



Faire face aux événements stressants : Pour les adultes

Les **événements stressants** peuvent faire en sorte que nous ayons plus de difficultés à nous sentir en sécurité, à maîtriser la situation et d'être vigilant. Parfois, ces changements peuvent nuire à notre capacité à aller de l'avant et vous pouvez continuer à ressentir des émotions fortes par la suite. Voici des exemples de ce que vous pouvez ressentir :

- Choc ou incrédulité et difficulté à comprendre ce qui s'est passé.
- Sentiment d'anxiété, de peur, de tristesse et de désespoir.
- Sentiment de culpabilité (en tant que survivant), de honte ou de soulagement que l'événement stressant soit terminé.
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Effets secondaires physiques, comme des maux de tête, des vertiges, des tremblements et des douleurs corporelles inexplicables.
- Changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation.

N'oubliez pas que chaque personne réagit différemment au stress.

Ce que vous pouvez faire

Il est important d'être à l'écoute de son corps et de ne pas ignorer les sentiments et les émotions que l'on ressent. Il peut sembler plus facile d'éviter de parler d'un événement stressant dans l'espoir que les sentiments disparaîtront d'eux-mêmes, mais cela risque de retarder la guérison et de faire perdurer ces sentiments. Vous trouverez ci-dessous des exemples de ce que vous pouvez faire pour vous aider à surmonter les périodes de stress:

- Concentrez-vous sur des activités qui vous plaisent, comme la lecture, des promenades dans la nature et passé du temps avec vos proches.
- Après un événement stressant, il se peut que vous ayez du mal à reprendre votre vie en main. L'adoption d'une nouvelle routine qui comprend des stratégies d'adaptation saines est un excellent moyen de rétablir une routine saine.
- **Prenez une pause** des médias ou des vidéos en ligne qui traitent d'événements stressants. Il est normal de vouloir se tenir au courant, mais essayez de le faire autrement, par exemple en lisant ou en écoutant les nouvelles.
- Donnez-vous une chance de guérir. Surmontez les émotions douloureuses en vous accordant du temps pour faire votre deuil – n'oubliez pas de faire preuve de patience envers vous-même.
- Fixez-vous des objectifs réalistes dans votre processus de rétablissement; Rappelez-vous que les objectifs varient d'une personne à l'autre, que des émotions fortes peuvent resurgir et que les sentiments que vous éprouvez sont légitimes.
- Bougez. C'est peut-être la dernière chose que vous avez envie de faire, mais l'activité physique peut améliorer votre humeur et vous donner de l'énergie positive. Optez pour des activités simples comme une petite promenade à l'extérieur. Commencez lentement pour ne pas vous sentir accablé.

- **Gardez le contact** avec vos amis, les membres de votre famille et les groupes de soutien pour améliorer votre santé mentale. Le fait de parler à d'autres personnes et de faire des choses « normales » peut vous aider à vous changer les idées après un événement stressant.
- Faites de vos **soins personnels** une priorité. Trouvez des moyens ou établissez un horaire pour faire des activités qui vous permettront d'améliorer votre santé mentale et veillez à les mettre en pratique. Par exemple, la pratique de la **pleine conscience** est un excellent moyen de vous reconnecter et de vous recentrer.

Quand demander de l'aide:

- Si vous commencez à avoir des pensées troublantes et persistantes, l'envie de vous faire du mal ou d'en faire à autrui, des pensées suicidaires;
- Si vous continuez à éprouver des sentiments forts qui persistent ou interfèrent avec votre vie quotidienne.
- Si vous souhaitez simplement obtenir du soutien ou si vous estimez que l'aide d'un professionnel vous serait bénéfique.

Il est important de demander du soutien lorsque nous faisons face à des situations difficiles. Voici certaines des mesures de soutien qui vous sont accessibles :

- **Un soutien immédiat en cas de crise** est offert par le **Centre de détresse d'Ottawa** (en anglais seulement) et région, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 613-238-3311 (bilingue) et par **Tel Aide Outaouais**. En ce qui concerne les enfants et les jeunes âgés de 18 ans ou moins, nous vous invitons à joindre la Ligne d'écoute téléphonique 24/7 du **Bureau des services à la jeunesse** en composant le 613-260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- **AccèsSMT** aide toute personne de plus de 16 ans à obtenir du soutien en matière de santé mentale et d'utilisation de substances.
- Consultez le site **1appel1clik.ca** pour obtenir du soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Composez le 613-260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario)
- **Counseling on Connecte** offre un accès rapide à une séance de counseling gratuite par téléphone ou vidéoconférence.
- **La clinique de counseling sans rendez-vous** offre du soutien gratuit en matière de counseling, sans rendez-vous, en anglais, en français, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais, en mandarin. Composez le 613-755-2277 pour connaître les emplacements et les disponibilités.

Pour obtenir du soutien ou des renseignements supplémentaires, consultez le site santepubliqueottawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre