

## Comment Récupérer Après Un Traumatisme

Karen Carr, MMCT

Il n'y a pas qu'une seule façon juste de récupérer après un traumatisme. Chaque individu a des forces et des vulnérabilités qui lui sont propres. L'essentiel est de mettre en place un plan qui permette à Dieu d'apporter la guérison à vos blessures.

### Faire:

- Se détendre et se reposer
- Manger de la nourriture saine (éviter le sucre)
- Faire de l'exercice
- Dormir plus que de coutume
- Parler de ce qui s'est passé (à Dieu et aux autres)
- Écrire au sujet de ce qui s'est passé (dans un journal intime, des lettres ou des emails)
- Rire quand vous le pouvez
- Se donner des objectifs à court terme
- Se soumettre à un emploi du temps régulier
- Rester dans un environnement qui vous est familier, si celui-ci est sécurisé
- Passer du temps avec des personnes qui vous apportent un soutien et qui vous aident
- Pleurer si vous le pouvez
- Prier
- Lire et méditer la Parole de Dieu
- Chanter ou écouter de la musique
- Étudier quelles sont les réactions normales après un traumatisme
- Savoir que l'intensité de la souffrance ne va pas durer toujours
- Tenir compte du fait que des moments difficiles sont encore à venir
- Rechercher et découvrir quelles sont les perspectives et la signification des événements
- Demander de l'aide et permettre aux autres de vous aider

### Ne pas faire:

- Prendre des décisions majeures
- Établir un emploi du temps chargé de voyages ou de participation à des réunions
- Boire de l'alcool

- Prendre des boissons avec de la caféine
- Prendre des médicaments calmants (c'est à dire, Valium, somnifères)
- Partager publiquement des détails délicats peu de temps après le traumatisme
- Faire des généralisations au sujet de vous-même, de l'avenir, des autres

Pour plus d'informations, voir [www.mmct.org](http://www.mmct.org) ou contacter MMCT à l'adresse suivante:  
[Karen Carr](#), Mobil Member Care Team.