



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

MON POINT À UN MOIS

Après un pillage ou des destructions

À remplir seul ou accompagné

Date : _____

Un mois après les faits, prenez quelques minutes pour faire le point. Cette liste **ne pose pas de diagnostic**. Cochez ce qui vous ressemble aujourd'hui.

Ce que je ressens aujourd'hui

- ☐ Mon sommeil reste très perturbé ou je fais des cauchemars.
- ☐ Des images ou des souvenirs s'imposent malgré moi.
- ☐ J'évite des lieux ou des situations au point de limiter ma vie.
- ☐ Je reste en alerte, sursaute beaucoup ou me sens en danger.
- ☐ L'anxiété, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place.
- ☐ Je me sens détaché des autres ou je m'isole.
- ☐ J'ai du mal à travailler, à décider ou à m'occuper du quotidien.
- ☐ Je consomme davantage d'alcool, de médicaments ou d'autres produits.

Si une difficulté persiste, s'aggrave ou a un retentissement sur votre quotidien, prenez rendez-vous avec un professionnel, même avec une seule case cochée. Si vous allez mieux, poursuivez les soutiens utiles. Même sans case cochée, vous pouvez demander de l'aide.

Mes appuis pour la suite

- ☐ J'ai identifié une personne à appeler.
- ☐ J'ai un relais pour les démarches ou les difficultés financières.
- ☐ J'ai fait le point sur mes déclarations, pièces manquantes et prochaines échéances, si je suis concerné.
- ☐ J'ai prévu un point avec mes proches ou la santé au travail.
- ☐ Si besoin, j'ai pris un rendez-vous de soins.

La personne que je contacte : _____

Mon prochain rendez-vous ou point : _____

En cas de danger pour vous-même, appelez sans attendre le 15 ou le 112, ou le 3114 (prévention du suicide).

Cette fiche est un outil pratique, sans score ni validation psychométrique.

Repères : American Psychiatric Association, DSM-5-TR (2022) ; NICE, NG116 (2018). Fiche issue du livret Après un pillage ou des destructions.