



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.



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