

Physical reactions

There are a number of normal physical reactions to the high levels of stress that are often caused by traumatic events. During the incident, you may have felt physically "frozen" and your heart pounding. Immediately after, you may have experienced shaking, crying, tension, nausea, weakness of the limbs, headaches, sweating, hyper-activity and tremors. Most people also mention a loss of appetite, various sleeping difficulties (difficulty falling or staying asleep, nightmares, night sweats, startle response and restless sleep) and fatigue. Because the stress of a traumatic event can also lower the body's natural immunity, you may also become susceptible to colds, flus and gastrointestinal problems.

Emotional responses

Again you will probably experience some numbing of emotions during the traumatic event. This enables you to focus on the things you need to do in order to survive or to help others survive. In addition to the physical reactions there are often strong emotional responses after the incident - a sense of loss, insecurity, loss of confidence, depression, hopelessness, betrayal, abandonment, anger and/or fear for yourself and others. After the event, you may continue to feel fear and anger as well as disorientation and a sensation of being detached from oneself, and guilt for not having been able to prevent/stop/warn/etc..

Les réactions physiques

Il existe un certain nombre de réactions physiques des plus normales au niveau de stress élevé qu'engendrent souvent les événements critiques. Pendant l'incident, il se peut que vous ayez «figé» et que votre cœur se soit mis à battre frénétiquement. Immédiatement après, il est possible que vous ayez éprouvé l'une ou l'autre des réactions suivantes : tremblements, larmes, tensions, nausées, membres flageolants, maux de tête, transpiration, hyperactivité et agitation. La plupart des gens font également mention d'une perte d'appétit, de différents troubles du sommeil (difficulté à s'endormir ou à dormir longtemps, cauchemars, sueurs nocturnes, réveil en sursaut et sommeil agité) et de fatigue. Parce que le stress engendré par un événement traumatisant peut également diminuer l'immunité naturelle de votre corps, vous pouvez encore être sujet aux rhumes, aux gripes et aux problèmes gastriques et intestinaux.

Les réactions émotives

Encore là, vous éprouverez sans doute une sorte de paralysie émotionnelle pendant l'événement traumatisant. Cette paralysie vous permet de vous concentrer sur les choses que vous devez faire pour survivre ou aider les autres à survivre. Aux réactions physiques viennent souvent s'ajouter de fortes réactions émotives, une fois l'incident clos - impression d'être perdu, insécurité, perte de confiance en soi, dépression, désespoir, sentiment de trahison et d'abandon, colère et peur de ce qui peut vous arriver et arriver aux autres. Après l'événement, vous continuerez peut-être de ressentir de la crainte et de la colère ainsi que du désarroi; vous aurez peut-être