

PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

VOS SENTIMENTS POSSIBLES

Si vous avez été victime d'une agression ou de violence sexuelle ou conjugale, il se peut que vos réactions émotionnelles vous surprennent. La variabilité de vos émotions vous inquiète peut-être ou, au contraire, vous êtes surpris de vous sentir aussi calme. Dites-vous que tous les sentiments sont normaux et qu'il y a des raisons pour lesquelles vous éprouvez les émotions que vous éprouvez.

Vous avez peut-être l'impression que vous méritez ce qui vous est arrivé. Ne vous blâmez surtout pas de cette expérience!

Il est difficile d'avoir les idées claires lorsqu'on a subi un traumatisme. Il peut arriver que vous posiez des gestes inattendus, que vous éprouviez des sentiments de confusion et que vous vous sentiez dépassé par les événements. Guérir ses blessures psychiques après avoir subi une agression prend du temps et de l'énergie. Il se peut que vous ne vous sentiez pas mieux pour l'instant. Soyez patient envers vous-même et donnez-vous le temps de démêler vos sentiments après cette expérience pénible.

Vous manifestez peut-être une vaste gamme de réactions physiques et affectives, dont les suivantes :

- L'impression d'être perdu, seul au monde ou déconnecté
- L'impression que personne ne comprend ce que vous avez vécu ou ce que vous vivez en ce moment
- Un sentiment de confusion ou l'incapacité de remettre vos idées en place
- De la nausée ou des habitudes alimentaires différentes
- Une soudaine fatigue ou une fatigue sporadique
- Des cycles de sommeil différents
- Des maux de tête et de la tension
- Un sentiment de deuil
- Des pensées ou des visions rappelant l'agression
- Des problèmes à rétablir des rapports intimes
- Une sensation de malaise dès qu'on vous touche ou qu'on se tient trop près de vous
- Un sentiment de méfiance envers les autres
- De la peur, notamment la peur d'être seul ou de sortir le soir
- De la nervosité ou de l'angoisse
- Un manque de confiance en soi

Il est important de comprendre que les émotions que vous éprouvez font partie intégrante du processus de rétablissement. Elles peuvent vous aider à comprendre les effets de votre expérience sur votre psychisme. Pour vous sentir mieux, il est important que vous preniez le temps de comprendre ces réactions. Il est aussi important que vous preniez soin de vous, que vous cherchiez du soutien et que vous obteniez les réponses aux questions que vous aurez encore après avoir lu nos conseils. De plus, vous pouvez appeler 24 heures sur 24 des lignes d'écoute téléphonique multilingues si vous avez besoin d'aide immédiate ou après les heures de fermeture normales des bureaux.

PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

SIGNALEMENT DES AGRESSIONS À LA POLICE

Certaines personnes savent immédiatement si elles veulent ou non signaler l'agression à la police. D'autres ne sont pas si sûres. Il se peut que vous ayez besoin de plus amples renseignements avant de prendre une décision aussi importante. Ne laissez personne exercer des pressions sur vous lorsqu'il s'agit de prendre une décision sur des questions juridiques. Attendez d'être prêt à le faire. Vous devez vous accorder le temps nécessaire pour prendre la décision qui convient à votre cas.

Le centre de traitement en cas d'agression sexuelle ou de violence familiale vous accordera la possibilité de conserver les preuves médico-légales pendant un an (si vous voulez qu'on assemble une trousse médico-légale en cas d'agression sexuelle). Vous aurez ainsi le temps de prendre une décision avisée. Si vous décidez de remettre cette trousse à la police, des infirmiers peuvent vous aider à le faire. N'oubliez pas que nous ne prenons aucune initiative sans votre consentement. C'est vous qui décidez.

PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

TECHNIQUES PERMETTANT DE PASSER AU TRAVERS DE MOMENTS DIFFICILES

RESPIRATION PROFONDE

- Adoptez une position confortable (debout ou assise).
- Inspirez lentement par le nez en bombant le thorax.
- Retenez votre souffle quelques secondes.
- Expirez lentement.
- Répétez plusieurs fois cet exercice.
- Essayez maintenant de vous concentrer davantage sur la relaxation que sur votre respiration.

MÉDITATION

- Asseyez-vous confortablement.
- Réduisez le nombre de distractions.
- Évoquez dans votre esprit une pensée, une image ou un mot apaisant.
- Respirez profondément.
- Si des pensées effrayantes ou importunes vous passent par la tête, attendez qu'elles disparaissent.

VISUALISATION

- Imaginez un décor paisible, qu'il soit inspiré de la réalité ou entièrement fictif.
- Placez-vous dans ce décor.
- Regardez ce qui vous entoure et remarquez les détails.
- Prêtez aussi attention aux odeurs, aux sons, aux sentiments et aux sensations.
- Concentrez-vous sur la sensation de calme que vous éprouvez dans ce décor.

PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

STRATÉGIES CONTRIBUANT À GÉRER LES SOUVENIRS INTENSES, L'ANGOISSE ET LA PANIQUE

Voici des suggestions qui vous aideront (c'est ce qu'on appelle le *grounding* en anglais) :

1. Trouvez un endroit tranquille.
2. Respirez profondément par le nez, ce qui facilite la circulation de l'air dans les poumons et qui contribue à ralentir vos battements cardiaques et à apaiser votre sentiment de panique. Expirez par la bouche.
3. N'essayez pas de contrôler vos réactions ni de lutter contre elles. Acceptez-les telles quelles et attendez qu'elles passent. Rappelez-vous que la panique n'est pas une chose dangereuse et qu'elle ne dure pas.
4. Confiez-vous à quelqu'un et, si vous vous sentez à l'aise avec cette personne, exprimez-lui vos sentiments.
5. Bougez et pratiquez une activité physique.
6. Concentrez-vous sur des objets tout simples autour de vous. Certaines personnes trouvent utile de procéder dans l'ordre suivant : nommer d'abord cinq objets qu'elles voient, puis cinq bruits qu'elles entendent, puis cinq choses qu'elles sentent et ainsi de suite jusqu'à ce qu'elles ne paniquent plus.
7. Touchez le plancher et les objets qui vous entourent. Vous vous sentirez ainsi « ancré dans le sol ». Par exemple, plantez solidement vos pieds sur le sol tout en vous rappelant la date d'aujourd'hui et l'heure qu'il est. Afin de réduire l'hyperventilation, respirez lentement et régulièrement par le nez.
8. Tout en respirant, faites-vous des déclarations positives.
9. Posez-vous la question suivante : « Quelle est la chose qui m'aiderait le plus et que je pourrais faire pour moi en ce moment? ».

Essayez diverses stratégies chaque fois que vous vous sentez nerveux, anxieux ou bouleversé. Au fil du temps, vous découvrirez lesquelles vous conviennent le mieux.

PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

COMMENT MIEUX DORMIR

Voici des suggestions pour mieux dormir :

1. Faites de l'exercice pendant la journée, de préférence en fin d'après-midi avant le souper. Si l'exercice aérobique (pendant au moins 20 minutes) est préférable, une marche rythmée pratiquée de 45 à 60 minutes est aussi utile.
2. Essayez de vous coucher et de vous lever toujours à la même heure même si vous êtes fatigué le matin.
3. Ne vous forcez pas à dormir. Si vous êtes encore incapable de vous endormir au bout de 20 à 30 minutes, tentez de pratiquer une activité relaxante. Retournez vous coucher dès que vous avez sommeil.
4. Avant le coucher, évitez de prendre un repas lourd ou, au contraire, d'aller au lit sans être rassasié. (Il peut être utile de prendre une petite collation.)
5. Évitez l'alcool avant le coucher.
6. Une heure ou deux avant de vous coucher, évitez le bruit, les exercices vigoureux et les activités mentales fatigantes.
7. Dans la mesure du possible, réduisez votre consommation de caféine et de nicotine. Si vous tenez à votre dose quotidienne de caféine, buvez votre café en début de matinée.
8. Adoptez une routine favorisant le sommeil avant de vous coucher chaque soir.
9. Évitez les siestes diurnes.
10. N'ayez pas peur d'être insomniaque. Tentez d'accepter le fait que vous serez incapable de vous endormir certaines nuits. Moins vous craignez ou combattez l'insomnie, moins vous lui résistez, plus il sera probable que le problème disparaîtra de lui-même.
11. Discutez de vos sentiments et de vos pensées avec quelqu'un qui peut vous aider, que ce soit un ami, un membre de la famille ou un thérapeute. Votre sommeil peut s'améliorer si vous exprimez vos émotions et recevez le soutien affectif dont vous avez besoin.