

#DEFYHATENOW

GUÉRISON DU TRAUMATISME



SANTÉ MENTALE: TROUSSE D'AUTOSOINS

Garder la paix autour de vous

Adopter des mécanismes d'adaptation sains

- Retrait social | sommeil excessif
- Surconsommation de sucreries ou des aliments gras
- Surconsommation de médicaments | drogues (alcool, cigarettes, opioïdes)
- Réduire le stress sur les autres verbalement ou physiquement

Adopter des mécanismes d'adaptation sains

- Faire des exercices physiques | Faire des promenades | Faire des tâches ménagères
- Rejoindre une équipe sportive à l'école ou dans la communauté

Établir et maintenir des relations

- Rejoindre les équipes de services à l'église (chorale, équipe de nettoyage d'églises, protocole)
- Organiser des rencontres avec des amis et des membres de la communauté
- S'inscrire à des clubs scolaires
- Envisager faire du volontariat, mais aussi des activités de bénévolat afin de redonner au monde d'une manière profondément satisfaisante

Développer un kit « détente »

- Faire des promenades dans la nature | Méditer | Tenir un journal intime.
- Mettre vos pensées en mots ou en peintures (poésie, musique, histoires, art)
- Prendre l'habitude de lire
- Faire une tasse de thé ou de café quand cela devient un peu trop accablant
- Parler à un ami ou un conseiller professionnel si vous avez du mal à vous en sortir.

Voici une compréhension communautaire du traumatisme et du processus de guérison. Rédigée et compilée par Charlotte Ainebyoona Kigezo, Platform Africa...

« Il est courant que les gens aient vécu des événements stressants et bouleversants. Même les événements qui se sont produits il y a longtemps, peuvent encore influencer sur la façon dont une personne pense et se sent aujourd'hui, sur la façon dont nous réagissons à d'autres personnes et à d'autres situations, bien des années plus tard. Le traumatisme est l'expérience de la personne dans une situation – ce qu'elle pense et ressent par la suite, c'est la situation elle-même. Personne ne peut avoir exactement la même réaction à une situation donnée et aucune réaction n'est répréhensible ou honteuse »

Lynn A. Kovich. Évaluation des Traumatismes