

## Donc, vous aimeriez aider...

Karen Carr, MMCT

Les traumatismes sont des évènements qui changent radicalement la vie. La personne que vous connaissez et que vous voudriez aider va avoir des réactions au traumatisme qui sont tout à fait normales, mais qui peuvent vous troubler ou vous dérouter. (Voir le document « Réactions et Symptômes Suite à un Traumatisme »). Ci-dessous vous trouverez des conseils pour soutenir et aider quelqu'un qui a traversé un un traumatisme.

- Etre présent et disponible
- Les inviter à parler de ce qui s'est passé sans les forcer
- Les écouter attentivement sans offrir de solutions faciles, de conseils, ou de "réparation rapide"
- Les laisser s'exprimer autant qu'ils en ont besoin (même si vous savez déjà de quoi il s'agit)
- Les aider à remettre en place leurs routines quotidiennes, à établir des buts à court terme et à s'associer avec les autres
- Leur donner la possibilité d'exprimer leur crainte et leur colère sans porter de jugement
- Leur donner la latitude de poser des questions spirituelles épineuses sans pour autant sentir le besoin de donner une réponse (vous n'en avez pas)
- Vous instruire au sujet des réactions qui font suite à un traumatisme
- Leur apporter des réponses positives, attentives et chaleureuses si leur comportement est irréaliste, s'ils ont des attitudes à risque, s'ils prennent des décisions imprudentes, ou s'ils se laissent aller
- Leur donner une mesure de protection contre ceux qui sont seulement curieux ou qui ne peuvent pas apporter une aide légitime (même s'ils sont sincères)
- Leur dire quelque chose comme « J'ai traversé une crise semblable et je me suis senti \_\_\_\_\_. Qu'est-ce que cela produit en toi ? » plutôt que de dire « Je sais ce que tu ressens. »
- Résister à la tentation de dire des choses telles que : « Si c'était moi, voilà ce que j'aurais fait » ou bien « Je n'aurai jamais fait comme cela... »  
Donner de l'espoir, mais n'offrez pas de fausses promesses
- Eviter de minimiser ou de prendre à la légère ce qui s'est passé
- Eviter de spiritualiser

Enfin, vous devez subvenir à vos propres besoins. C'est très stressant et difficile de voir souffrir quelqu'un avec qui vous avez une relation proche. Peut-être avez-vous entendu des détails traumatisants dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser. Assurez-vous de bien prévoir que vous-même receviez le soutien et les soins dont vous avez besoin.