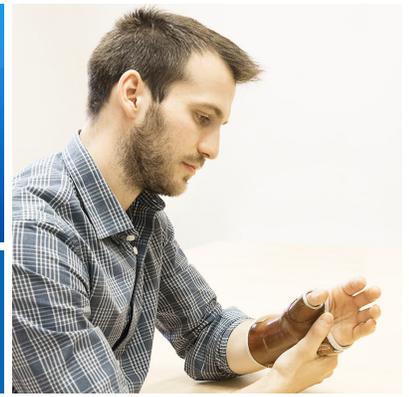


L'impact psychologique d'une blessure grave



Vous avez eu une blessure grave et cela peut amener toutes sortes de réactions psychologiques. Voici quelques conseils dans le but de vous aider à traverser cette période.

Quelles sont les réactions courantes ?

Au cours des jours et des semaines qui suivent l'accident, les réactions suivantes sont **fréquentes** :

- revoir des images de l'accident
- avoir des rêves ou des cauchemars qui rappellent l'accident
- se sentir nerveux
- avoir des émotions plus intenses (tristesse, colère, etc.)
- se blâmer
- vouloir éviter de penser à ce qui s'est passé ou d'en parler
- sursauter
- dormir moins bien
- avoir du mal à se concentrer

Ces réactions sont tout à fait normales. Elles ne sont pas un signe de faiblesse. C'est la situation qui est anormale.

Les personnes qui ont vu l'accident (collègues de travail, amis, famille) peuvent elles aussi avoir ces réactions.

Dans combien de temps vais-je aller mieux ?

Après quelques mois, vos réactions devraient s'atténuer ou avoir disparu. Cela se fait peu à peu, au fur et à mesure que vous reprenez votre autonomie et vos activités d'avant l'accident.

Chacun se remet à son rythme. Il est sain de respecter ce rythme. Comme pour un processus de deuil.

Qu'est-ce qui peut m'aider ?

Voici quelques conseils.

- Ne vous isolez pas.
- Profitez des conseils des membres de votre équipe de soins. Quel que soit le professionnel que vous voyez, n'hésitez pas à lui parler de vos difficultés. Il pourra vous aider ou vous orienter vers la personne qui saura le faire.



- Limitez la consommation d'alcool, de drogue et de tabac. Cela facilite la guérison de la blessure.
- Évitez de vous en vouloir. Cette réaction est normale. Mais dites-vous qu'un accident arrive très vite et pour plein de raisons. Gardez en tête que vous ne vouliez pas vous blesser.
- Évitez le plus possible de rendre l'événement tabou, c'est-à-dire dont « il ne faut pas parler ».
- Reprenez vos activités habituelles le plus rapidement possible, selon votre capacité. Votre équipe de soins peut vous guider si vous avez des questions ou des craintes.
- Tentez d'accepter vos réactions. Elles sont normales dans cette situation.
- Si vous le désirez, informez-vous sur les réactions psychologiques après une blessure grave : par des questions à votre équipe de soins, des livres ou des sites Internet recommandés.

Chacun d'entre nous possède les ressources pour traverser des épreuves. Faites confiance en vos capacités d'adaptation.

Quand consulter?

Surveillez les signes suivants. S'ils sont présents **6 mois après l'accident**, il vaut mieux consulter un psychologue. Certains sont spécialisés dans le traitement des traumatismes.

- Vous faites des cauchemars à propos de l'accident ou y pensez sans le vouloir.
- Vous faites beaucoup d'efforts pour éviter des situations qui vous rappellent l'accident. Par exemple, vous n'arrivez pas à retourner sur les lieux de l'accident.
- Vous évitez de regarder la partie de votre corps qui a été blessée.
- Vous êtes toujours sur vos gardes et sursautez facilement.

- Vous vous sentez souvent triste ou déprimé.
- Vous êtes incapable de retourner au travail.
- Vous consommez plus d'alcool ou prenez des drogues.

Il est possible de rencontrer un patient ressource. C'est une personne qui a vécu une expérience semblable à la vôtre. Son écoute et son soutien peuvent être précieux. Si cela vous intéresse, demandez-le à un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Pour de l'information sur le stress post-traumatique :

Le site Internet du Gouvernement du Québec :
 > quebec.ca/sante-mentale
 Taper Stress post-traumatique dans la barre de recherche

Le site Internet du Centre d'étude sur le trauma :
 > trauma.criusmm.net

Pour trouver un psychologue dans votre région, contacter l'Ordre des psychologues du Québec :
 > **514 738-1881**
 > ordrepsy.qc.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca