

## **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 psychologiquement malade, mais seulement que vous avez besoin d'aide.

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