

Vous avez vécu quelque chose de traumatisant. Vous avez perdu un proche, avez été victime d'un accident, vous vous êtes blessé ou vous avez été victime de violence. Vous avez été témoin d'une situation choquante ou vous vous êtes retrouvé dans une situation menaçante. Un proche s'est suicidé ou a fait une tentative de suicide.

Après une expérience traumatisante, il est sain et normal de réagir. Penser à ce qui aurait pu arriver peut également provoquer des sentiments forts.

RÉACTIONS LE PREMIER JOUR

- Tout semble irréel, cauchemardesque.
- Vous avez du mal à comprendre et à accepter ce qui est arrivé.
- Vous pouvez avoir des maux de tête, vous sentir mal, avoir froid, transpirer ou sentir des tensions musculaires.
- Vous ne ressentez rien ou vos sentiments s'expriment fortement par des pleurs, par exemple, vous pouvez ressentir de la culpabilité, de la haine, de la peur, du chagrin ou du soulagement.
- Vous avez du mal à vous endormir ou votre sommeil est saccadé.
- Vous pensez sans cesse à l'événement.
- Vous reconnaissez des odeurs et des bruits, vous voyez des détails de l'événement.
- Vous avez peur que le même événement horrible se reproduise, peur de devenir « fou » ou de vous retrouver seul.
- Vous ressentez le besoin de comprendre ce qui s'est passé, par exemple, de connaître la raison ou de trouver le coupable.

SENTIMENTS AU FIL DES SEMAINES SUIVANTES

- Vous revivez encore et encore les événements.
- Vous êtes agité et nerveux.
- Vous êtes irritable et de mauvaise humeur ; vous manquez de patience et vous pouvez perdre les nerfs même pour des choses insignifiantes.
- Vous êtes angoissé, déprimé ou apathique.
- Vos sentiments sont contradictoires : vous êtes soulagé de vous en être sorti, mais vous vous sentez coupable d'avoir eu plus de chance que les autres.
- Vous vous vexez facilement et vous pouvez mésinterpréter les autres.
- Vous avez des problèmes de mémoire et des difficultés de concentration.

► Certaines personnes réagissent plus intensément que d'autres dans une même situation.

► Les réactions normales provoquées par une situation anormale s'apaisent avec le temps. Cependant, elles peuvent parfois réapparaître même après une longue période. En réagissant, vous travaillez sur l'expérience mentalement. Petit à petit, vous vous remettez du traumatisme et la vie continue.

VOICI COMMENT VOUS AIDER VOUS-MÊME

- Parlez aux autres de votre expérience. Faites part de ce que vous avez pensé et ressenti pendant l'accident et après. En parlant, vous travaillerez sur votre expérience douloureuse.
- Retournez sur les lieux de l'accident, si cela est possible, par exemple, avec un proche.
- Rencontrez des personnes avec une expérience similaire.
- Continuez à travailler en suivant les vieilles routines si vous avez du mal à vous concentrer sur les tâches ardues. Parlez de votre expérience traumatisante à votre supérieur et à vos collègues afin qu'ils vous comprennent.
- Le sport fait du bien, car il évacue la tension. Une promenade aide.
- Évitez la consommation excessive d'alcool et de tranquillisants.
- Écoutez ce que ressentent et pensent vos proches. L'événement a également eu un impact sur eux.
- N'oubliez pas que vos réactions sont normales : elles font partie de la chose. Il est recommandé d'exprimer les sentiments effrayants et étranges.
- Pleurer soulage.
- Parfois, il est plus simple d'exprimer ses sentiments par des actions plutôt que par des paroles. Dessinez, peignez, écrivez, jouez ou bougez.

UN ENFANT A BESOIN DE SOUTIEN

- L'enfant réagit aux événements choquants de la même manière qu'un adulte.
- Parlez avec l'enfant de ce qui s'est passé.
- Encouragez l'enfant à parler de ses sentiments, par exemple en jouant ou en dessinant.
- Ne dissimulez pas trop vos propres sentiments.
- Laissez le temps à l'enfant de comprendre.
- Renforcez le sentiment de sécurité de l'enfant en maintenant les routines quotidiennes.

QUAND AVEZ-VOUS BESOIN DE L'AIDE DES AUTRES ?

- Vous êtes constamment angoissé, déprimé et stressé.
- Vous avez du mal à dormir et votre sommeil est agité.
- Vous n'arrivez pas à vous concentrer.
- Vous n'arrivez pas à travailler.
- Vous avez des symptômes physiques sans raison apparente.
- Vous n'avez personne à qui parler.
- Vos relations souffrent, vous prenez de la distance.
- Vous avez perdu votre envie de vivre.
- Vous consommez trop de médicaments ou d'alcool.
- Vous avez des idées suicidaires.

► **Demandez de l'aide auprès des autres si vous vous reconnaissez dans certains de ces symptômes**

VOUS POUVEZ OBTENIR DE L'AIDE

AUPRÈS DE

Les centres de santé et les hôpitaux, les groupes de crise, la médecine du travail, les bureaux sociaux, les bureaux de santé mentale, les centres de soins familiaux, les paroisses, les centres de médiation familiale, les centres et organisations de crise.

PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

NATIONALES

- Numéro de crise de la permanence en anglais de l'Association de la santé mentale de Finlande MIELI : 09 2525 0113 et WhatsApp 040 195 8202.
- Numéro de la Ligue Mannerheim pour la protection de l'enfance et de la jeunesse : 116 111
- Permanence des victimes de crime : 116 006

► **Vous pouvez également demander de l'aide au numéro d'urgences général 112.**

À VOTRE SERVICE DANS CETTE COMMUNE :



Punainen Risti

**Vous
avez vécu
quelque
chose de
traumatisant**