



Comment puis-je arriver à surmonter ces difficultés ou aider les autres à y parvenir ?

Il est recommandé de :

- Prendre le temps de dormir suffisamment (votre nombre d'heures d'habitude), vous reposer vous détendre, et de manger saine régulièrement.
- Dire aux gens ce que vous avez besoin. Parler à des personnes de confiance. Vous ne devez pas forcément tout dire à tout le monde, mais ne rien dire n'aide personne.
- Faites attention chez vous ; quand vous conduisez une voiture ou en vélo : les accidents sont plus fréquents après un événement stressant et traumatique.
- Essayez de réduire les sollicitations extérieures et n'acceptez pas des responsabilités supplémentaires pour l'instant.
- Essayez de prendre le temps de vous détendre dans un endroit où vous vous sentez en sécurité et réfléchissez calmement à ce qui s'est passé dans votre esprit. Ne vous obligez pas à le faire si vous ressentez des émotions trop fortes en ce moment.

Contre-indications :

- Refouler ces émotions. Demandez-vous s'il serait plus utile d'en parler avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Peut-être les émotions ne disparaîtront pas tout de suite.
- D'être épuisé de ces émotions ou de ces pensées ou de celles des autres. Ce sont des réactions normales pour un événement très stressant.
- Éviter les personnes en qui vous avez confiance.

Plus d'informations sur les réactions post-traumatiques

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Si vous avez besoin de soutien sur le plan émotionnel ou psychologique, vous pouvez appeler le numéro d'assistance du National Health Service (NHS) à votre écoute qui vous permettra d'accéder à des prestations de soutien psychologique, ainsi qu'à des informations et à des conseils 24 heures par jour, 7 jours sur 7, et 365 jours par an.

Le numéro à appeler est **0800 0234 650** ou vous pouvez envoyer un e-mail à l'adresse suivante : **cnw-tr.spa@nhs.net** ou encore utiliser Type Talk au **18001 0800 0234 650**. Si vous voulez parler dans une autre langue que l'anglais, un service téléphonique d'interprétation pourra être mis en place lorsque vous appellerez

Où trouver plus d'aide?

Contactez votre **médecin généraliste** ou **NHS111** en cas de symptômes d'anxiété, de dépression, ou de troubles post-traumatiques, consultez **NHS Choices** - www.NHS.uk ou appelez **Les Samaritains** au **08457 90 90 90**

Gérer le stress après un incident grave

Ce dépliant pourrait vous aider si vous avez été impliqué dans ou touché par un incident traumatisant.

Il fournit des informations sur la manière dont vous pourriez vous sentir au cours des jours et des mois à venir, et il est destiné à vous aider à comprendre ce qui vous arrive et à avoir davantage de contrôle sur ce ressenti.

Vous pourriez avoir besoin d'aide si vous avez l'une des réactions suivantes depuis plusieurs semaines et visiblement ça ne s'améliore pas :

- Vous voulez parler de ce qui s'est passé et vous avez le sentiment que vous n'avez personne à qui vous confier.
- Vous trouvez que vous êtes facilement surpris et agité.
- Votre sommeil est perturbé, vous avez des pensées dérangeantes qui vous empêchent de dormir, ou vous faites des rêves ou des cauchemars.
- Vous ressentez des émotions accablantes et que vous n'arrivez pas à contrôler, ou vous avez des changements d'humeur sans raison apparente.
- Vous vous sentez fatigué, vous avez des pertes de mémoire, des palpitations (battements cardiaques rapides), des vertiges, des tremblements, des douleurs musculaires, des nausées et des diarrhées, des pertes de concentration, des difficultés à respirer ou une sensation d'étouffement dans la gorge et dans la poitrine.
- Vous avez l'impression d'être paralysé sur le plan émotionnel.
- Troublé par l'incident.
- Vous vous inquiétez par rapport à votre consommation d'alcool ou de drogues depuis l'incident.
- Les conséquences de l'incident ont eu des répercussions sur vos performances au travail
- Une personne proche de vous dit qu'il ou qu'elle faisait du souci pour vous.



De plus, si un enfant a été témoin d'un événement traumatisant ou en a vécu un, il est tout à fait naturel qu'il/elle soit stressé. Il / elle peut être très contrarié et/ou effrayé. Cela ne devrait pas durer plus de quatre semaines normalement.

Si les symptômes traumatisants se poursuivent au-delà de quatre semaines, cela peut indiquer la présence d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT), et il est important que votre enfant se fasse aider.

Les réactions suivantes sont classiques après un événement traumatique :

- Des cauchemars.
- Des mémoires ou des images de l'événement qui lui viennent à l'esprit de manière imprévue.
- L'impression que l'événement se reproduit.
- Faire des dessins ou jouer à propos de l'événement à maintes reprises.
- Ne pas vouloir penser à l'événement ou ne pas vouloir en parler.
- Éviter tout ce qui pourrait lui rappeler de l'événement.
- Se mettre en colère ou être perturbé plus facilement que d'habitude.
- Ne pas être capable de se concentrer.
- Ne pouvoir pas s'endormir.
- Être plus nerveux que d'habitude et être vigilant par rapport à d'éventuels dangers.
- À les parents ou à ceux qui s'en occupent.
- Se plaindre de maux physiques, comme des maux d'estomac ou des maux de tête.
- Perdre temporairement ses capacités (par ex. pour s'alimenter et pour faire sa toilette).
- Avoir des difficultés à l'école.

Comment aider votre enfant ?

- Essayez de continuer à faire les choses aussi normalement que possible ; maintenez vos habitudes et vos activités régulières car cela aidera votre enfant à se sentir en sécurité plus rapidement.
- Soyez disponible pour parler à votre enfant au fur et à mesure qu'il soit prêt. S'il est difficile de le faire, demandez à un adulte de confiance, comme un membre de la famille ou un professeur, de vous aider.

- Essayez d'aider votre enfant à comprendre ce qui s'est passé en lui donnant une explication sincère qui soit adaptée à son âge. Cela peut aider à limiter les sentiments de confusion, de colère, de tristesse et de peur. Cela peut également permettre d'éviter les incompréhensions susceptibles de se produire, par exemple, faire l'enfant croire qu'il y a soit responsable. Cette explication peut aussi aider à rassurer l'enfant et lui faire comprendre que même si de mauvaises choses peuvent parfois se produire, il ne doit pas être effrayé en permanence.
- S'il s'agit d'un décès, surtout d'un décès traumatisant, il peut être difficile d'accepter la réalité de ce qui s'est passé. Il est important d'être patient, simple et honnête avec les réponses par rapport aux questions concernant un décès. Certains enfants, par exemple, donneront l'impression d'accepter un décès, mais ils demanderont ensuite à maintes reprises quand la personne va revenir. Il est important d'être patient et clair quand on aborde ces questions: par exemple, il est mieux de dire que "John n'est plus en vie" que de dire "John est parti en voyage".

À quoi faut-il faire attention ?

Les enfants souffrant d'un TSPT peuvent manifester qu'ils ont une opinion différente d'eux- ou d'autres personnes. Ils peuvent alors :

- Se blâmer ou avoir une faible estime de soi.
- Qu'ils pensent mal de soi ou qu'ils méritent du mal.
- Avoir moins confiance envers les autres et ne plus pouvoir se sentir aussi en sécurité qu'avant.
- Être envahis des sentiments écrasants sous forme de honte, de tristesse et de crainte.
- Éviter les situations qu'ils craignent pourraient aggraver leurs réactions émotionnelles, par exemple, les situations qui pourraient les rendre plus effrayés, menacés, honteux ou rappelés de l'événement).

Quoi faire ?

Si vous êtes inquiète pour votre enfant, il est important de demander de l'aide via votre médecin généraliste. Il existe des traitements très efficaces, comme la psychothérapie cognitive comportementale (PCC), pour les enfants et les jeunes qui subissent les effets d'un traumatisme.