

## Aide supplémentaire

**Il est recommandé de chercher une aide supplémentaire si vous constatez que**

- vous faites constamment des cauchemars et souffrez de troubles du sommeil;
- vous êtes assailli par des souvenirs lancinants;
- vous évitez les lieux ou les situations qui vous rappellent l'événement;
- votre productivité au travail diminue;
- la relation avec votre partenaire souffre des séquelles de l'événement;
- vous n'avez personne à qui parler, alors que vous en auriez le besoin;
- les réactions normales à l'événement durent plus de quatre semaines.

**Recourir à une aide professionnelle réduit le risque de complications.**

**Vous pouvez vous adresser pour cela**

- à votre médecin;
- à des psychiatres ou des psychologues établis, aux services de consultation sociopsychiatrique ou à une clinique psychiatrique;
- au centre régional d'aide aux victimes;
- aux prêtres et aumôniers de votre région.

Il n'est pas recommandé de prendre des tranquillisants ou des somnifères dans les 48 heures qui suivent un événement traumatisant!

## Des questions?

L'organisation qui vous a remis ce dépliant y répondra volontiers.

Pour de plus amples informations, consultez le site [www.rnapu.ch](http://www.rnapu.ch).

# Recommandations sur le comportement à adopter en cas d'événement éprouvant

## Informations destinées aux personnes concernées et à leurs proches

édité par l'Office fédéral de la protection de la population (OFPP)  
et la Fédération suisse des psychologues (FSP)

avec le soutien du Réseau national d'aide psychologique d'urgence (RNAPU)

[www.rnapu.ch](http://www.rnapu.ch)

Vous ou un proche venez de vivre un événement extrêmement éprouvant. Nous aimerions vous donner quelques informations qui, dans votre situation, peuvent être importantes et utiles.

## Réactions fréquentes

De nombreuses personnes confrontées à un événement éprouvant inhabituel passent ensuite par une phase caractérisée par de fortes réactions et émotions, qui peut durer de quelques jours à quelques semaines. Ce phénomène peut aussi affecter les témoins oculaires et les secouristes.

Les réactions suivantes, ou des réactions semblables, sont normales et diminuent généralement après quelques jours:

- tensions, tremblements, maux de tête, état d'épuisement, troubles cardio-vasculaires, sueurs, nausées, gorge serrée;
- troubles de la concentration, sentiment d'avoir la tête vide, souvenirs lancinants, vigilance accrue, pensées obsédantes, cauchemars;
- peur, sentiment d'impuissance, de culpabilité, tristesse, débordement de sentiments, honte, colère et contrariété, déception;
- perte d'intérêt pour ce qui auparavant était important, comportement d'évitement, irritabilité accrue, manque d'appétit, fringales, agitation continuelle, augmentation de la consommation d'alcool ou d'autres drogues, fuite des contacts sociaux.

## Comment s'aider soi-même?

Vous trouverez peut-être un soulagement auprès de personnes qui vous sont proches, en passant du temps avec elles et en leur parlant.

- Parlez avec des personnes intimes de ce que vous avez vécu.
- Prenez le temps de vous reposer et de récupérer.
- Privilégiez dans la mesure du possible une alimentation saine et évitez de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.
- Lorsque des images vous obsèdent ou que la tension intérieure devient insupportable, trouver une occupation qui vous faisait du bien déjà avant l'événement.
- Prenez le temps de vivre votre tristesse et de faire le deuil. N'essayez pas à tout prix de vouloir "fonctionner normalement" le plus vite possible.
- Acceptez l'aide offerte par votre entourage.
- Essayez de reprendre dès que possible vos activités quotidiennes. Structurer votre journée et menez une vie régulière.
- Reprenez également vos hobbies, même si votre intérêt n'est plus le même qu'avant l'événement.

Ne vous attendez pas à ce que le temps efface vos souvenirs comme une baguette magique. Vos sentiments du moment ne vont pas disparaître et ils vous occuperont encore longtemps.

## Et mes enfants?

Les réactions et sentiments normaux chez les enfants sont les suivants:

- agitation intérieure inhabituelle;
- répétition à l'identique sous forme de jeu de la scène vécue;
- irritabilité, désir d'être seul;
- comportement anxieux, réaction forte au moment d'une séparation, peur de l'obscurité.

## Que peuvent faire les proches et les amis?

La compréhension montrée par les proches et les amis peut déjà contribuer grandement à aider la personne à surmonter son vécu. Souvent, le sentiment de ne pas être seul reconforte déjà.

- Passez du temps avec la personne, proposez-lui de l'aide et soyez à son écoute, même si elle ne vous a pas expressément demandé de soutien.
- Prêtez-lui une oreille attentive si elle souhaite raconter. Parfois, cela fait du bien de revenir plusieurs fois sur un événement éprouvant.
- Aidez la personne à bien structurer ses journées immédiatement après l'événement afin qu'elle ait le moins d'occasions possibles de ressasser.
- Laissez à la personne sa sphère privée et des possibilités de retrait.
- Après certains événements, il est nécessaire d'organiser et de régler différentes choses. Un soutien sous forme d'aide pratique peut alors décharger et soulager la personne. Sur le principe, il est cependant important que votre soutien vise à lui permettre de reprendre aussi rapidement que possible ses activités quotidiennes et d'agir de manière autonome.
- Faites parler vos enfants de leurs sentiments, laissez-les les exprimer à travers des jeux et des dessins. Renvoyez-les rapidement à l'école et à leurs activités quotidiennes.

Ne prenez pas personnellement les agressions et la colère exprimées par des personnes ayant vécu un événement éprouvant.