

COMMENT AIDER LES VICTIMES D'UNE TRAGÉDIE



QUELQUES RÉACTIONS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES, PRÉSENTÉES DANS UNE CATASTROPHE.

- Avoir envie de pleurer constamment
- Rage ou colère
- Se sentir coupable des pertes
- Tristesse et dépression
- Difficulté à dormir, à rester, cauchemars
- Fatigue ou paresse



RÉACTIONS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES EN FACE D'UNE CATASTROPHE (III)

- Perte de confiance en soi.
- Sentir confusion et désorientation
- Changements brusques d'humeur
- Peur des espaces clos ou foncés.
- Difficulté à se concentrer.
- Sentir frustration et impuissance.
- Avoir idées de suicide.
- Sentir une forte anxiété.



RÉACTIONS PYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES

EN FACE D' UNE CATASTROPHE (III)

- Se sentir abandonné.
- Avoir des difficultés à reprendre ses activités.
- Avoir mal à la tête, sentir des nausées ou des douleurs à la poitrine
- Avoir des tremblements musculaires.
- Difficulté à respirer.
- Tachycardie
- Manque ou excès d'appétit.



DEVANT CETTE SITUATION

- Il faut comprendre que ces réactions sont normales et inévitables
- Parler aux gens est le meilleur remède.
- Partager vos sentiments et pensées avec d'autres, même s'il vous semble étrange ou confus
- Passer plus de temps avec des parents ou amis qui vous faites sentir mieux.



Recommandations (II)

- Effectuez des exercices physiques doux
- Évitez l'isolement
- Donnez-vous la permission de vous sentir mal... Parfois, pleurer peut vous permettre de sentir mieux
- Aidez votre famille et vos amis avec ses activités
- Gardez vous occupé
- N'essayez pas de diminuer la douleur en utilisant des drogues ou d'alcool.



Recommandations (III)

- Essayez de retourner à vos activités quotidiennes dans la mesure de vos possibilités
- Évitez la surexposition aux images de la catastrophe
- Peu à peu, comme de petites décisions quotidiennes
- Gardez des horaires réguliers pour manger et dormir, (même si vous n'avez pas envie).



Recommandations (IV)

- Pendant les heures d'insomnie, faites et pensez choses que vous font sentir mieux
- Mangez régulièrement, quoique vous n'ayez pas faim
- **Si vous considérez que vous n'êtes pas capable de résoudre la situation appelez à une professionnelle**



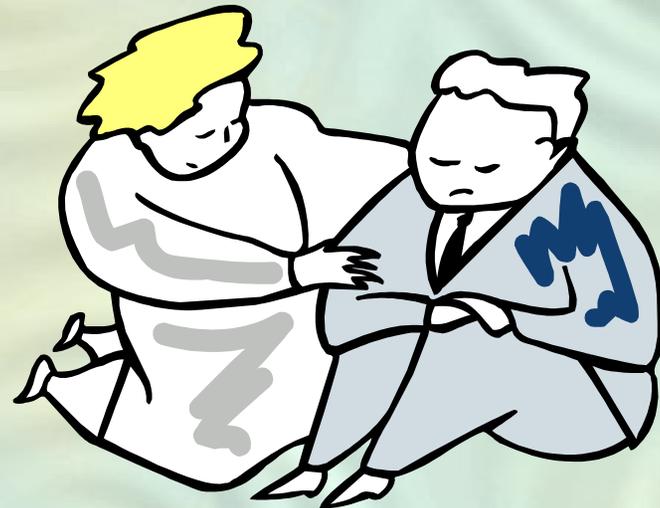
Recomendations (V)

- LES RÉFLEXIONS RÉCURRENTS SUR UNE CATASTROPHE SONT NORMALES
- N' ESSAYEZ PAS DE LES COMBATTRE, ILS DIMINUENT AVEC LE TEMPS ET DE VIENNENT MOINS DOULOUREUX



SI VOUS ÊTES FAMILIER, VOISIN OU AMI DE L' AFFECTÉ, ¿ QUE EST-CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE?

- Offrir votre temps et compagnie, tout le temps qui soit nécessaire
- Ecoutez et permettez qu'ils vous dissentz ce qu'ils veui llent
- Laissez qu'il exprime librement leurs sentiments et pensées



SI VOUS ÊTES FAMILIER, VOISIN OU AMI...(II)

- Ne lui mentionnez pas autres événements, pour lui / elle le seul qui est important est cela qui lui vient d'arriver
- Laissez-lui pleurer, sentir rage ou colère
- Comprenez qu'il peut avoir réactions ou mots négatives contre vous



SI VOUS ÊTES FAMILLE, VOISINE OU UN AMI ...(III)

- Si vous voulez laissez-lui être seul / e
- Aidez-lui avec ses activités quotidiennes et/ ou avec son travail
- En face de certaines pertes, pour la personne affectée c'est difficile d' avoir espoir pour l'avenir
- Ne lui donnez pas des conseils s'il ne les demande pas- Aidez-lui a réfléchir et à prendre décisions.



SI VOUS ÊTES FAMILIER, VOISIN OU AMI ...(IV)

- Rappelez-vous que la récupération prend du temps, et chaque personne a son propre rythme pour surmonter les situations de souffrance
- S'il est nécessaire, accompagnez-lui à rechercher de l'aide professionnel.

