

- If you're not sure about the appropriateness of your reactions speak to a professional who has experience with stress and trauma.
- Be aware that your colleagues might be having a difficult time dealing with your incident and joking is their defense mechanism for coping with the situation. Their comments are most probably not meant to hurt your feelings.
- Prenez des décisions pour vous-même, par exemple ce que vous «voulez» manger, avec qui, etc.
- Évitez la consommation abusive de caféine et de sucre. Un régime nutritif vous aidera à satisfaire vos besoins physiques.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Il est permis de tout simplement prendre le temps de regarder par la fenêtre et flâner.
- Si vous doutez du caractère normal de vos réactions, parlez-en à un professionnel qui a l'habitude de traiter les problèmes reliés au stress et à un incident critique.
- N'oubliez pas que vos collègues peuvent se sentir mal à l'aise devant ce qui vous est arrivé et que les blagues peuvent être un mécanisme de défense qui les aide à faire face à la situation. Il y a gros à parier qu'ils ne veulent surtout pas vous blesser par leurs commentaires.