



Français - Brochure Adultes & Enfants

Vous venez d'une zone de guerre ?

Bons réflexes et interlocuteurs
pour repérer, prévenir et apaiser un
traumatisme psychique

Repérer :

Quels sont les effets de la guerre sur moi et mon entourage ?

Dans les heures suivant le choc

Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles. Le stress et l'angoisse vécus peuvent provoquer des manifestations inhabituelles :



Agitation



Tremblements



Sensations corporelles



Accélération du rythme cardiaque



Respiration courte

Le plus souvent, ces réactions s'atténuent avec le temps et le retour à un environnement calme. Ce sont des réactions normales à un événement anormal.

Dans les jours et semaines suivants

Subir la guerre peut provoquer des émotions difficiles à vivre, du stress ou des angoisses. Il n'est alors pas rare de vivre :



- Certaines **situations qui rappellent l'événement** et favorisent le stress ou la peur.
- Vouloir **éviter tout ce qui rappelle l'événement**.
- Se sentir **perdu, désorienté** par les événements.
- **Perdre l'appétit**.
- **Se sentir sur ses gardes**, sursauter au moindre bruit, avoir des difficultés à dormir ou des cauchemars.
- **Se sentir triste, ou en colère, irritable**.

Prévenir, apaiser :

8 conseils pratiques

Bien que chacun puisse vivre le même événement différemment, certains conseils peuvent **favoriser une meilleure récupération et éviter le maintien de certaines difficultés chez les adultes et les enfants**. Voici les plus importants :



1. Prévenir ses proches

S'entourer de personnes soutenantes et bienveillantes est un facteur très important. L'isolement bien que parfois ressenti comme nécessaire est le plus souvent néfaste.



2. Bien s'alimenter et s'hydrater

Il est commun de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivant un événement difficile. Préférez alors manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.



3. Protéger son sommeil

Favorisez un environnement calme et sans lumière, adoptez des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de levé fixe plutôt qu'une heure de couché. Vous pouvez vous coucher et rester au calme pour vous reposer même sans dormir.



4. Favoriser des routines rassurantes, l'entraide et la solidarité

Du mieux que vous pouvez, pratiquez vos tâches habituelles et privilégiez les activités plaisantes. Restaurez dans la mesure du possible des rituels rassurants. Pratiquez l'entraide avec les personnes touchées et, si vous le souhaitez, participez à la solidarité existante.



5. Éviter le contact prolongé avec les médias ou les réseaux sociaux

Les médias ou réseaux sociaux peuvent montrer des images, donner des informations difficiles à supporter. Tenez-vous informé brièvement de la situation (par ex. 1-2 fois par jour) et limitez le temps passé sur les écrans.



6. Éviter les substances nocives

La prise d'alcool et de drogues est extrêmement nocive et peut renforcer les symptômes.



7. Préférer un professionnel de santé à l'auto-médication

Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant de prendre un médicament.



8. Consulter des professionnels spécialisés si besoin

En cas de persistance de symptômes ou d'apparition de nouveaux après plusieurs jours, prenez contact avec les professionnels de santé mentale de votre pays/territoire.

Échanger:

Comment parler de la guerre avec vos enfants ?

Les réactions de stress sont normales dans un climat de peur et d'incertitude lié à la guerre. Dans ce contexte, veiller tout d'abord à différencier les réactions de votre enfant de votre vécu. Ensuite, pour parler de la guerre avec votre enfant vous avez la possibilité de :

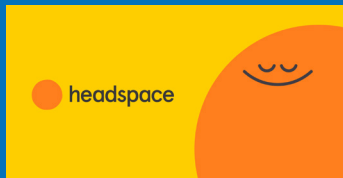


1. Créer un environnement favorable où votre enfant peut **poser des questions** sans le forcer à le faire.
2. Proposer à votre enfant de **partager avec vous ce qu'il a entendu, vu ou pense de la guerre.**
3. **Privilégier des éléments factuels** en vous appuyant sur les aspects protecteurs.
4. **Remettre en perspective l'évènement** : *la guerre se déroule essentiellement entre soldats, lorsqu'il y a des conflits armés, il y a aussi des individus qui agissent pour la paix.*
5. **Protéger votre enfant de la sur-exposition aux écrans et aux médias, et/ou l'accompagner dans le choix et le décryptage de l'information.**
6. **Informez votre enfant de la solidarité et de l'entraide existante** et s'il le souhaite aidez-le à s'impliquer (faire un dessin, un don).
7. **Privilégier des activités familiales et plaisantes** et/ou restaurer des rituels rassurants dans le quotidien de la famille.

Comment me relaxer ?

Si vous en ressentez le besoin, certaines applications mobiles peuvent vous aider à trouver du calme :

Méditation et relaxation : Meditopia, Headspace



Cohérence cardiaque : Respirelax




A qui m'adresser ?

Rapprochez-vous des professionnels de secours sur place (Croix Rouge, Médecins du Monde, etc.) et demandez conseil. L'organisation des services de santé mentale d'urgence peut différer selon le lieu où vous vous trouvez.

En cas d'urgence, composez le 112.



Brochure Coordonnée par Dr Amaury Mengin et Dr Julie Rolling  @CRPGrandEst
En association avec Pr Pierre Vidailhet et Dr Dominique Mastelli
Graphismes et Illustrations par Thomashuard.com