

C'EST CORRECT DE NE PAS ALLER BIEN

« Je vais bien! » Peut-être que tu ne remarques pas que le stress t'atteint, mais porte attention aux signes. Est-ce que tu perds des cheveux? Te sens-tu toujours fatiguée? As-tu des problèmes digestifs? Deviens-tu irritable? Perds-tu de l'intérêt dans les choses qui t'apportaient autrefois de la joie ou de la motivation? Si oui, parle-toi comme tu parlerais à ta meilleure amie, avec compassion et sans jugement.

METS-TOI À L'ÉPREUVE

Fais le point avec ton corps pour voir où il est tendu, où il y a possibilité de relâchement. Suis tes pensées comme si elles étaient des nuages dans le ciel - laisse-les passer doucement. Quand tu ressens une vague d'émotion forte, dis-toi « Ce n'est qu'un sentiment... Ce n'est qu'un sentiment... » Apprendre à remarquer (ou la « pleine conscience ») est une pratique.

L'AUTO-APAISEMENT

Nos parents et nos proches sont supposés nous apprendre à nous calmer - les bébés ne sont pas nés avec cette compétence. Certaines d'entre nous sont chanceuses : Nous avons été chaleureusement enveloppées dans une couverture, nous avons été caressées, quelqu'un nous a doucement tapé dans le dos, ou on nous a chanté. Ces stratégies sont encore valides pour calmer notre système nerveux. Pense à ce qui t'as aidé dans le passé. Tu es l'experte en ce qui a trait à réguler ton propre système nerveux.

COMMENT SURVIVRE AUX RAPPELS LIÉS À UN TRAUMATISME



SOIS ACTIVE

L'impuissance nous rappelle l'absence de pouvoir et de contrôle vécue durant l'événement traumatique. Il s'agit d'un important déclencheur pour les survivantes de trauma. C'est le moment pour nous d'être actives, de manifester, d'écrire des pétitions, d'éduquer nos enfants, et de défier les normes sociales. Ce n'est pas vrai que nous sommes impuissantes. Nous avons une voix, utilisons-la pour influencer les progrès sociaux et éliminer l'oppression.

CÉLÈBRE LA RÉSILIENCE

C'est bien de reconnaître et de célébrer notre capacité d'adaptation au stress toxique et au trauma qui nous a permis d'y survivre. Nous devrions aussi reconnaître que cette adaptation a le potentiel de nous dérailler et de ne plus être utile une fois le danger passé. Par exemple, des rétorques vicieuses peuvent détourner la violence verbale, mais peuvent aussi détruire des relations saines.

REJOINS TON MILIEU D'APPARTENANCE

C'est plus facile à dire qu'à faire - particulièrement si la vie t'a appris que les autres ne sont pas dignes de confiance - mais les humains sont faits pour coopérer et connecter ; c'est comme ça que nous avons survécu comme espèce. Des relations saines, stables et enrichissantes sont la clé - et elles n'ont pas à être avec un partenaire intime ou un membre de la famille qui a perdu ta confiance.