

## Plus d'aide

Il arrive parfois que des épreuves nous marquent au point qu'il peut sembler raisonnable d'envisager de se faire aider par un professionnel. C'est notamment le cas lorsque les réactions normales décrites précédemment durent plus de 4 semaines.

Les signes d'alerte sont :

- Vous avez l'impression que votre ressenti et vos sentiments ne reviennent pas à la normale après un grand laps de temps.
- Vous faites sans cesse des cauchemars ou vous souffrez de troubles du sommeil toutes les nuits.
- Vous êtes fréquemment et involontairement assaillis par des souvenirs de cet événement.
- Vous évitez des situations ou des lieux qui vous rappellent cet événement ou qui ont un lien avec lui.
- Si, depuis cet événement, vous fumez (plus), vous buvez ou vous prenez des drogues ou beaucoup de médicaments.
- Vos performances au travail ont diminué de façon durable.
- Vos relations aux autres en sont grandement affectées ou bien vous éprouvez des difficultés sexuelles.
- Vous ne parvenez pas à évoquer avec autrui ce que vous ressentez, bien que vous en éprouviez le besoin.

Prenez ces signes au sérieux, car il est, dans ce cas, primordial d'envisager un soutien extérieur pour éviter de tomber gravement malade. Dans votre région, il existe toutes sortes de professionnels susceptibles de vous aider, comme des centres d'aide, des psychothérapeutes, des spécialistes en traumatismes, des conseillers spirituels ou des médecins.



### Remise par :

### Mentions légales:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Postfach 1867  
53008 Bonn

Site Internet: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2013



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe



Recommandations concernant  
l'attitude à adopter suite à des  
événements traumatisants

Informations à destinations des personnes  
concernées et de leurs proches

Cette brochure a pour but de vous fournir quelques informations qui, dans votre situation, peuvent s'avérer importantes et utiles.



## Réactions possibles

Des événements exceptionnellement traumatisants comme des accidents, des actes de violence ou des catastrophes, provoquent, chez beaucoup de gens, des réactions et des sentiments passagers mais intenses. Les témoins et les sauveteurs peuvent également être concernés.

Tout de suite après une expérience de ce type, de nombreuses personnes peuvent présenter les réactions suivantes :

- Sentiment de détresse
- Angoisse
- Abattement
- Sentiment de culpabilité
- Vives sautes d'humeur
- Sentiment d'impuissance
- Incapacité à effectuer les gestes du quotidien

Ces réactions, et des attitudes voisines, sont normales après un événement exceptionnellement traumatisant. La plupart du temps, ces réactions s'estompent en quelques jours.

Mais, parfois, d'autres difficultés peuvent apparaître, comme par exemple :

- Forte nervosité, angoisse excessive
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Sentiment d'absurdité, désespoir
- Trous de mémoire, problèmes de concentration
- Souvenirs obsédants ou images qui surgissent
- Perte d'appétit, fatigue aiguë
- Besoin impérieux de boire de l'alcool ou de prendre des calmants

Ces réactions-là s'atténuent habituellement elles aussi au fil des semaines, pour finir par disparaître complètement.



## Que pouvez-vous faire par vous-même?

Si vous avez vécu un événement particulièrement traumatisant, il peut être utile de vous accorder du repos. Prenez votre temps pour assimiler ce qui est arrivé et pour vous rétablir.

- Prenez mieux en compte vos besoins actuels et accordez-vous du temps.
- Ne réprimez pas vos sentiments, parlez-en à des personnes de confiance.
- Essayez de reprendre votre mode de vie habituel dès que possible.
- Prenez votre temps. Ne vous attendez pas à ce que le temps efface vos souvenirs de manière simple : vous seriez confrontés encore plus longtemps aux sentiments que vous éprouvez en ce moment.
- Passez aussi du temps à des activités qui vous plaisent habituellement et qui vous détendent.
- N'hésitez pas à envisager de vous faire aider par un psychologue ou un conseiller spirituel.

## Que peuvent faire vos proches et vos amis?

Le fait que ses proches et ses amis comprennent ce qui se passe peut contribuer de façon importante à ce que la personne concernée se remette mieux de ce qui lui est arrivé. Souvent, le sentiment de ne pas être seul peut faire beaucoup de bien.

Lorsqu'une personne concernée vous parle de son expérience, veillez à :

- Bien l'écouter.
- Prendre beaucoup de temps.
- Prendre les sentiments de cette personne au sérieux.

Suite à nombre de ces événements, il est nécessaire d'organiser et de régler différentes choses. Un soutien matériel peut soulager particulièrement la personne concernée. Mais il est fondamental d'apporter de l'aide à cette personne de façon à ce qu'elle puisse reprendre le cours normal de sa vie aussi vite que possible.