



L' Office fédéral
pour la protection des populations et
l' assistance en cas de catastrophes

Savoir gérer des événements traumatisants

Français



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Informations aux personnes concernées

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

Réactions possibles

Les situations difficiles exceptionnelles, telles que les accidents, actes de violence ou catastrophes, mais aussi la mort subite d'un proche, provoquent des réactions et des sentiments forts et durables chez de nombreuses personnes. Cela peut aussi affecter des témoins ou bénévoles ainsi que les proches de victimes disparues et les survivants.

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

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

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



BBK. Agir ensemble. Vivre en sécurité.



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

- Forte nervosité, angoisse excessive
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Sentiment d'inutilité, 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.
- Consacrez 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 soutien des proches et des amis peut largement contribuer 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. Lorsque cette personne vous parle de son expérience, veillez à :

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

Après certains événements, il est nécessaire d'organiser et de régler différentes choses.

Un soutien concret peut apporter un grand soulagement. De manière générale, il est important d'aider cette personne à pouvoir reprendre le cours normal de sa vie aussi vite que possible.

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 vos émotions 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 à 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.



**Pour plus d'informations,
veuillez contacter :**

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Téléphone : +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2020

Présenté par :

Telefon
Telefax
Mail