

## Que puis-je faire ?

Ces réactions sont normales au regard de ce que vous avez vécu.



Il est cependant important de tenir compte d'autres facteurs qui pourraient être à l'origine de ces troubles.

C'est pourquoi si vous remarquez des changements importants ou l'apparition de ces symptômes, qu'ils durent dans le temps, il est préférable que vous consultiez votre médecin traitant.



## Pour aller mieux :

J'identifie mes ressources :

- soutien social, familial, entourage, association d'aide aux victimes ...

Je favorise l'expression de mes émotions par des psychothérapies (EMDR\*, Hypnose, ...)

Je peux bénéficier d'un soutien médicamenteux temporaire, prescrit par un médecin.

Vous pouvez trouver des psychologues ou psychothérapeutes :

- ⇒ en CMP (centres médicaux psychologiques),
- ⇒ en libéral
- ⇒ Et/ou à l'hôpital.

\*Eye Movement Desensitization and Reprocessing  
(traitement par mouvements oculaires)

H.I.A. Legouest  
27 avenue se Plantières  
57 077 METZ Cedex 03 - BP 90001  
Téléphone : 03.87.56.46.46  
Télécopie : 03.87.74.69.95  
Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr

### Information des Usagers n° 30

- **Création** : 06/2020—C.NANTY (étudiant psychologue MPR)
- **Validation** : 06/2020/ CDU
- **Date de validité** : 06/2022



H.I.A. Legouest

## GÉRER LE STRESS APRÈS UNE HOSPITALISATION



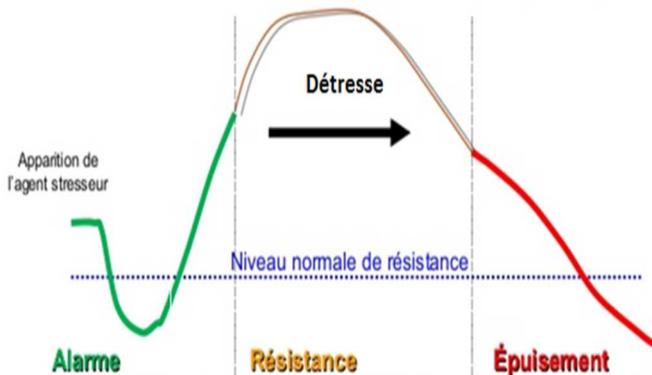
Vous venez de vivre un événement potentiellement stressant.

Il est possible que le stress lié à cet événement produise chez vous des manifestations physiques, psychologiques, émotionnelles et/ou comportementales.

# Le STRESS

## Quels effets sur ma santé ?

Les événements stressants vous demandent de mobiliser beaucoup d'énergie dans le but de vous adapter aux nouvelles situations. Il est possible que vous ressentiez ou traversiez une phase d'épuisement.



## Stress : les 3 phases en graphique

Pour votre bien être, il est important que vous et votre entourage soyez vigilants à l'apparition de ces symptômes.

La mémoire traumatique s'inscrit dans le corps et cette mémoire n'a pas la notion du temps qui est passé.

Même si vous savez consciemment que l'évènement est passé, inconsciemment votre corps peut se souvenir du stress provoqué par cet événement et manifester la mémoire de ce stress à travers ces symptômes.



## Quels signes doivent m'alerter ?

### Signes physiques



- ⇒ Fatigue inhabituelle
- ⇒ Migraines
- ⇒ Douleurs
- ⇒ Perte de mémoire mineure
- ⇒ Modification de l'appétit
- ⇒ Modification de la libido



### Signes comportementaux

- ⇒ Changement d'habitude de vie
- ⇒ Changement d'humeur
- ⇒ Repli sur soi
- ⇒ Relations difficiles avec l'entourage
- ⇒ Désintérêt pour les activités habituelles



### Signes émotionnels et/ou psychologiques



- ⇒ Cauchemars,
- ⇒ Flash back
- ⇒ Hyper vigilance, sursauts
- ⇒ Angoisse
- ⇒ Majoration de l'émotivité
- ⇒ Comportements inhabituels
- ⇒ Préoccupations...