

# Conseils holistiques pour faire face à un choc

## Dans ses suites immédiates



Vous venez de vivre un choc : *annonce de maladie, agression, perte brutal d'un être cher, nouvelle bouleversante inattendue, cambriolage, attentat, accident, catastrophe naturelle...* dont vous avez été victime ou témoin (l'impact traumatique peut être aussi important pour les témoins).

Les suites immédiates de cet évènement vont avoir un impact sur la manière dont vous allez pouvoir le "digérer". Si cette intégration se fait petit à petit dans le mois qui suit, l'Etat de Stress Aigu (ESA) que vous avez peut être vécu se résorbera et vous retrouverez votre équilibre.

Mais si cette intégration ne peut se faire, l'Etat de Stress Aigu peut évoluer vers un état de stress plus chronique et invalidant, qu'on appelle le PTSD ou TSPT (Trouble de Stress Post Traumatique).

Pour éviter que se développe un TSPT, un certains nombres de choses et des interventions thérapeutiques spécifiques dans les semaines qui suivent peuvent soutenir l'intégration de ce choc traumatogène.

Voici quelques conseils holistiques qui vous permettent de prendre soin de vous durant cette période sensible et de stimuler vos capacités de résilience :

### **-Repos, lenteur**

Dans un lieu où vous vous sentez en sécurité. Accordez vous du temps pour vous détendre, ne rien faire, prendre soin de vous car ce que vous avez vécu n'est pas anodin et votre organisme a besoin de temps pour "cicatriser", que ce soit au niveau physique ou psychique.

Si vous êtes en activité, un arrêt de travail est opportun.

### **-Hydratation**

Veillez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Des boissons chaudes peuvent aussi être réconfortantes si l'on a l'impression que le corps s'est "refroidi" sous l'effet du choc.

### **-Emotions**

Laissez s'exprimer les émotions qui peuvent se manifester, tristesse, colère, peur...sans chercher à les étouffer ou les diminuer. Vous avez le droit de les ressentir même si vous ne comprenez pas très bien pourquoi...même si vous vous dites qu'au final tout s'est plutôt bien terminé ou que la situation a été pire pour d'autres personnes.

Rappelez-vous qu'avoir été témoin représente aussi un potentiel traumatique, même si la situation ne vous est pas arrivée directement.

### **-Tremblements**

Autorisez vous à trembler si cela se manifeste spontanément. C'est un mécanisme physiologique qui permet de libérer le stress d'un choc. Vous pouvez aussi inviter ses tremblements, à travers des pratiques de "shaking body" issues du qi gong. Ces exercices sont très faciles et efficaces pour relâcher les tensions accumulées dans le corps (et l'esprit).

<https://www.youtube.com/watch?v=PacNJE1XOhc>

**-S'entourer de personnes** qui reconnaissent ce que vous avez vécu et vous apportent du soutien, avec qui vous pouvez verbaliser ce que vous ressentez sans que cela ne soit banalisé. Evitez de partager avec des personnes qui ne sont pas en mesure d'accueillir votre vécu, le minimise, ou vous font vous sentir coupable d'être encore affecté. Il est important de vous autoriser à ressentir pleinement les émotions qui vous traversent.

Si vous n'avez pas de telles personnes autour de vous, n'hésitez pas à vous tourner vers un psychologue formé aux traumatismes.

### **-Coup de pouce remèdes naturels**

Homéopathie: Arnica montana 9 CH ou

Florathérapie: Fleur de Bach Rescue



### **-Aromathérapie**

Huile essentielle de camomille, lavande vraie ou petit grain bigaradier

En olfaction à respirer et en auto massage dilué dans une huile neutre (main, pied, zones du corps tendues...)

### **- Respiration**

Prenez le temps de respirez profondément, régulièrement dans la journée

Pratiquez des techniques respiratoire, comme la **cohérence cardiaque**

3 fois par jour pendant 5 min pendant 21 jours

<https://www.youtube.com/watch?v=MepDpceB-28&list=PLnlX2iTNaySeB0k7QsY2cbwwxiOu8lgJs&index=8>

### **-Journaling**

Écrivez ce que vous ressentez, ou dessinez, pour laisser libre cours à ce qui vous traverse, sans objectif particulier.

Tenez aussi un carnet de l'évolution de vos symptômes pour surveiller leur résorption.

### **-Marche en nature**

Au moins une fois par jour, faites une ballade, même courte, exposé à la lumière naturelle, en contact avec la nature et ses éléments, qui eut un potentiel régénérant.

### **-Mouvements doux : yoga, qi gong**

1. pour détoxifier

<https://www.youtube.com/watch?v=3GtFp6sz5zM>

2. Pour refaire circuler l'énergie

<https://www.youtube.com/watch?v=EZT8RC0wRbA>

3. Pour retrouver l'équilibre au niveau du système nerveux

<https://www.youtube.com/watch?v=EzIpx6-WX4M>

**-Connectez-vous à la capacité de résilience** qui est naturellement présente en vous. Faites confiance à vos ressources internes et activez les ressources externes de votre environnement.

Ayez conscience de la réalité du phénomène de "croissance post traumatique": il s'agit de l'idée selon laquelle à terme, de nombreuses personnes, non seulement se remettent d'événements bouleversants, mais connaissent une transformation positive de leurs valeurs, de leurs actions et de leurs relations.

Laissez vous le temps de déployer ces ressources, mais parallèlement, si vous ressentez un mal-être persistant ou les symptômes ci-dessous, n'attendez pas avant de faire appel à un professionnel.

**Mieux vaut prévenir que guérir.**

## Quand consulter ?

- vous vivez de la **détresse** : anxiété, troubles du sommeil, sentiment de peur... qui peuvent s'accompagner de troubles physiques (palpitations, tremblements, troubles digestifs...)
- vous êtes continuellement en état **d'alerte**, d'hypervigilance, prêt à réagir et cette situation perdure
- vous **revivez** la situation traumatisante dans vos rêves ou sous forme de flash-back;
- vous **évitez** les situations qui pourraient vous rappeler l'évènement

### **Pour toute information, je reste à votre écoute**

Anne-Sophie Cuq - Psychologue, Psychothérapeute, Naturopathe

[www.annesophiecuq.com](http://www.annesophiecuq.com)

Whats App: +33 7 49 17 14 89

*Prenez soin de vous...*

