



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



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