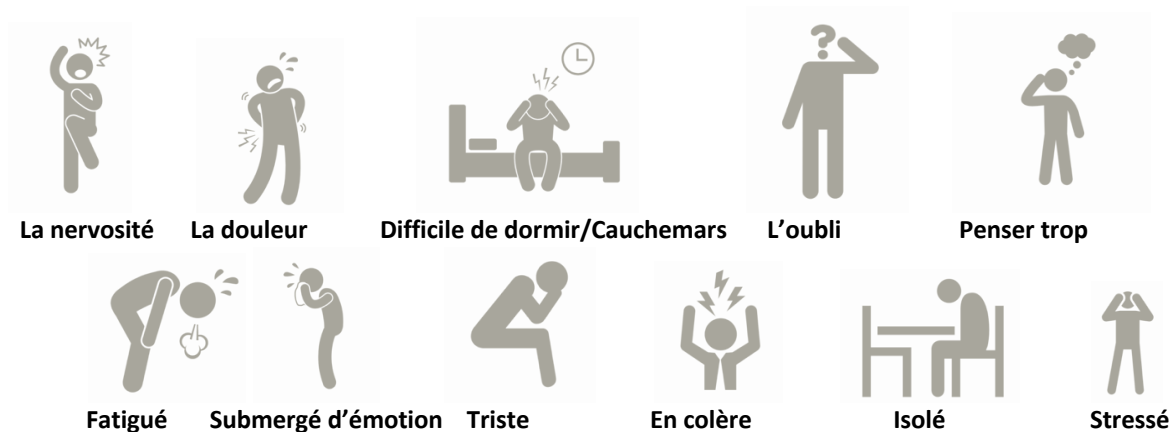


Qu'est-ce que c'est le trauma?

Quand quelque chose inquiétante ou pénible arrivent à nous, le cerveau et le corps nous préparent pour nous protéger. Parfois ce système protectif est actif trop souvent qui peut impacter la santé et le bien-être. Il est utile de comprendre comment le cerveau et le corps marchent pour qu'on puisse comprendre les symptômes qu'on a et pour qu'on puisse développer des stratégies pour commencer à guérir.

- ❖ Trauma est une expérience qui est inquiétante, menaçante et écrasante.
- ❖ Beaucoup de personnes à NSC ont subi un traumatisme.
- ❖ Quand on a une expérience inquiétante ou pénible, immédiatement le cerveau et le corps essayent de se protéger.
- ❖ Quand on éprouve de la détresse, il y a une partie du cerveau qui informe le corps de rester vigilant et d'échapper. S'il n'est pas possible d'échapper, le cerveau informe le corps qu'il faut s'arrêter ou s'engourdir.
- ❖ Des autres parties du cerveau s'arrêtent, comme la partie du cerveau qui prend les décisions ou qui organise des pensées et des souvenirs.
- ❖ Si on a une expérience de traumatisme, on voit une autre personne qui survit un événement pénible, ou on entend comment un membre de la famille ou un ami a une expérience pénible, ce système de la protection devient actif, et quelquefois ce système peut rester bloqué.
- ❖ Quand le système protectif est bloqué, même si l'événement pénible est terminé, on devient effrayé facilement, on a des douleurs somatiques, on a des cauchemars ou même on a de difficulté de dormir, ou on devient préoccupé avec des pensées sur l'événement ou on se sent comme si l'événement répète toujours dans la tête. Parfois on se sent rien comme s'on est engourdi.



- ❖ Parce qu'il faut beaucoup d'énergie d'être dans cet état protectif, le corps peut être très fatigué, et on peut se sentir fatigué, submergé d'émotion, ou très triste ou même en colère.
- ❖ A NSC, il y a beaucoup de gens qui ont éprouvé des choses difficiles dans leur vie. Il y a des gens qui ont de difficulté de dormir, qui ont des douleurs corporelles, qui ont de difficulté de se concentrer ou de rappeler des choses ou qui ne peuvent pas arrêter de penser sur leurs expériences. Celles sont toutes des réponses normales après avoir éprouvé des événements pénibles.

Comment aider des personnes qui ont subi un traumatisme ?

- ❖ Il y a beaucoup de choses qui sont utiles pour les gens qui sont en train de guérir des traumatismes.
- ❖ Chaque personne est différente, donc on peut essayer beaucoup de choses différentes pour savoir si elles marcheront pour nous.
- ❖ Voici quelques choses que des autres personnes trouvent utiles pour guérir :



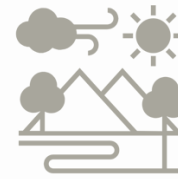
S'entraîner



La prière



Communauté



Etre dans la nature



La thérapie



Groupe de soutien



Ecouter de la musique



Le battement



La méditation



Le yoga



Le massage



L'Acupuncture



Faire du bénévolat



La cuisine



Danser



Hygiène du sommeil



La respiration



Le jardinage

Quels types d'activités étaient utiles pour vous dans le passé ?