



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

APRÈS UN INCENDIE : RETROUVER PROGRESSIVEMENT SES REPÈRES

Informations et conseils pratiques issus des connaissances
scientifiques sur les conséquences psychologiques des
événements potentiellement traumatiques

Après un incendie, il est fréquent de se sentir désorienté, inquiet ou dépassé. L'objectif est de retrouver progressivement un sentiment de sécurité, de stabilité et de maîtrise sur son quotidien.

Chaque démarche accomplie, même modeste, constitue une étape vers la reconstruction.

Les besoins des victimes d'incendies sont très différents de ceux d'une personne cherchant à gérer un stress quotidien.

Les recommandations relatives à la restauration d'un sentiment de sécurité, au maintien des routines quotidiennes, au soutien social, à la normalisation des réactions psychologiques et au renforcement du pouvoir d'agir reposent principalement sur :

- Les « cinq éléments essentiels » de Hobfoll et al. (2007) ;
- OMS – Premiers secours psychologiques (Psychological First Aid) (2011) ;
- IASC (Inter-Agency Standing Committee des Nations Unies) (2007) ;
- Psychological First Aid: Field Operations Guide (2nd Edition). National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) & National Center for PTSD. Brymer et al. (2017).

Retrouvez l'ensemble des sources à la fin de ce document.

Sommaire

[1. Les numéros d'urgence](#)

[2. Comprendre ses réactions](#)

[3. Retrouver un sentiment de sécurité](#)

[4. Prendre soin de soi et de ses proches](#)

[5. S'appuyer sur les autres](#)

[6. Les démarches administratives](#)

[7. Check-lists pratique pour poursuivre sa reconstruction](#)

[7. Bibliographie](#)



LES NUMÉROS D'URGENCE



15
SAMU



17
POLICE



18
POMPIERS



114
**POUR LES PERSONNES AYANT
DES DIFFICULTÉS À PARLER OU À
ENTENDRE**



115
SAMU SOCIAL

1. COMPRENDRE SES RÉACTIONS

Après un incendie, il est normal de ressentir de nombreuses émotions et sensations parfois contradictoires : tristesse, colère, inquiétude, sentiment d'injustice, l'impression de ne rien ressentir, etc.

Vous pouvez observer certaines réactions comme :

- **Difficultés à dormir**
- **Des images ou souvenirs qui reviennent**
- **Des difficultés à se concentrer**
- **Une fatigue inhabituelle**

Ces réactions sont des réponses normales à un événement exceptionnel. Elles ne signifient pas nécessairement que vous développez un trouble psychologique.

COMMENT FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Il peut-être utile de :

- Parler avec une personne de confiance ;
- Noter ses préoccupations pour éviter qu'elles tournent en boucle ;
- Maintenir autant que possible des activités habituelles.

2. RETROUVER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Après un incendie, la priorité est de retrouver des conditions de vie aussi sûres et stables que possible.

LES BESOINS ESSENTIELS : Disposer d'un lieu où dormir, pouvoir vous nourrir, vous laver, vous habiller et accéder aux traitements médicaux.

COMMENT FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Si vous n'avez plus accès à votre logement :

- Contactez votre assurance habitation pour connaître les solutions d'hébergement prises en charge ;
- Rapprochez-vous de votre mairie ou du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ;
- Si vous êtes hébergé temporairement, essayez d'identifier un lieu où vous pourrez rester plusieurs jours plutôt que de changer régulièrement d'endroit.

Si vous avez perdu des objets essentiels :

- Faites une liste des besoins immédiats : vêtements, médicaments, papiers d'identité, téléphone, moyens de paiement ;
- Priorisez ce qui est nécessaire pour les prochaines 48 heures avant de penser au reste.

Pour les enfants :

- Expliquez où vous allez dormir et ce qui va se passer dans les prochains jours
- Maintenez autant que possible les horaires habituels de repas et de coucher

3. PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES PROCHES

Après un incendie, il est fréquent de vouloir régler rapidement toutes les difficultés qui se présentent. Pourtant, le corps et l'esprit ont également besoin de temps pour récupérer.

Prendre soin de soi n'est pas secondaire. C'est une condition importante pour pouvoir prendre des décisions, et faire face aux démarches qui vous attendent.

COMMENT FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Pour vous-même :

- Acceptez que votre sommeil soit perturbé pendant quelques jours ou semaines ;
- Essayez de conserver des horaires de coucher et de lever relativement réguliers ;
- Même en l'absence d'appétit, essayez de prendre quelques repas simples dans la journée ;
- Pensez à vous hydrater régulièrement ;
- Limitez les recherches administratives tard dans la nuit lorsque cela est possible ;
- Limitez votre exposition aux contenus des médias relatifs à l'événement ;
- Reprenez progressivement les activités quotidiennes lorsque cela est possible.

Pour les proches :

- Vérifiez régulièrement comment chacun se sent, sans obliger à parler de l'incendie ;
- Soyez attentif aux besoins des personnes âgées, des enfants, des femmes enceintes, et des personnes en situation de handicap.

Pour les enfants :

- Maintenir des routines rassurantes ;
- Répondre avec des mots simples à leurs interrogations peut les aider à retrouver progressivement un sentiment de sécurité.

4. S'APPUYER SUR LES AUTRES

Après un incendie, vous pouvez ressentir le besoin de gérer seul la situation. Pourtant, demander de l'aide est souvent un facteur important de rétablissement.

Essayez de rester en contact avec des proches, des voisins, des collègues ou toute personne de confiance. N'hésitez pas à solliciter également les professionnels et les associations qui peuvent vous accompagner. Vous n'avez pas à porter seul l'ensemble des conséquences de l'événement.

Le soutien humain joue un rôle essentiel après un événement

COMMENT FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Si besoin, vous pouvez demander :

- À être accompagné à un rendez-vous si besoin ;
- À une personne de confiance de garder les enfants quelques heures ;
- De l'aide pour remplir un dossier ;
- Un prêt de vêtements ou de matériel ;
- Une aide pour transporter vos affaires.

POUR LES ENFANTS

- Expliquer simplement ce qui s'est passé avec des mots adaptés à leur âge
- Répondre à leurs questions sans les obliger à parler
- Les rassurer sur leur sécurité actuelle
- Maintenir autant que possible les routines habituelles : repas, coucher, activités
- Être attentif aux changements de comportement (irritabilité, tristesse, difficultés de sommeil, besoin accru de proximité)

RÉACTIONS FRÉQUENTES APRÈS UN INCENDIE

Dans les jours qui suivent, il est fréquent de ressentir :

- De la fatigue ;
- De la tristesse ;
- De la colère ;
- De l'inquiétude ;
- Des difficultés de concentration ;
- Des troubles du sommeil ;
- Une impression d'être dépassé ;
- Des souvenirs ou images de l'incendie qui reviennent en mémoire.

Ces réactions sont généralement normales après un événement aussi éprouvant.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Prenez contact avec un professionnel de santé si :

- Votre détresse devient difficile à supporter ;
- Vous ne parvenez plus à assurer les activités essentielles du quotidien ;
- Vos difficultés s'aggravent avec le temps ;
- Les souvenirs de l'incendie restent très envahissants ;
- Vous avez le sentiment de ne plus pouvoir faire face à la situation seul.

5. LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Après un incendie, les démarches à accomplir peuvent sembler nombreuses et parfois décourageantes. Il est fréquent d'avoir l'impression que tout doit être réglé immédiatement.

Essayez de ne pas tout faire en même temps : **faire un peu, c'est déjà faire beaucoup**. Concentrez-vous sur les actions les plus urgentes, avancez étape par étape, etc.

COMMENT FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Dès que vous êtes en sécurité :

- Se renseigner sur une solution d'hébergement ;
- Récupérer les traitements médicaux ;
- Rassurer vos proches ;
- Signaler le sinistre à l'assurance (délai idéal 48h).

Dans les jours suivants :

- Inventorier les pertes matérielles ;
- Refaire certains documents si besoin ;
- Organiser les questions scolaires ou professionnelles.

Vous avez perdu vos papiers d'identité?

-> <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F31421>

Ce qui pourra être traité lorsque la situation sera plus stable :

- Travaux ;
- Relogement durable ;
- Démarches d'indemnisation complexes.

CONSEILS SPÉCIFIQUES AUX PERSONNES DÉPLACÉES OU RELOGÉES

- Personnalisez rapidement votre nouvel espace avec quelques objets familiers si vous le pouvez
- Gardez à portée de main les documents importants et les numéros utiles
- Préservez autant que possible les habitudes familiales, notamment pour les enfants
- Informez les enfants avec des mots simples et adaptés à leur âge
- Acceptez que certaines démarches prennent du temps et que tout ne puisse pas être réglé immédiatement



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

CHECK-LIST PRATIQUE

Les 72 premières heures après un incendie

Après un incendie, il est fréquent de se sentir désorienté, dépassé ou d'avoir des difficultés à savoir par où commencer.

Cette check-list a pour objectif de vous aider à identifier les priorités des premiers jours.

DANS LES PREMIÈRES HEURES

- ☐ Faire évaluer toute blessure ou tout problème de santé par les secours ou un professionnel de santé
- ☐ Prévenir une personne de confiance (famille, ami, voisin)
- ☐ Trouver une solution d'hébergement pour la nuit (famille, proches, hôtel, assurance ou autorités)
- ☐ Récupérer les traitements médicaux indispensables ou demander leur renouvellement si nécessaire
- ☐ Garder avec vous votre téléphone, vos moyens de paiement et les documents importants récupérés
- ☐ Noter les coordonnées des personnes et organismes déjà contactés

DANS LES 24 PREMIÈRES HEURES

- ☐ Contacter votre assurance habitation pour déclarer le sinistre
- ☐ Demander quelles solutions d'hébergement, d'avance de frais ou d'accompagnement sont prévues
- ☐ Informer votre employeur si votre situation risque d'affecter votre activité professionnelle
- ☐ Informer l'école, le collège ou le lycée de vos enfants si nécessaire
- ☐ Vérifier que chaque membre du foyer dispose de vêtements, produits d'hygiène et effets personnels de première nécessité.
- ☐ Prévoir les besoins spécifiques des enfants, des personnes âgées ou des personnes en situation de handicap
- ☐ Boire régulièrement, manger même légèrement et essayer de vous reposer

ENTRE 24 ET 72 HEURES

- ☐ Commencer à dresser une première liste des biens endommagés ou détruits (si possible)
- ☐ Rassembler les documents utiles : contrat d'assurance, pièces d'identité, documents bancaires, ordonnances, documents scolaires ou professionnels
- ☐ Noter les démarches à effectuer dans les jours à venir
- ☐ Classer les démarches en trois catégories :
 - Urgent ;
 - Important mais non urgent ;
 - Peut attendre.

POUR LES ENFANTS

- Expliquer simplement ce qui s'est passé avec des mots adaptés à leur âge
- Répondre à leurs questions sans les obliger à parler
- Les rassurer sur leur sécurité actuelle
- Maintenir autant que possible les routines habituelles : repas, coucher, activités
- Être attentif aux changements de comportement (irritabilité, tristesse, difficultés de sommeil, besoin accru de proximité)

RÉACTIONS FRÉQUENTES APRÈS UN INCENDIE

Dans les jours qui suivent, il est fréquent de ressentir :

- De la fatigue ;
- De la tristesse ;
- De la colère ;
- De l'inquiétude ;
- Des difficultés de concentration ;
- Des troubles du sommeil ;
- Une impression d'être dépassé ;
- Des souvenirs ou images de l'incendie qui reviennent en mémoire.

Ces réactions sont généralement normales après un événement aussi éprouvant

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Prenez contact avec un professionnel de santé si :

- Votre détresse devient difficile à supporter ;
- Vous ne parvenez plus à assurer les activités essentielles du quotidien ;
- Vos difficultés s'aggravent avec le temps ;
- Les souvenirs de l'incendie restent très envahissants ;
- Vous avez le sentiment de ne plus pouvoir faire face à la situation seul.

L'ESSENTIEL À RETENIR

Au cours des premiers jours, concentrez-vous sur quatre priorités :

- Assurer votre sécurité et celle de vos proches
- Répondre aux besoins essentiels du quotidien
- Vous appuyer sur les personnes et les services qui peuvent vous aider
- Avancer une démarche à la fois



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

CHECK-LIST PRATIQUE

Un mois après l'incendie

Un mois après un incendie, de nombreuses personnes ont déjà réalisé les démarches les plus urgentes. Pourtant, cette période peut rester difficile. La fatigue accumulée, les incertitudes liées au logement, aux assurances ou à l'avenir peuvent peser sur le quotidien.

Cette check-list peut vous aider à faire le point sur votre situation et à identifier les prochaines étapes.

COMPRENDRE SES RÉACTIONS

Un mois après un incendie, certaines réactions peuvent encore être présentes.

- Je peux ressentir de la tristesse, de la colère ou de l'inquiétude
- Certains souvenirs ou certaines odeurs peuvent encore raviver des émotions fortes
- Je peux parfois me sentir plus vulnérable ou plus irritable qu'avant
- Je comprends que ces réactions peuvent faire partie du processus d'adaptation à un événement exceptionnel
- Je me rappelle qu'il n'existe pas de manière unique ou « normale » de réagir à un incendie

FAIRE LE POINT SUR SA SITUATION MATÉRIELLE

- ☐ Je dispose d'une solution d'hébergement adaptée à mes besoins actuels
- ☐ Je connais les prochaines étapes concernant mon logement (expertise, travaux, relogement, retour au domicile)
- ☐ J'ai pu récupérer ou remplacer les documents essentiels dont j'ai besoin
- ☐ J'ai commencé à remplacer les biens indispensables à ma vie quotidienne
- ☐ Je sais à qui m'adresser pour obtenir des informations sur mes démarches en cours
- ☐ Je conserve dans un même dossier les documents liés au sinistre (courriers, devis, expertises, factures, échanges avec l'assurance)

ORGANISER LES DÉMARCHES RESTANTES

- ☐ J'ai identifié les démarches encore à réaliser
- ☐ J'ai établi un ordre de priorité entre les démarches urgentes et celles qui peuvent attendre
- ☐ Je connais les échéances importantes à venir
- ☐ Je demande de l'aide lorsque certaines démarches deviennent trop complexes ou trop lourdes
- ☐ Je m'accorde des temps de pause et n'essaie pas de tout régler en même temps

RETROUVER PROGRESSIVEMENT DES REPÈRES

- ☐ J'ai retrouvé des horaires relativement réguliers pour les repas et le sommeil
- ☐ J'ai repris certaines activités habituelles lorsque cela est possible
- ☐ Les enfants ont retrouvé autant que possible leurs activités scolaires, sportives ou de loisirs
- ☐ Je parviens à me projeter au-delà des prochaines semaines, même de façon limitée
- ☐ Je prends le temps de reconnaître les avancées de ma situation depuis l'incendie

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- ☐ Je veille à préserver des temps de repos suffisants
- ☐ Je maintiens une alimentation aussi régulière que possible
- ☐ Je reste attentif aux signes de fatigue physique ou psychologique
- ☐ Je consulte un professionnel de santé si des difficultés persistent ou s'aggravent
- ☐ Je prends soin de mes besoins médicaux habituels et je ne reporte pas les soins nécessaires

SIGNES QUI MÉRITENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

N'hésitez pas à demander un avis professionnel si, un mois après l'événement :

- Vous avez le sentiment de revivre régulièrement l'incendie ;
- Vous évitez systématiquement certains lieux, situations ou conversations liés à l'événement ;
- Votre sommeil reste fortement perturbé ;
- Vous vous sentez constamment en état d'alerte ;
- Votre détresse ne diminue pas ou s'aggrave ;
- Les difficultés psychologiques ont un impact important sur votre vie familiale, sociale ou professionnelle.

L'ESSENTIEL À RETENIR

À un mois, l'objectif n'est pas encore de « tourner la page ».

L'enjeu est de poursuivre progressivement la reconstruction de votre quotidien :

- ☐ Stabiliser votre situation matérielle ;
- ☐ Retrouver des repères ;
- ☐ Préserver votre santé ;
- ☐ Maintenir les liens avec les autres ;
- ☐ Demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Chaque étape franchie, même modeste, contribue à retrouver progressivement un sentiment de sécurité et de maîtrise de votre vie quotidienne.

BIBLIOGRAPHIE

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.

<https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007).

IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

Genève : Inter-Agency Standing Committee.

<https://interagencystandingcommittee.org>

Organisation mondiale de la Santé (OMS), War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Genève :

Organisation mondiale de la Santé. <https://www.who.int>

Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2013). *Building Back Better: Sustainable Mental Health Care after Emergencies*. Genève : Organisation mondiale de la Santé.

<https://www.who.int>

Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2022).

World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Genève :

Organisation mondiale de la Santé. <https://www.who.int>

Sphere Association. (2018).

Le Manuel Sphère : Charte humanitaire et standards minimums de l'action humanitaire. Genève : Sphere Association.

<https://www.spherestandards.org>

United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2013).

Operational Guidance for Mental Health and Psychosocial Support Programming in Refugee Operations. Genève : Haut-Commissariat des Nations unies pour les réfugiés.

Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006, révisé 2017).

Psychological First Aid: Field Operations Guide (2nd Edition). National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) & National Center for PTSD.

Los Angeles, CA / Washington, DC.



Cn2r

Centre national
de ressources
et de résilienc