

D'autres moyens d'aide

Il peut arriver que des événements choquent si intensément qu'il est conseillé de faire appel à de l'aide professionnelle. Cela s'est avéré en particulier pour des cas où les réactions normales décrites ci-avant peuvent durer plus de quatre semaines. Voici les symptômes les plus courants

- si vous avez l'impression que vos sentiments et vos impressions ne se normalisent pas après un certain temps
- si vous êtes poursuivi par des cauchemars et si vous souffrez d'insomnies incessantes
- si vous avez sans arrêt et sans le vouloir des souvenirs de cet événement
- si, depuis cet événement, vous fumez (davantage), buvez, prenez des drogues ou des médicaments
- si votre efficacité au travail diminue de façon continue
- si vos relations affectives sont touchées ou si vous avez développé des difficultés sur le plan sexuel
- si vous ne pouvez parler à personne de votre vécu même si vous en ressentez le besoin.

Prenez ces signes au sérieux. Dans cette situation il est important de faire appel à de l'aide extérieure pour prévenir de sérieuses maladies pouvant résulter de ces événements. Il existe dans notre pays tout une panoplie d'institutions qui peuvent vous procurer le soutien nécessaire, comme par exemple des centres de consultation, des psychothérapeutes, des médecins et des aides spirituelles.

Vous aurez d'avantage d'informations pour de l'aide professionnelle par:

présenter par:

Ce dépliant a été élaboré par le
"Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe"
Postfach 200351, 53133 Bonn
www.bbk.bund.de
en s'inspirant du dépliant de "Krisenintervention & Notfall-seelsorge Vorarlberg" (KIT Vorarlberg) et "Akuthilfe Wien" (ABW).



Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

INFORMATION POUR LES PERSONNES CONCERNEES ET LEURS PROCHES

RECOMMANDATIONS RELATIVES AU TRAITEMENT D'EVENEMENTS CHOQUANTS

Avec ce dépliant nous aimerions vous apporter quelques informations qui pourraient être importantes dans votre situation.

Réactions possibles

Des événements choquants exceptionnels tels qu'accidents, violence ou catastrophes peuvent perturber l'équilibre émotionnel, physique et cognitif d'une personne. Cela vaut également pour des témoins oculaires et pour le personnel aidant.

Peu après un tel événement on constate souvent chez beaucoup de ces personnes des réactions telles que:

- détresse
- angoisse
- effondrement
- culpabilité
- sauts d'humeur
- désorientation
- perplexité
- impossibilité de vaquer à des occupations quotidiennes.

Toutes ces réactions et tout comportement similaire sont tout à fait normaux et s'estompent la plupart du temps après quelques jours.

Parfois cependant d'autres troubles peuvent surgir, tels que :

- forte nervosité, angoisse
- troubles du sommeil, cauchemars
- sentiment d'absurdité, désespoir
- trous de mémoire, problèmes de concentration
- souvenirs et images torturants qui s'imposent régulièrement
- manque d'appétit, fatigue intense
- besoin accru d'alcool ou de tranquillisants.

Ces réactions s'estompent généralement de semaine en semaine et finissent par disparaître totalement.

Que pouvez-vous faire pour vous-même ?

Si vous avez vécu un événement particulièrement choquant, prendre du repos peut être d'un grand secours. Prenez le temps d'étudier le vécu et de vous en remettre.

- Veillez de façon plus intense à vos besoins actuels et consacrez-y du temps
- ne refoulez pas vos sentiments, parlez-en à des personnes de confiance
- essayez de retourner à votre quotidien aussi vite que possible

- ne vous attendez pas à ce que le temps efface vos souvenirs ; vous serez confrontés un certain temps encore à vos sentiments actuels
- prenez le temps également de vous occuper de choses qui vous font plaisir d'habitude, et qui vous détendent
- n'hésitez pas, au besoin, de faire appel à une aide psychologique ou spirituelle.

Que peuvent faire vos proches et amis ?

La compréhension des proches et des amis peut contribuer considérablement à réparer le vécu des personnes concernées. Bien souvent ces dernières vont mieux, rien que par le sentiment de ne pas se sentir seules.

Quand les personnes concernées parlent de leur vécu, essayez

- de les écouter
- de leur donner beaucoup de temps
- de prendre leurs sentiments au sérieux.

Après de nombreux événements choquants il est indispensable d'organiser et de terminer certaines choses. Un soutien pratique pourrait considérablement soulager ces personnes. Théoriquement, il est cependant bénéfique aux personnes concernées de les assister à retourner aussi rapidement que possible à leur mode de vie quotidien.