

Soutenir les personnes ayant subi des traumatismes de guerre

Il n'est pas facile d'être là pour quelqu'un qui a connu la douleur et les atrocités de la guerre. Voici quelques suggestions pour soutenir les autres tout en prenant soin de soi.

Être présent, rien de plus simple et puissant. Vous n'avez pas besoin d'avoir des réponses et des solutions ou d'être capable de faire disparaître la douleur d'une personne. Parfois, le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un est d'être à ses côtés, même si cette personne n'a pas envie de parler de la façon dont elle se sent.

Reconnaître ses propres limites. Il existe différentes formes de soutien. Vous pouvez par exemple offrir une oreille attentive, un câlin ou de l'aide pour les tâches quotidiennes. Sachez reconnaître le type de soutien requis pour une problématique précise.

Comprendre l'importance de la sécurité psychologique. Bien qu'il soit généralement utile de parler de ses expériences, ce n'est pas toujours le cas lorsqu'il s'agit de traumatismes. Dans un contexte inapproprié, il peut être troublant de parler d'expériences traumatisantes. Il est préférable de le faire avec les conseils et le soutien d'un professionnel qualifié. Encouragez gentiment la personne à consulter un professionnel si ce dont elle a besoin dépasse le cadre de vos compétences et de votre expertise.

Tenter de maintenir la communication. La personne que vous aidez peut être ouverte à la discussion ou non. Elle peut être sous le choc, effrayée ou confuse. Elle peut être submergée par une foule d'émotions. Essayez de maintenir la communication sans lui mettre de pression pour qu'elle en dise plus qu'elle ne le souhaite. Il peut être suffisant de poser des questions comme « Comment vas-tu aujourd'hui? » ou « As-tu besoin de quelque chose? » pour ne pas brusquer la personne.

Offrir de l'aide pour les besoins pratiques. La guerre peut bouleverser la vie et les habitudes d'une personne. Demandez à la personne ce pour quoi elle a besoin d'aide au quotidien. Ce pourrait être de l'aide pour s'occuper de ses enfants, pour s'alimenter ou même pour obtenir des renseignements sur les ressources offertes.

Encourager la personne à prendre soin d'elle-même et à avoir des attentes réalistes. En période de grands changements, les petites habitudes quotidiennes peuvent aider à retrouver une certaine normalité et à améliorer la prévisibilité. Lorsque possible, aidez la personne à prendre soin d'elle-même, par exemple en mangeant à des heures régulières, en prenant l'air ou en ayant un horaire de sommeil stable. Soyez conscient que ces habitudes pourraient être difficiles à adopter, et encouragez-la à faire preuve de souplesse et de compassion envers elle-même.



TELUS Santé
Experts du bien-être