

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

Réactions possibles

Des événements exceptionnels choquants tels que accidents, violence ou catastrophes peuvent perturber l'équilibre émotionnel, physique et cognitif d'une personne. Aussi bien les témoins oculaires de ces événements que le personnel de secours peuvent en être touchés.

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

- détresse
- peur
- effondrement
- sentiment de culpabilité
- sauts d'humeur
- désorientation
- perplexité
- impossibilité de vaquer aux occupations quotidiennes.

Toutes ces réactions et autres comportements similaires 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 tourmentés qui s'imposent régulièrement
- manque d'appétit, fatigue intense
- besoin accru de prendre de l'alcool ou des tranquillisants.

De même 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 de digérer l'évènement vécu et de vous en remettre.

- Veillez à satisfaire 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 aussi vite que possible de retourner à votre quotidien.

- Ne vous attendez pas à ce que le temps efface vos souvenirs; vous serez confrontés encore pendant un

certain temps à vos sentiments actuels.

- Prenez le temps également de vous occuper de choses qui vous font habituellement plaisir, 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 améliorer l'état émotionnel des personnes concernées. Ces dernières vont mieux, rien que par le sentiment de ne pas se sentir seules.

Lorsque les personnes concernées parlent de leur vécu, essayez

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

Après ces événements choquants il est nécessaire pour les personnes concernées d'organiser ou de poursuivre certaines activités. La prise en charge de ces activités par un tiers peut aider pratiquement à soulager considérablement ces personnes. Cependant il est en principe plus important d'assister les personnes en question à retourner aussi rapidement que possible à leur mode de vie quotidien.

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'avère indispensable en particulier dans les cas où les réactions normales décrites ci-dessus durent plus de quatre semaines.

Voici les symptômes les plus courants:

- Si vous avez l'impression que vos sentiments et vos appréhensions 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 vous évitez certaines situations ou certains endroits pouvant vous rappeler 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 des difficultés se font jour 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

Lorsque les symptômes décrits ci-dessus persistent pendant une longue période, 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 toute 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.

Pour plus d'informations sur l'aide professionnelle contactez:

L'office de
Notfallseelsorge Hamburg
Tel.: (040) 42851 - 4051
www.notfallseelsorge-hamburg.de

Ce dépliant vous a été fourni par :

La „Notfallseelsorge Hamburg“ est une Institution de l'Église Évangélique et de l'Église Catholique. Elle fournit de l'aide spirituelle à toutes citoyennes et tous citoyens indépendamment de leur origine sociale, culturelle et religieuse. Elle intervient de façon professionnelle immédiatement après des situations ou événements extrêmement choquants et accompagne au besoin spirituellement.

Son intervention se fait uniquement par l'appel des sapeurs pompiers à Hambourg sur le „112“.

Ce dépliant s'est basé sur une note d'information du "Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe" (BBK) en s'inspirant du dépliant de "Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg" (KIT Vorarlberg) et "Aukuthilfe Wien" (ABW).

NOTFALLSEELSORGE HAMBURG

Réactions possibles
aux événements
exceptionnels

INFORMATIONS POUR LES
PERSONNES CONCERNÉES
ET LEURS PROCHES

RECOMMANDATIONS
RELATIVES AU TRAITEMENT
D'ÉVÉNEMENTS CHOQUANTS

FRANCE