

# et maintenant?

## CONSEILS AUX SINISTRÉS

- Acceptez que l'assimilation d'un événement potentiellement traumatique peut demander beaucoup de temps et d'énergie.
- En parler avec d'autres personnes peut vous aider. Ne gardez pas tout pour vous.
- Admettez que vous pouvez avoir des raisons pour être plus émotif que d'habitude.
- Assurez-vous de disposer de suffisamment de repos, de détente et d'activités.
- Abordez avec votre médecin de famille le recours aux somnifères et aux calmants.
- Évitez une consommation excessive d'alcool ou de drogues.
- Essayez de reprendre pas à pas vos activités quotidiennes. Reprenez la routine quotidienne.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Prenez garde à la suractivité, qui peut bloquer vos sentiments.
- Tentez de ne pas vous isoler de personnes importantes à vos yeux. Libérez aussi du temps pour vous, pour être seul face à vos pensées et vos sentiments. Écoutez votre voix intérieure et vos besoins.

## UNE AIDE PROFESSIONNELLE EST INDIQUÉE SI APRÈS 1 MOIS VOUS

- réagissez toujours fortement physiquement et émotionnellement. Souvenirs, cauchemars et images continuent de hanter votre esprit.
- êtes toujours fatigué et/ou déprimé.
- devez continuellement chasser des sentiments et des pensées concernant l'événement.
- remarquez que votre relation ou votre travail en pâtissent encore.
- n'avez personne pour en parler.
- tombez régulièrement malade.
- consommez de plus en plus d'alcool, de caféine, de drogues, de tabac, de médicaments ou d'autres substances.

**Ces réactions ne se produisent pas dans toutes les situations et chez toutes les victimes. Chacun a sa manière de réagir et son rythme.**

**Chercher une aide professionnelle constitue une démarche positive.**

## Soutien émotionnel après la catastrophe



Un guide pour la reconnaissance et l'aide lors d'évènements choquants



### Une catastrophe n'implique pas que des dommages matériels et corporels.

L'évènement choquant bouleverse la vie de manière brutale. Tout devient subitement imprévisible, dangereux, vain, irrationnel et injuste. Souvent, les victimes se sentent désemparées, impuissantes, anxieuses, tristes et fatiguées. Les contacts avec l'entourage proche se modifient et deviennent parfois difficiles. Les effets se font sentir non seulement pendant l'évènement choquant, mais aussi durant les jours, semaines, mois et parfois années qui suivent. L'effet d'une catastrophe dépend de la gravité de l'évènement, mais aussi de la manière dont votre entourage et vous-même le vivez.

Cette brochure vous informe sur ces effets et la manière dont vous et votre entourage pouvez réagir.

SI VOUS VOULEZ PARLER DE VOS SENTIMENTS,  
VOUS POUVEZ CONTACTER :

**Accueil téléphonique: 24 hr / 24 hr**  
**Chat : en semaine et samedi, 18 - 23 hr**

Tele-Onthaal: 106  
Telefonhilfe: 108  
Télé-Accueil: 107  
[www.télé-accueil.be](http://www.télé-accueil.be)

**Accueil téléphonique: en semaine et samedi, 16 - 22 hr**  
**Chat: lundi et mercredi, 18 - 22 hr**

Enfants et adolescents: 102  
[www.kjt.org](http://www.kjt.org)

**Accueil de jeunes (12 - 25 ans) et chat:**

JongerenAdviesCentrum (JAC)  
[www.jac.be](http://www.jac.be)

**Accueil jeunes et adultes et chat:**

Service d'aide aux victimes  
078/15.03.00  
[www.slachtofferchat.be](http://www.slachtofferchat.be)

**Accueil specialize jeunes et adultes et chat:**

Centre de santé mentale  
[www.zorg-en-gezondheid.be/zorgaanbod](http://www.zorg-en-gezondheid.be/zorgaanbod)

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS PRATIQUES,  
VOUS POUVEZ CONTACTER:

[www.pukkelpop.be](http://www.pukkelpop.be)  
objets trouvés: 011/26.73.15

POUR TOUTE AUTRE QUESTION:

02/524.97.97  
[PSIP@health.fgov.be](mailto:PSIP@health.fgov.be)



### CONSEILS AUX PROCHES

- Montrez de l'intérêt en évitant le sensationnel et réagissez avec franchise.
- Prenez l'initiative d'en parler avec ceux qui sont impliqués dans votre entourage.
- Écoutez les impliqués. Essayez de ne pas apaiser la douleur en indiquant que d'autres personnes sont encore plus mal en point.
- Soyez conscient que, souvent, les impliqués veulent raconter plusieurs fois leur récit.
- Demandez également au cours des semaines et des mois suivants comment ça va. Respectez le rythme auquel les évènements sont assimilés.
- Offrez une aide pratique. Admettez aussi que votre offre d'aide soit refusée par les impliqués.
- Encouragez la personne touchée à se reposer et à se détendre suffisamment.
- Soyez attentif à vous-même et à vos propres réactions par rapport à l'évènement.
- La proximité d'un impliqué d'une catastrophe peut également avoir de l'effet sur vous.
- Prêtez attention aux enfants. Confrontés à des catastrophes, ils ont des réactions similaires mais les expriment autrement.