

INFORMATION SHEET FOR THOSE WHO HAVE EXPERIENCED A CRITICAL OR TRAUMATIC EVENT

This material has been prepared for you to help you understand and deal with the feelings, sensations and thoughts which are normal reactions to extra-ordinary events.

Reactions

People react in very different ways. The way we respond is often affected by what is going on in our lives, our current stress levels, past traumatic episodes and our general make-up. There are no right or wrong ways to react as we all perceive events differently. However, there are some general reactions that most people have at some point.

When will these reactions occur?

For some people the reactions are immediate and intense. Others experience a delayed reaction, days or even weeks later. There are even some who report almost no reaction. The reactions you have will depend a lot on your past experiences and current circumstances. For example, if you are dealing with a particularly stressful situation such as a possible break-up with your partner back home you may react more strongly to a critical incident. If the situation requires that you be responsible for the welfare of colleagues, employees and clients you may, without your own awareness, put off your reactions.

FICHE D'INFORMATION À L'INTENTION DES PERSONNES QUI ONT VÉCU UN ÉVÉNEMENT CRITIQUE OU TRAUMATISANT

Ce document a été préparé à votre intention afin de vous aider à comprendre et assumer les sentiments, les sensations et les pensées qui constituent des réactions normales aux événements extraordinaires.

Réactions

Les gens réagissent aux événements de manière très différente. Nos réactions sont souvent fonction de ce qui se passe dans nos vies, de notre niveau de stress du moment, des incidents traumatisants du passé et de notre façon de nous adapter aux événements en général. Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réactions dans la mesure où nous avons tous des perceptions différentes des choses. Il y a toutefois des réactions générales que la plupart des gens éprouvent à un moment ou l'autre de leur vie.

Quand ces réactions se manifesteront-elles?

Certaines personnes ont des réactions immédiates et intenses. D'autres réagissent à retardement, des jours ou même des semaines plus tard. Il y a même des gens qui ne manifestent presque aucune réaction. Vos réactions sont largement tributaires de vos expériences passées et des circonstances actuelles. Ainsi, si vous vivez présentement une situation particulièrement difficile, telle une rupture éventuelle avec la personne qui partage votre existence, il se peut que vous réagissiez plus fortement à un incident critique. Si vous avez la responsabilité d'assurer le bien-être de collègues, d'employés et de clients, vous allez peut-être inconsciemment refouler vos émotions.