

RECOMMANDATIONS POUR LES ADULTES

Autoprotection pour les adultes

Lorsqu'un événement grave frappe une communauté, il crée un état de grande sensibilité chez l'individu et la collectivité. Un événement critique et une situation permanente comme la pandémie de coronavirus peuvent provoquer des réactions émotionnelles particulièrement intenses, qui peuvent interférer avec la capacité fonctionnelle des personnes tant pendant l'exposition à l'événement qu'après.

Du moment de l'exposition jusqu'à aujourd'hui, les phases suivantes peuvent suivre :

- Phase aiguë (sentiment d'étrangeté et de déréalisation, sentiment de ne pas être soi-même, de ne pas sentir son corps, confusion, désorientation spatiale et temporelle). Le choc fait partie de la réaction physiologique aiguë au stress et c'est un mécanisme qui permet de maintenir une certaine distance par rapport à l'événement, ce qui est nécessaire pour absorber l'impact et peut-être pour faire face aux besoins initiaux.
- Phase de réaction émotionnelle : nous pouvons ressentir une grande variété d'émotions comme la tristesse, la culpabilité, la rage, la peur, la confusion et l'anxiété. Des réactions somatiques peuvent également se développer, comme des troubles physiques (maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, etc.), et des difficultés à trouver un sentiment de calme.
- Phase d'adaptation : on commence à se demander ce qui s'est passé pour trouver des explications, en utilisant toutes nos ressources ("*Pourquoi est-ce arrivé ? Que puis-je faire ? Pourquoi maintenant ?...*").

Voici les réactions les plus courantes qui peuvent durer quelques jours voire quelques semaines :

- Pensées intrusives : images récurrentes, souvenirs involontaires et intrusifs (*flashbacks*).
- Évitement : tentative infructueuse d'éviter des pensées ou des sentiments apparentés. Impossibilité de se rapprocher de ce qui se rapporte à l'événement/la situation.
- Humeur dépressive et/ou pensées négatives persistantes. Croyances et attentes négatives à l'égard de soi-même ou du monde (*par exemple, commencer à avoir des pensées négatives comme : "le monde est entièrement dangereux*).
- Sentiments persistants et irrationnels de culpabilité envers nous-mêmes ou les autres, du fait d'avoir causé ou provoqué l'événement traumatique ou de ses conséquences, en particulier après avoir eu une expérience directe de contact ou d'infection.
- Sentiments de culpabilité pour avoir survécu/ne pas avoir été infecté
- Les émotions négatives persistantes liées au traumatisme ou à la situation menaçante (*par exemple, ressentir de la peur, de l'horreur, de la rage, de la culpabilité, de la honte, même pendant une longue période et lorsque la situation semble s'améliorer*).
- Difficultés à dormir et/ou à manger : difficultés à s'endormir, réveils et cauchemars fréquents, ou hypersomnie, qui signifie dormir pendant de nombreuses heures de plus).
- Forte perte d'intérêt pour les activités agréables.
- Être dépassé par les tâches quotidiennes et par la restructuration des activités quotidiennes, se sentir paralysé.

Il existe des différences individuelles marquées dans l'apparition, la durée et l'intensité de ces réactions.

CE QUE NOUS POUVONS FAIRE

- Savoir reconnaître nos propres réactions émotionnelles et les difficultés que nous pouvons rencontrer.
- **Ne pas nier ses sentiments mais se rappeler qu'il est normal que chacun ait des réactions émotionnelles à cause d'un événement ou d'une situation aussi inattendue, imprévisible et menaçante.**
- Soyez en mesure de surveiller nos réactions physiques et émotionnelles.
- N'oubliez pas que nous ne sommes pas seuls, mais - bien que nous ne soyons pas en contact physique - nous faisons partie d'un système et d'une organisation qui peuvent nous soutenir et nous aider, également sur le plan émotionnel et psychologique.
- Parlez de l'événement ou de la situation critique, en vous aidant mutuellement à relâcher la tension émotionnelle.
- Respectez les réactions émotionnelles et les actions/comportements des autres, même lorsqu'ils sont complètement différents et difficiles à comprendre de notre point de vue.
- Essayez de rester en contact, même par des canaux virtuels, avec les personnes qui font partie de votre vie. Rétablissez une routine quotidienne quelque peu prévisible.
- Demandez de l'aide à des personnes en qui vous avez confiance, en choisissant éventuellement celles qui vous donnent un meilleur sentiment de familiarité et de sécurité.
- Prenez un peu de temps pour vous rétablir, soyez attentif à vos besoins et gardez la distance par rapport à l'événement/la situation ou aux activités qui y sont liées (dormir, se reposer, réfléchir, pleurer, être avec ses proches, etc.)
- Protégez votre équilibre émotionnel, en ayant accès à des services de soutien.
- Accéder, quand et si possible, à un soutien psychologique axé sur le retraitement des souvenirs traumatiques et des réactions résultant de l'événement/la situation.
- Limiter l'accès aux médias à une ou deux fois par jour. Les personnes exposées doivent trouver un sens à ce qui s'est passé et, pour cette raison, elles passent beaucoup de temps à chercher des informations ; néanmoins, il est nécessaire de se protéger contre une exposition excessive.
- Préférer les canaux officiels comme source d'information, comme l'Organisation mondiale de la santé www.who.int et ses directives sur les pratiques d'hygiène.
- N'oubliez pas qu'une attitude positive et le fait d'éviter les pensées catastrophiques vous aident, vous et la communauté.