



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

LISTE 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 liste pratique 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