



# Comment se relever après un coup dur

C'est arrivé à tout le monde d'avoir à se relever après avoir mis un genou par terre. Comment le faire? En allant chercher ce qui a déjà marché, pour vous et pour d'autres hommes.

## 1. Reconnaissez ce qui est arrivé, donnez-vous du temps pour absorber le coup

Au moment où on apprend une mauvaise nouvelle, on peut se sentir un peu sonné, on peut être en maudit ou ne rien sentir du tout. C'est légitime que vous ayez besoin d'un moment pour absorber le coup. Vous n'avez pas choisi (d'être malade, d'avoir un accident, de vivre une séparation, un décès ou une perte d'emploi, par exemple). Au début, c'est peut-être suffisant de se donner les meilleures conditions pour passer au travers les premiers jours. Quelles sont vos meilleures conditions?

---

*J'avais l'impression d'être dans la brume. Je suis allé voir le médecin, j'ai dit à mon boss que je prenais congé et je suis retourné vivre chez ma mère. Je suis allé voir une psychologue (parce que le médecin m'a dit que je devrais y aller), mais elle m'a dit quelque chose que j'ai aimé. Elle m'a demandé ce que je faisais quand il y avait de la brume et que je conduisais. Je lui ai répondu que j'arrêtais pour ne pas blesser personne. Ça m'a fait réaliser que c'est ça que j'ai fait en retournant dans ma chambre d'ado. Je me suis mis sur le côté du chemin, pour attendre que la brume passe un peu et c'est correct.*

---

## 2. Reconnaissez ce que vous faites déjà pour ne pas descendre plus bas

Peut-être que vous ne le voyez pas encore, mais vous faites déjà des choses pour éviter que votre situation ne se détériore. Ces questions pourraient vous aider à prendre le temps d'identifier ce qui vous permet de tenir le coup.

- Qu'est-ce qui m'aide à mettre un pied devant l'autre?
- Qui m'aide à faire ce qu'il faut (même si je n'en ai pas envie)?

- Qu'est-ce que je dois éviter pour ne pas descendre plus bas?
- Depuis que j'endure cette situation, quelles sont les pensées qui m'aident à garder espoir que je vais m'en sortir?
- S'il y a une seule chose que je dois continuer de faire pour garder la tête en dehors de l'eau, qu'est-ce que c'est?

---

*Je me suis rendu compte que c'était correct de ne pas me laver et d'écouter Netflix en rafale pendant 1 journée, des fois 2. Mais quand je dépasse ça, c'est là que je commence à déprimer. Je me surveille.*

---

## 3. Rappelez-vous ce qui a déjà marché pour vous

Ce n'est pas la première fois que la vie met une épreuve sur votre route. Même si l'événement ou le contexte a changé, vous êtes la même personne. Nous vous invitons à vous rappeler ce qui a déjà fonctionné et à le répéter. Ce n'est pas toujours possible de faire du copier-coller. Il faut peut-être l'adapter au contexte, mais ces questions pourraient vous aider.

- Quels sont les petits gestes qui faisaient une différence dans mes journées?
- Qu'est-ce qui m'a aidé à garder espoir même quand c'était difficile?
- Quelles sont les actions que j'ai continué à faire parce que je savais que c'était bon pour moi (même si je n'en avais pas envie)?
- Quelles sont les convictions, les actions, les pensées et les personnes qui ont été les plus utiles?
- Quels étaient les premiers indices que le pire était passé et qu'est-ce que j'ai fait à ce moment-là?

# Comment se relever après un coup dur

---

*Quand j'ai eu mon accident de travail, j'identifiais la chose la plus importante à faire le lendemain (le papier d'assurance par exemple). C'était super important de décider la veille. Je me levais, pas besoin de penser, je le faisais. Sinon, je regardais ma liste le matin, j'étais découragé et je me mettais à jouer à des jeux vidéos.*

---

## 4. Restez connecté avec des personnes qui vous font du bien

À cause des circonstances, vous vous êtes peut-être détaché de personnes qui seraient soulagées si vous décidiez de reprendre contact avec elles. Vos amis ne vous ont peut-être pas donné de nouvelles parce qu'ils ne savaient pas quoi dire. Peu importe qui s'est éloigné, nous vous suggérons de renouer avec les personnes qui vous faisaient du bien. L'isolement peut avoir des effets plus néfastes que l'événement lui-même. Ne restez pas seul. Il n'est peut-être pas nécessaire d'avoir une grande explication sur ce qui s'est passé. Les questions suivantes pourraient vous aider à trouver le chemin le plus court pour reconnecter.

- Qui voudrait avoir de vos nouvelles?
- Avec qui pourriez-vous reprendre contact plus facilement?
- Avec qui pourriez-vous faire une activité/du sport?
- Qui pourrait vous aider à finir un projet qui vous pèse?
- Qui pourrait avoir besoin de vous pour finir un projet qui lui pèse?
- Avec qui pourriez-vous parler de ce qui est arrivé?

---

*Un de mes chums m'a appelé. Il a dit : Vu que tu as perdu ta job, tu n'auras pas d'excuse cette année pour manquer le voyage de pêche. Je n'avais pas d'argent pour payer ma part et il m'a dit que c'était réglé. J'ai décidé de ne pas m'obstiner, j'ai passé par-dessus mon orgueil et je suis allé. Ça m'a fait du bien de les revoir... Ça m'a fait réaliser que c'était moi qui avais mis de la distance. Eux, ils attendaient juste que je revienne.*

---

## 5. Reconsidérez l'aide d'un professionnel ou d'un organisme communautaire

Il est important de miser sur vos forces et vos valeurs pour passer à travers un moment difficile. Mais, quand on ne va pas bien, on peut avoir tendance à les oublier. Certains hommes préfèrent aussi parler à un étranger. L'événement que vous venez de vivre est peut-être une occasion pour aller tester une ressource et décider par la suite si c'est bon pour vous.

---

*Au travail, ils nous ont offert une rencontre avec un professionnel. J'avais l'impression qu'ils faisaient ça pour se donner bonne conscience, mais j'y suis allé quand même. Ça m'a fait du bien et j'ai choisi de continuer. Ça m'aide à voir plus clair. J'ai plusieurs décisions à prendre et c'est plus facile d'en parler avec quelqu'un qui ne vivra pas les conséquences.*

---

## 6. Retournez à ce qui est vraiment important pour vous

Lorsqu'on traverse un moment difficile, certaines choses peuvent changer pour le mieux. On ne veut pas entendre ça au début, mais c'est ce que plusieurs réalisent, après. Vous pourriez vous surprendre à apprécier des moments qui vous apparaissent insignifiants. Vous pourriez avoir envie de réviser vos priorités. C'est le moment où certains hommes disent : *je ne souhaiterais pas ce qui m'est arrivé à mon pire ennemi, mais c'est ce qui m'a donné du gaz pour faire d'autres changements.* Voici quelques questions qui pourraient vous aider à le reconnaître :

- Quelles forces ai-je vu en moi que je ne soupçonnais pas?
- Quelles priorités ont changé depuis cette épreuve?
- Quelles décisions ont influencé ce que je suis devenu?
- Quelles valeurs ont pris l'avant-plan?
- Quelles relations ont pris plus d'importance?

---

*Je n'ai jamais pensé que ça pouvait m'arriver à moi. Aux autres peut-être, mais pas à moi. Je réalise maintenant que ça peut arriver à tout le monde. L'autre jour, j'ai été voir un gars qui n'avait pas l'air dans son assiette. Je lui ai demandé s'il voulait aller fumer. Il m'a dit : « Tu ne fumes même pas! » Il s'est quand même levé. On est sorti et on a parlé un peu. Je suis content d'être rendu comme ça. J'ai toujours dit que la solidarité c'était important. Là, je le dis moins mais je le suis plus.*

---

# Comment se relever après un coup dur

## Références

- Bannink, F. (2014). *Post Traumatic Success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive and thrive*. NY: W.W. Norton & Company.
- Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. NY: W.W. Norton Company.
- Bonnano, G. *The other side of sadness: what the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.
- Lavoie, B. (2018). *Deuils et traumatismes : favoriser la croissance post-traumatique*. Centre St-Pierre, Montréal, Canada.
- Lavoie, B. (2017). *Créer la résilience*. TEDx, HEC Montréal.
- O'Hanlon, B. (2011). *Quick steps to resolving trauma*. NY: W.W. Norton & Company.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. NY: Routledge.

---

Ce document est une version test d'un produit qui complètera un coffre à outils destiné aux hommes et aux intervenants qui les accompagnent. Votre rétroaction sera appréciée. Ce contenu a été développé par Brigitte Lavoie en collaboration avec le comité de travail (Annie Arevian, Jonathan Bacon, Normand Brodeur, Julie De Serres, Denis Gagné, Yves Gariépy, Janie Houle, Mathieu Hammond-Rivard, Pierre l'heureux, Roxanne Martin et Gilles Tremblay).

---