

Quels conseils pour mon enfant ?

- 1 Soyez à l'écoute, le ressenti d'un enfant est souvent différent de celui d'un adulte.
- 2 Vous pouvez parler de l'événement, avec des mots simples, factuels et rassurants.
- 3 Privilégiez des activités familiales, distrayantes et des rituels apaisants.
- 4 Vous pouvez aménager votre quotidien de façon passagère afin de rassurer votre enfant (veilleuse, etc.).
- 5 Protégez votre enfant de la surexposition aux médias et aux écrans.
- 6 Si des problèmes de sommeil, des jeux ou dessins répétitifs persistent, contactez-nous.



Un dispositif d'aide existe



POUR LES URGENCES IMMÉDIATES

SAMU 15
À l'international 112



POUR UN AVIS SPÉCIALISÉ

Centre territorial du psychotraumatisme



Centre Psychotrauma
Grand-Est Champagne-Ardennes



Cellule d'Urgence Médico-
Psychologique de la Marne



© Stéphanie JAYET

Après un événement
pouvant être traumatisant :

Quels sont les conseils utiles ?

À qui m'adresser ?

Un dispositif porté par



Marne

et financé par



Vous venez d'être impliqué(e) dans un événement exceptionnel ?

Dans les heures suivant le choc

Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles. Le stress et l'angoisse vécus peuvent provoquer des manifestations gênantes (agitation, tremblements ou sensations corporelles, tachycardie, etc.) qui le plus souvent s'atténuent avec le temps et le retour à un environnement calme. Ce sont des réactions normales à un événement anormal.

Dans les jours suivants

Il est fréquent de rencontrer certaines situations qui rappellent l'événement et qui peuvent provoquer un stress, une peur ou des angoisses. Il est alors bénéfique d'éviter le contact prolongé avec les médias et les réseaux sociaux.

7 conseils pratiques

Bien que chacun puisse vivre le même événement différemment, certains conseils peuvent favoriser une meilleure récupération et éviter le maintien de certaines difficultés chez les adultes et les enfants. Voici les plus importants :

1

Prévenir ses proches

S'entourer de personnes soutenant et bienveillantes est un facteur très important. L'isolement, bien que parfois ressenti comme nécessaire, est le plus souvent néfaste.

2

Bien s'alimenter et s'hydrater

Il est commun de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivant un événement difficile. Préférez alors manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.

3

Protéger son sommeil

Favorisez un environnement calme et sans lumière, adopter des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de lever fixe plutôt qu'une heure de coucher.

4

Favoriser des routines rassurantes

Pratiquez vos tâches habituelles et privilégiez les activités plaisantes.

5

Éviter les substances nocives

La prise d'alcool et de drogues est extrêmement nocive et peut renforcer les symptômes.

6

Préférer son médecin traitant à l'automédication

Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant de prendre un médicament.

7

Consulter des professionnels spécialisés si besoin

En cas de persistance de symptômes ou d'apparition de nouveaux après plusieurs jours, prenez contact avec la CUMP.