions négatives, il est important d'agir sur ces points. Ne pensez pas trop vite que cela disparaît automatiquement. Si vous ne faites rien, vos symptômes pourraient s'aggraver. Il est important d'accepter que vous avez un problème pour pouvoir y remédier. Il ne faut pas avoir honte de parler de vos soucis. Être ouvert à ses problèmes est primordial en vue de leur traitement.

Parler de votre problème, de votre expérience et de vos émotions est très souvent un premier pas vers une solution. Très probablement, vous pouvez faire appel à POBOS ([www.pobos.be](http://www.pobos.be)) pour trouver l'aide professionnelle et le soutien dont vous avez besoin. Vous pouvez bien sûr toujours contacter votre médecin, qui peut vous réorienter et aider à trouver une solution à votre problème.

Vous pouvez faire un 'self-scan' et découvrir si une aide professionnelle est nécessaire. Via ce [lien](#) vous trouvez un questionnaire - **POBOS TRAUMA SCAN (IES-R)** - qui vous permettra d'examiner si il est opportun de chercher une aide en vue de mieux gérer l'événement traumatisant que vous avez vécu.

