

# COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI LORS D'UNE CATASTROPHE NATURELLES / NAMNA JEJE MUTRU SHITRU YA ENYESAO HARIMWA ZI VUA ZA ASILI

Traduction shimaoré : <https://traduction.ndovoo.com>

## ➤ Le stress / Midzo

Il est naturel de ne pas se sentir bien lorsque l'on a vécu une situation de danger. / **U si ndziani hu djikia fetre wakati waparo para uwade wa mashashi.**

La peur entraîne des changements physiques, par exemple l'accélération du cœur et de la respiration. / **Ha mfano, riya riya bari u zunguha zi alama za mwili, u wendreleya pumu ya rohoni na uvhira u mufumo.**

Je peux avoir l'impression de ne pas vivre le moment présent, je peux avoir l'impression que je ne suis pas dans mon corps. / **Nisuona amba tsisiketsi wakati wa leo, nashindri udzikia mauri wangu tsisi na mwili wangu.**

## ➤ Les pensées / Zifikira

Le cerveau doit intégrer les souvenirs. Vous pensez à la situation de danger le jour et la nuit. / **Y Lazima wongo u ngamidze makati e. Wanyu usufikiri harimwa zi trongo za mashashi uku na mauku.**

Vous pensez beaucoup, vous faites des cauchemars et vous avez l'impression que la situation va se répéter. / **Usufikiri trongo nyengi, una tsohoamidzo na wawe u juwa amba zi hali zisujio hidjiri tsena.**

## ➤ Je prends soin de mon esprit et de mon corps / Nisusaidia zi fikira na mwili wangu

- Je limite ma consommation d'alcool et de drogue / **Wami ushashi wa ushi na mashashi**
- J'essaie de dormir même si je n'en ai pas envie / **Nisidjereu nalala ata amba tsisitsaha**
- Je garde contact avec ma famille et mes amis / **Wami ulagua na udjama wangu na wandzani wangu**
- Je pratique des activités qui m'apaisent / **Wami ufanya trongo zinitsoninu**
- Je ne prends pas de nouveau médicament si je n'ai pas demandé à un médecin / **Wami tsirenge ala muia, neka tsamudzisa duktera**

J'évite de trop regarder la télévision ou d'écouter la radio et je ne réponds pas aux journalistes si je n'ai pas envie. / **Wami ulawa u rumiki wala uvulikiya radioni be wami tsi dzina, ne tsi djibu hazi wanyahe neka wami tsitsaha.**

Quelqu'un que vous aimez est décédé La situation est encore plus difficile car vous n'avez pas seulement perdu du matériel ou votre maison. / **Mutru usuvhendza afu. Zi sa ile i sa awona madjitihadi zaidi ha ivho wanyu wala tsi de uhiriwa nyumba yaho tu kayafagnawo.**

C'est important d'accepter l'aide des personnes de confiance, et de voir un médecin si c'est possible. / **Ya muhimu u saidiya wantru wastahiki u saidiya, na uwo fundi neka vhwa mutru atsokao yotsi.**

Si vous ne vous sentez pas bien dans votre esprit pendant plus d'un mois, consultez un professionnel de santé qui pourra vous aider. / **Neka kusi djikia fetre suku za lera harimwa mwezi, namuna fundi wa hazi waho ashindro mu saidiyani.**

## CONSEILS POUR LES ENFANTS / ZI NYASIYA ZA WANNA

### Guide pour les enfants qui viennent de vivre une catastrophe / Musomo ha wana wantru wa āngadja

Tu viens de traverser un moment très difficile. Il est normal de se sentir bouleversé, triste, ou même en colère. Voici cinq conseils pour prendre soin de toi et te sentir mieux. / Pare uka na wakati muziro ndziro swafi. Ureme urongowa na ndziro, hamu, au ata udjama. Tsiyani miidjo mitsano ya udzisaidia na udzikia hali yaho.

#### ➤ Tu peux parler de ce que tu ressens / Outso chindra urongowa namna udzikiao

Parler de tes émotions avec un adulte en qui tu as confiance peut te soulager et t'aider à comprendre ce que tu ressens. Si tu n'arrives pas à parler, tu peux dessiner ou écrire tes émotions. / Kurongoa na mutru mubole usuaminio, hu trongo yaho, itsoka amba shindro hu swafi na uhusaidia u elewe u djikiao. Neka u shindrongowa, outsoshindra u vutswa, aouhani Mungu a hu djibou.

#### ➤ Continue tes activités préférées / Endza zi trongo u zitsotsawao

Faire des activités que tu aimes peut t'aider à te sentir mieux et mettre en pause tes problèmes. Tu peux jouer à des jeux, lire un livre ou faire du sport. / Fanya trongo u tso vendzao u tso hu saidia u keme na ubulische taambu zaho. Mutsoshindra uānga malangadzo, soma shio, au uānga spoudza.

#### ➤ Prends soin de ton corps / Dzitahadharishe mwili waho

Quand ton corps va bien, cela aide ton esprit à se sentir mieux. / Wakati u mwili waho fetre, ususaidia akili yaho ionehana fetre.

Il faut continuer à manger, boire de l'eau, essayer de bien dormir la nuit et faire du sport. / Y lazimu uketsi harimwa udyu, unwa maji, ungadze fetre uku na uchedza sporu.

#### ➤ Essaie de garder tes habitudes / Djeli u tsahao zi mbeli zaho

Essaie de te lever et te coucher à la même heure chaque jour. Fais les mêmes activités que d'habitude, par exemple aller à l'école ou voir des amis, de te brosser les dents ou lire une histoire avant de dormir... / Dua uhimi ahendra ulashe na usheketsi kula suku. / Fanya trongo izo mauri de i heli yahe, mauri de endra likoli au waona wandzani, warema manyo zaho wala usoma hadithi kabula ya ulala.

#### ➤ Tu peux faire des petits jeux pour te détendre / Utsoshindri uāngadza mikabala ile uketsi

Par exemple, lorsque tu as peur, tu peux prendre de grandes respirations : inspire par le nez et expire par la bouche. Tu peux aussi fermer les yeux et imaginer un endroit où tu te sens bien, ou écouter de la musique douce qui te calme. / Ha mfano, wakati uhirongowa, utsoshindri uvura midjuza bole : sawu ngaliya ya matsoju na ulawa hanyoni ha i sa. Utsoshindri uburia ya matso yaho vhahanu ukiao fetre a vulikiyao.

Tu n'es pas seul et il y a toujours quelqu'un pour t'aider. Parle à un adulte en qui tu as confiance si tu as besoin d'aide pour te sentir mieux. / Kavu wawe weke, na ha dahari wanyu mutru uhu saidiyao. Mwambieni amba mutru mutsokao na mbole wa hazi wa amba ilazimu u saidiya.

Prends soin de toi / Djiduburia