

Faire face à un chagrin ou à un traumatisme : une tragédie peut tout bouleverser

Also available in English:

WD85-2517

*Coping with Grief and Trauma:
When Tragedy Turns Life
Upside Down*



Faire face à un chagrin ou à un traumatisme

- Lorsqu'une tragédie ou une catastrophe survient, toute votre vie peut rapidement basculer.
- Voici quelques exemples de situations qui peuvent entraîner des bouleversements énormes :
 - › Un accident
 - › Des actes de violence dans votre quartier
 - › Un décès
 - › Un incendie
 - › Une inondation
 - › Une surdose
 - › Un suicide

Ces exemples sont donnés à titre indicatif. D'autres situations peuvent aussi causer beaucoup de peine ou de stress.

Voici quelques éléments de réflexion utiles face à de telles circonstances :

- › Il est normal d'avoir une réaction forte lors de ce genre d'événement.
- › Ces épreuves peuvent être difficiles à surmonter. Votre réaction est naturelle et fait partie du processus de guérison.
- › Faites preuve d'indulgence envers vous-même tout au long de ce processus.
- › Acceptez vos émotions, ne les refusez pas. C'est le premier pas vers votre amélioration.

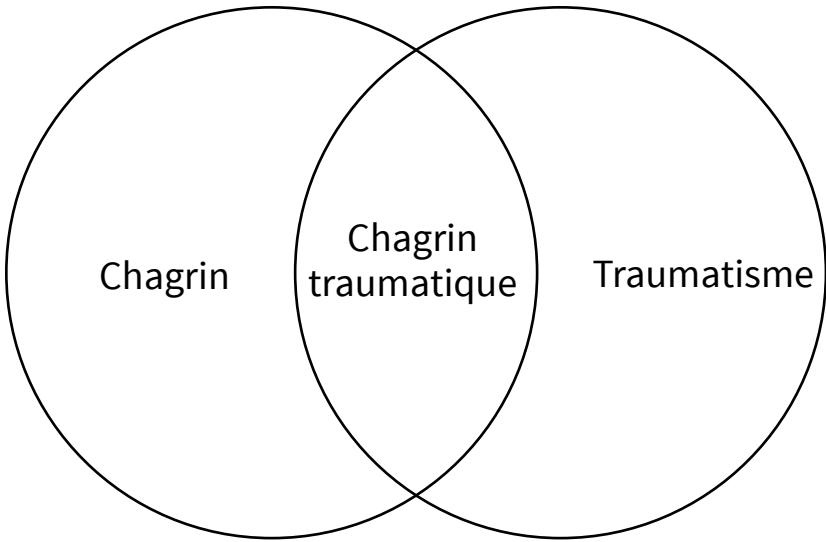
Comprendre le chagrin

- **Le chagrin fait partie de la vie.**
 - › C'est une réaction humaine face à une perte et à différents types de changements. Les décès soudains et tragiques sont particulièrement douloureux. Le chagrin ne suit pas de chronologie établie et ne se manifeste pas par étapes.
- **Le chagrin n'est pas seulement de la tristesse.**
 - › Il peut affecter votre santé physique, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle.
- **Le chagrin est en fait un mélange d'émotions.**
 - › Il est possible que vous ressentiez de la tristesse, de la colère, du soulagement, de la honte, de la culpabilité et d'autres émotions.
 - › Il se peut que vous ressentiez toutes ces émotions en même temps ou, au contraire, qu'aucune ne se manifeste.
- **Le chagrin est aussi unique que votre personnalité.**
 - › Il n'y a pas de « bonne » façon de faire face à un chagrin. C'est votre chagrin.
- **Les bébés, les enfants et les adolescents peuvent aussi vivre un chagrin.**
 - › Leurs chagrins peuvent être aussi éprouvants que ceux des adultes.

Comprendre les effets d'un traumatisme

- Un traumatisme est une conséquence d'un événement bouleversant. Il peut notamment maintenir votre système nerveux en état d'alerte maximale même après la fin du danger.
- Les traumatismes ont des effets différents selon les personnes. Votre système nerveux voit le traumatisme comme une menace et peut y réagir de différentes manières, selon votre personnalité.
- Les efforts pour éviter certaines pensées, certains souvenirs et certains sentiments n'apportent qu'un soulagement temporaire. Vos réactions risquent même d'être plus intenses lorsqu'elles reparaîtront.
- Un traumatisme peut rendre un chagrin encore plus difficile à gérer.
- Même si toutes les expériences douloureuses ne provoquent pas nécessairement un chagrin traumatique, un traumatisme peut survenir lorsqu'une perte est soudaine, inattendue et extrêmement bouleversante.

Qu'est-ce qu'un chagrin traumatique?



Chagrin traumatique

- Il est normal qu'un événement bouleversant provoque des réactions intenses. Et si votre vie quotidienne en est fortement affectée, il est naturel de chercher de l'aide. Vous trouverez en page 7 plusieurs conseils pour trouver des ressources utiles.

Symptômes fréquents d'un chagrin traumatique :

- › Sentiment de peur ou d'insécurité
- › Se sentir comme « dans un piège »
- › Problèmes dans les relations
- › Résurgences de souvenirs douloureux
- › Difficultés de concentration et problèmes de mémoire
- › Pensées envahissantes (indésirables), cauchemars, troubles du sommeil

- › Difficulté à se contrôler
- › Tendance à réagir avec des émotions intenses ou disproportionnées par rapport aux situations du quotidien
- › Volonté de noyer ses émotions dans l'alcool ou la drogue
- › Modification des croyances ou du sens donné à la vie
- › Refuser de croire qu'une personne est décédée
- › Avoir envie de rejoindre la personne décédée

Conseils pour reprendre le dessus

- Adoptez des habitudes et des routines saines, en commençant par des changements simples.
 - › Faites régulièrement le point sur vous-même.
 - › Organisez-vous pour dormir suffisamment.
 - › Nourrissez-vous sainement et régulièrement.
 - › Buvez suffisamment.
 - › Bougez (allez marcher, faites de l'exercice, pratiquez un sport).
 - › Faites des activités qui vous plaisent.
- Acceptez ce que vous ressentez.
 - › Laissez votre chagrin s'exprimer sans jugement.
 - › Prenez le chagrin comme un hommage à la personne ou à la chose que vous avez perdue.

- Organisez-vous pour passer du temps dans des environnements propices à la détente.
 - › Allez vous promener, profitez de la nature ou écoutez de la musique apaisante.
 - › Évitez de lire les actualités, d'aller sur les réseaux sociaux et de vous exposer à des contenus violents ou morbides.
- Appuyez-vous sur des personnes bienveillantes.
 - › Confiez-vous à quelqu'un votre famille, à une autre personne proche, à une personnalité religieuse ou à une connaissance de votre travail.
- Comportez-vous avec bienveillance envers vous-même.
 - › Prenez vos distances avec les personnes qui ne vous apportent rien de bon.
 - › Accordez-vous du temps pour digérer votre chagrin.

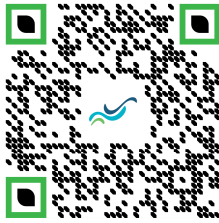
Ressources

Informations en ligne sur le chagrin

Parlons de deuil

- › www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2561

Scannez le code QR sur votre téléphone (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le code, puis touchez la bande ou le cadre qui apparaît).



- › www.nshealth.ca/lifechanges (en anglais)
- › www.nshealth.ca (cherchez les termes « chagrin » ou « grief ») (en anglais)

MonDeuil.ca – Portail palliatif canadien

- › www.MonDeuil.ca

Ressources locales d'aide face au chagrin

Chemins vers le bien-être - GrieveWell^{MC}

Nova Scotia Hospice Palliative Care Association

- › <https://grievingwell.nshpca.ca>

211 Nouvelle-Écosse

- › Téléphone : 211
- › Téléphone (sans frais) : 1-855-466-4994
- › <https://ns.211.ca> (cherchez « grief support » ou « aide face à un chagrin »)

Chagrin chez les enfants et les adolescents

Parler de la mort et du deuil aux enfants - Informations pour les parents, les tuteurs et les aidants

- › www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2146

DeuilDesEnfants.ca – Portail palliatif canadien

- › <https://deuildesenfants.ca/>

The National Child Traumatic Stress Network

- › <https://nctsn.org> (en anglais)

Jeunesse, J'écoute

- › Téléphone (sans frais) : 1-800-668-6868
- › Textez AIDE au : 686868
- › <https://jeunessejecoute.ca/>

Soutien de santé mentale et d'aide face aux dépendances

Service téléphonique de soutien par les pairs

- › Téléphone (sans frais) : 1-800-307-1686
- › Horaire : Du mercredi au vendredi, de 17 h à 23 h, samedi et dimanche de 11 h à 23 h
- › <https://mha.nshealth.ca/fr/services/service-telephonique-de-soutien-par-les-pairs>

Accès Mieux-être Nouvelle-Écosse

- Accès Mieux-être est un service gratuit de counseling individuel, de couple ou familial en une seule séance.
 - › Téléphone (sans frais) : 1-833-691-2282
 - › <https://accesswellness.lifeworks.com/nova-scotia-fr>

Service de santé mentale et d'aide face aux dépendances

- › Téléphone (sans frais) : 1-855-922-1122
- › Horaire : 8 h 30 à 16 h 30 (lundi, mercredi et vendredi), 8 h 30 à 20 h (mardi et jeudi)
- › <https://mha.nshealth.ca/fr/services>

Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances

- › Téléphone : 902-429-8167
- › Téléphone (sans frais) : 1-888-429-8167
- › Horaire : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- › <https://mha.nshealth.ca/fr/services/ligne-telephonique-provinciale-dintervention-durgence-en-sante-mentale-et-dependances>

Le présent document n'est qu'un guide.
Si vous avez des questions, parlez-
en à vos professionnels de la santé.
Nous sommes à votre service.

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à : www.nshealth.ca/patient-education-ressources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Chagrin et deuil, Réseau de soins palliatifs
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-2643 © Octobre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en octobre 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus :

<https://library.nshealth.ca/patient-education-ressources>