

l'impression d'être détaché de vous-même et éprouverez de la culpabilité pour n'avoir pas su prévoir l'événement, l'empêcher, y mettre fin, etc... .

Cognitive responses

While we cannot "see" our cognitive reactions to traumatic events they are very important and greatly affect our ability to cope with the situation. During the event, there will probably be some distortion of time perception - time will seem to have stood still. Needless to say, this is useful in helping to think through some of your actions in order to ensure survival. After the fact, you may worry about further threatening events, feel suspicious of strangers, have trouble concentrating, experience memory gaps and/or intrusive images at unexpected moments, have trouble making decisions, make poor choices when faced with alternatives. Most survivors also replay the sequence of events in their mind to make some sense of this incomprehensible act or to find what they could have done differently. Finally, one of the most important cognitive reactions is the tendency to judge your many other reactions as bizarre and to imagine that you are going "round the bend". While your reactions are scary, they are normal.

Les réactions cognitives

Même si nous ne pouvons «voir» nos réactions cognitives à la suite d'événements traumatisants, ce sont des réactions importantes qui influent grandement sur notre capacité de faire face à la situation. Pendant l'événement, la perception du temps sera sans doute faussée - nous aurons l'impression que le temps s'est arrêté. Inutile de dire que ce phénomène vous aide à penser aux gestes à faire pour assurer votre survie. Par la suite, vous pouvez vous sentir menacé par ce qui pourrait encore vous arriver, demeurer craintif face aux étrangers, éprouver des difficultés de concentration, avoir des trous de mémoire et revivre mentalement, au moment où vous vous y attendez le moins, des scènes douloureuses, avoir du mal à prendre des décisions et faire des choix peu judicieux parmi les solutions de rechange qui vous sont présentées. La plupart des personnes qui ont survécu à des événements difficiles repassent dans leur esprit le déroulement de ces événements et cherchent à donner un sens à un geste incompréhensible ou à voir comment elles auraient pu agir autrement. Enfin, l'une des réactions cognitives les plus importantes est une tendance à juger bizarres vos nombreuses autres réactions et à vous imaginer que «vous perdez la boule». Ce sont pourtant des réactions angoissantes tout à fait normales.