

Que peuvent faire les proches et les amis:

Passer du temps ensemble

Passez du temps avec la ou les personnes qui ont été confrontées à un événement grave.

Proposer un soutien

Proposez votre aide ou une oreille attentive, même si aucune demande d'assistance n'a été formulée.

Ecouter

Soyez à l'écoute lorsque les personnes concernées souhaitent parler de ce qu'elles ressentent. Revenir sans cesse sur l'événement grave apporte parfois du soulagement.

Garder la tête froide

Lorsque de la colère ou de l'agressivité sont exprimées, ne le prenez pas personnellement.

Préserver la sphère privée

Permettez aux personnes affligées de préserver leur sphère privée. Ménagez-leur des «positions de repli».

Encourager la responsabilisation personnelle

Apportez votre soutien aux personnes dans l'affliction, mais n'assumez pas trop de responsabilité. Veillez à responsabiliser ces personnes.

Notice

Notice pour les personnes touchées par des événements graves et leurs proches

CareLink
Kirchgasse 5a
CH-8302 Kloten

Téléphone +41 44 876 50 50
Téléfax +41 44 803 31 50
E-Mail info@carelink.ch
Internet www.carelink.ch

| | | | | | |
|---------------------------------|--|------------------------------|--|----------------------------------|--|
| Événement grave | Vous avez vécu un événement très grave. Chacun surmonte à sa façon le stress et les situations difficiles. Cependant, un choc émotionnel accompagné ou non de réactions corporelles peuvent survenir immédiatement ou à plus long terme. Ces réactions à un événement extraordinaire sont courantes. | Le corps | Réactions courantes face au stress | Temps pour les sentiments | prenez le temps de faire votre deuil et ne retenez pas vos larmes quand le chagrin est trop lourd à porter. Cela ne peut que vous être bénéfique plutôt que de refouler ou cacher ces sentiments. |
| Réactions face au stress | Parfois le stress déclenche des réactions accompagnées ou non d'effets émotionnels immédiats. Parfois ceux-ci se manifestent des heures voire des jours plus tard. Il peut même s'écouler des semaines ou même des mois avant l'apparition de réactions. | Les pensées | harassement, fatigue, nausées, hébétude, maux de tête, transpiration, insomnie. | Mouvement et calme | faites de l'exercice physique (balade, sport). Ménagez-vous toutefois suffisamment de plages de détente. |
| Durée | La durée des modifications varie de quelques jours à plusieurs mois. Chez certaines personnes, cela dure plus longtemps selon la gravité de l'événement vécu. | Les sentiments | nervosité, trouble de la concentration, souvenirs récurrents, cauchemars, sentiment d'insécurité, vigilance exacerbée. | Nourriture | veillez à vous nourrir de manière équilibrée et à dormir suffisamment. Ne consommez pas davantage d'alcool qu'à l'ordinaire. |
| Soutien | Le besoin d'une assistance professionnelle supplémentaire (médecin ou psychologue) peut également se faire sentir. Dans ce cas, cela peut signifier que l'événement est à ce point grave et extraordinaire que l'on ne parvient pas, momentanément, à le surmonter seul. | Le comportement | peur, abattement, colère, incapacité de se tirer d'affaire, remords, explosion soudaine de sentiments, panique. | Étape par étape | fixez-vous des objectifs modestes et réalisables afin de maîtriser les changements. Avancez pas à pas plutôt que de brûler les étapes. |
| | | Entretiens | repli sur soi, mutisme, crise de larmes subite, inappétence ou boulimie, agitation continuelle, irritation, réactions disproportionnées, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments. | Souvenirs | les pensées récurrentes et les souvenirs de l'événement sont des réactions courantes. Le temps aidant, celles-ci s'estompent généralement tant en fréquence qu'en intensité. Ne lutez pas là-contre. |
| | | Quotidien / habitudes | Possibilités de surmonter le stress | | Si vos problèmes persistent longtemps après l'événement grave et ne s'estompent pas, consultez un spécialiste (p. ex.: votre médecin traitant ou un psychologue). |
| | | | parlez de ce qui vous afflige et de vos sentiments à des personnes de confiance. Mettez vos pensées par écrit en cas d'insomnie ou si vous n'avez personne à qui vous confier. | | |
| | | | reprenez votre rythme quotidien ou hebdomadaire habituel. La routine quotidienne donne des repères. Effectuez des tâches qui ont du sens à vos yeux. | | |