

What to do?

While the reactions just described are almost inevitable, there are things that you can do to help yourself through this difficult period.

- Make sure that you are not alone in your home for the whole evening or weekend. Let someone know what you need (talking, holding, warm meal, quiet presence).
- Remind yourself that having some kind of reaction is common and natural. Each person has a right to his/her own reactions.
- Take time to talk about your reactions (physical, emotional, cognitive and interpersonal) with someone close to you. Be gentle and patient with yourself. Think about how you would calm the fears of a small child and do the same for yourself.
- Talk over your reactions with your co-workers. They are having similar feelings because they've been through a similar experience.
- If you are currently receiving treatment from a physician, check with your family doctor regarding possible complications.
- Don't demand as much of yourself for the next few days. If you would like to do an activity with someone, ask them to go with you. Be willing

Que faut-il faire?

Les réactions que nous venons de décrire sont presque inévitables, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour vous aider à traverser cette période difficile.

- Prenez des dispositions pour ne pas rester seul à la maison toute la soirée ou toute la fin de semaine. Faites part de vos besoins à quelqu'un (échanges, présence chaleureuse, repas réconfortant, présence rassurante).
- Rappelez-vous qu'il est tout à fait normal d'avoir une réaction lors de tels événements. Toute personne a droit à ses propres réactions.
- Prenez le temps de parler de vos réactions (physiques, émotive, cognitives et interpersonnelles) avec une personne qui est proche de vous. Soyez bon et patient envers vous-même. Imaginez ce que vous feriez pour apaiser les craintes d'un jeune enfant et faites-en autant pour vous-même.
- Discutez de vos réactions avec vos collègues. Ils éprouvent des sentiments semblables parce qu'ils ont vécu des expériences du même genre.
- Si vous êtes présentement traité par un médecin, posez-lui des questions sur les complications possibles.
- Soyez moins exigeant envers vous-même au cours des prochains jours. Si vous désirez faire une activité avec quelqu'un, demandez à cette personne de vous accompagner.