

### Qu'est-ce que je ne dois PAS faire?

- Ne refoulez pas vos émotions – des émotions traumatiques sont normales dans ces circonstances et le refoulement accroît le malaise.
- Évitez les drogues et l'alcool – ils contribuent à anesthésier les émotions, mais peuvent aussi vous empêcher d'assumer ce qui est arrivé.
- Il est conseillé dans ces circonstances de ne pas prendre de décision importante engageant votre vie. Le jugement n'est pas clairvoyant et pourrait entraîner une décision que vous regretteriez plus tard.

### Quand faut-t-il faire appel à l'aide spécialisée?

La plupart des gens sentent le stress et l'intensité émotionnelle se résorber avec le temps. Il convient toutefois de souligner que cela dépend des individus. Si l'un des cas de figure suivantes ne s'est pas atténué au bout de 4-6 semaines et continue de vous inquiéter, il convient de demander conseil à un spécialiste.

- Si vous êtes toujours en état de déséquilibre émotionnel, éprouvez de la tension, un passage à vide ou de l'épuisement
- Si vous n'avez pas d'initiative ou avez besoin de travailler beaucoup pour éviter de penser à l'événement
- Si vous continuez à avoir des cauchemars et si vous dormez mal
- Si les conséquences ont des effets graves sur votre ménage ou votre liaison, notamment sur le plan sexuel
- Si vous trouvez qu'il vous arrive constamment des ennuis
- Si vous avez commencé à abuser de l'alcool et des médicaments
- Si votre aptitude au travail n'est plus ce qu'elle était
- Si vous voulez parler de ce que vous ressentez ou éprouvez, mais n'avez personne à qui vous adresser

L'aide spécialisée, vise à ce que la personne en question se rende compte des conséquences de l'événement; elle vise à l'aider à affronter ses émotions et sa peur et à activer sa faculté d'adaptation.

### Où trouver de l'aide spécialisée?

Le n° de téléphone du service d'Aide de la Croix-Rouge **1717** est ouvert 24h sur 24. Vous pouvez y obtenir un soutien direct ou des indications sur les lieux où vous adresser. Les appels sont gratuits. L'anonymat et la confidentialité sont de règle.



### La Croix Rouge islandaise

La Croix-Rouge islandaise assure des secours collectifs et une activité d'aide sociale en vertu d'un accord avec la Défense civile. Les départements de la Croix-Rouge ouvrent des centres de secours collectifs en période de danger et de besoin, où sont apportés les premiers soutiens, tels que fourniture de renseignements, de nourriture et de vêtements et la réunion des familles. La Croix-Rouge répond aussi aux catastrophes soudaines en dehors de la situation de la Défense civile, par exemple en cas d'incendies et d'inondations.

#### La Croix Rouge islandaise

Efstaleiti 9  
103 Reykjavík  
Sími 570 4000  
central@redcross.is  
www.raudikrossinn.is



## Le soutien psychologique

> Réactions et secours



Franska

## ***A la suite d'un incident grave***

Par incidents graves nous voulons dire: accidents, blessures graves, violence, catastrophes naturelles, suicides et viols. Des événements de ce genre ne sont normalement pas prévisibles et c'est pourquoi les personnes concernées ne sont jamais préparées à les affronter.

Si vous avez vécu ou avez été témoin d'un événement du type sus-mentionné, il est probable qu'il vous a affecté(e). Il est difficile de déterminer l'ampleur des effets, car cela dépend des individus. A la suite d'un tel événement, il se peut que vous éprouviez le sentiment qu'il n'y a aucune issue. Vous ne savez pas comment faire face aux émotions fortes que vous ressentez et il en résulte souvent beaucoup d'angoisse et de malaise. Une telle situation peut avoir, au début, un lourd impact sur votre vie quotidienne.

Normalement, ces fortes réactions s'atténuent au fil du temps, en fonction de votre propre processus d'autodéfense, ou grâce à l'aide de votre famille, de vos amis ou connaissances. Cependant, il n'est pas anormal que des souvenirs de l'événement se réveillent, même s'il a eu lieu il y a longtemps. Différentes choses peuvent déclencher la mémoire traumatique, comme, par exemple, des lieux, des photos, des bruits, des odeurs ou le récit d'un événement analogue.

## ***A quoi pouvez-vous vous attendre?***

Il est normal que vous éprouviez du stress et que celui-ci persiste durant quelques semaines. L'importance de ce stress dépendra à chaque fois de la gravité de l'événement, de votre résistance et de votre situation. Plus l'événement est proche, plus il aura de l'effet sur vous. L'événement peut également avoir un effet profond sur vos amis et sur les membres de votre famille. Des événements graves peuvent provoquer un état de choc pour commencer et vous anéantir émotionnellement.

## ***Réactions habituelles immédiatement après l'événement***

- **État de choc** Stupeur, pensée confuse, sensation d'irréalité, passage à vide  
Manque de corrélation avec ses propres émotions et ce qui se passe autour de soi
- **Déni** Difficulté d'accepter ce qui s'est passé  
Comportement comme si rien ne s'était passé

Au bout de quelques heures ou de quelques jours, l'état de choc se dissipe et fait place à d'autres réactions.

## ***Réactions habituelles au cours des premières semaines***

**Pleurs et chagrin** - ce qui est arrivé est douloureux, la perte engendre le chagrin  
**Peur et angoisse** – se passera-t-il autre chose de terrible à nouveau? que faire ..? et si ..?  
**État d'engourdissement ou de rêverie** - la douleur est trop forte pour être vécue  
**Cauchemars, troubles du sommeil** - flashbacks dans les rêves, stress excessif  
**Pensées obsédantes sur l'événement** – images, bruits et odeurs deviennent obsédants  
**Réticence à parler de l'événement ou, au contraire, en parler beaucoup** - différentes modalités d'adaptation  
**Fatigue** - l'activité physique est soumise à un stress énorme  
**Impuissance et manque d'initiative** – le stress perturbe les pensées/idées  
**Colère** - donne de la force d'affronter la menace résultant de l'événement  
**Éviter gens et lieux qui rappellent l'événement** - échapper aux allumages de la mémoire traumatique

**Culpabilité d'avoir échappé, accusation d'être fautif** - pensées soumises au stress  
**Difficultés de concentration** - l'esprit est en émoi  
**Maux de tête et malaise physique** – manifestations physiologiques du stress

Les réactions mentionnées ci-dessus sont normales et compréhensibles. Elles peuvent être de force et de durée variable. Elles s'atténuent automatiquement avec le temps. Afin de faire face à ces sentiments il faut les laisser se manifester. Le non-refoulement des émotions n'est pas synonyme de perte de contrôle ni de souffrance accrue. Le refoulement peut, au contraire, aboutir à des problèmes encore plus complexes.

## ***Que PUIS-JE faire?***

Il est recommandé de ne penser qu'à un jour à la fois. Il est important de récupérer et de reconstruire le sentiment de sécurité qui existait auparavant. Pour y parvenir il faut:

- Avoir de la patience - cela peut prendre des semaines ou des mois d'apprendre à vivre avec ce qui s'est passé
- Reprendre la routine quotidienne, comme le travail ou l'école, le plus tôt possible
- Passer du temps avec sa famille, ses amis et les collègues qui peuvent apporter du soutien
- Les enfants doivent pouvoir trouver soutien et sécurité auprès de leurs parents ou autres adultes en qui ils ont confiance. Ils doivent être en mesure de parler librement de leurs soucis et de leurs craintes
- Il est bon de voir d'autres personnes qui ont vécu le même genre d'événement que vous
- Assister aux cérémonies commémoratives et aux enterrements
- Bien penser au sommeil, à la nutrition et à l'exercice physique
- Parler de l'événement et de ses conséquences lorsque vous y êtes prêt(e)
- Ne pas vous en faire si vous pleurez ou cédez à l'émotion en parlant de l'événement
- Faites attention! Les gens peuvent être sujets aux accidents après avoir vécu un événement grave

## ***Comment puis-je aider mon enfant?***

- Restez proche de lui et assurez-le qu'il n'y a aucun danger imminent, cela sécurise l'enfant.
- Soyez honnête et expliquez les faits de manière adaptée à l'âge et à la maturité de l'enfant. Le traitement émotionnel de l'enfant repose sur les informations qu'il reçoit.
- Donnez à l'enfant l'occasion de s'exprimer à sa façon par le jeu, le dessin ou la parole.
- Essayez autant que possible de faire en sorte que la vie quotidienne de l'enfant suive son cours habituel. Veillez à la régularité des repas, du temps de sommeil, de la scolarité, des loisirs et autres règles générales telles que les heures de rentrée à la maison.
- Donnez du temps à la famille pour faire des choses positives ensemble dans le but de surmonter la peur et les mémoires traumatiques.

Les enfants diffèrent des adultes en ce sens que leurs réactions émotionnelles fortes sont de courte durée. Ils peuvent être tristes et désespérés un moment, puis s'oublier très vite dans un jeu amusant. Notez que certaines réactions ne se produisent pas immédiatement, et que d'autres peuvent resurgir au bout d'un certain temps. N'hésitez pas à demander conseil et soutien à des professionnels si c'est nécessaire et si vous n'êtes pas sûr(e) de vous.