



Kanton Bern
Canton de Berne

Care Team

Points de repères et informations pour les personnes touchées par un événement grave et leur proches

Publication DES/OSSM/CTCB

01/2020



Un événement grave est survenu

Vous avez vécu un événement grave. Chacun a sa manière de surmonter les situations difficiles et le stress.

Pour faire face à cette situation, ces points de repère et ces informations vous seront utiles dans les prochains jours et semaines.

Les réactions habituelles

Face à de telles situations, nous réagissons tant sur le plan physique que psychique. Les questions du sens donné à la vie se posent aussi souvent d'une manière aiguë. L'entier de notre personne est touché de diverses manières par l'événement et le stress en résultant. Chaque partie de notre être peut être touchée.

Le corps : nausées, fatigue, maux de tête, transpiration, insomnie

Les pensées : manque de concentration, souvenirs récurrents, cauchemars, sentiments de vide, d'insécurité, d'abandon

Les émotions : peur, colère, culpabilité, panique, abattement

Le comportement : agitation importante, repli sur soi, réactions vives, crise de larmes

Ces réactions peuvent être présentes, mais ne sont pas obligatoires. Si elles surviennent, elles sont normales vu la réalité vécue, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Les prochaines heures

Structurer le temps, être au clair sur les étapes à venir, c'est capital pour faire face à une réalité difficile. Notez ci-dessous les étapes à venir ou les éléments à réaliser :

-
-
-

Etre en lien, avoir un réseau et des personnes qui nous soutiennent, c'est aussi fondamental. Ci-dessous, nous vous proposons de noter quelques noms et numéros de téléphone, par ex. proches, amis, médecin traitant, pasteur :

-
-
-

Les prochains jours / les semaines à venir

Stabilité et autonomie sont deux mots clés essentiels. Vous trouvez ici des propositions pour développer votre stabilité, renforcer votre autonomie et surmonter les réactions de stress :

Parole : parlez de ce que vous avez vécu et de vos émotions à des personnes de confiance.

Quotidien : reprenez votre rythme de vie habituel, votre activité professionnelle et votre passe-temps favori sont une aide importante.

Emotions : prenez le temps d'exprimer vos émotions et ne retenez pas vos larmes, quand le chagrin est trop lourd à porter. Cela peut peut-être être bénéfique plutôt que de refouler ou de cacher ses émotions.

Mouvement repos : adonnez-vous à une activité physique, par ex. promenade, sport. Accordez-vous également suffisamment d'espaces de détente et de relaxation.

Alimentation : alimentez-vous d'une manière équilibrée, par ex. légumes, fruits, fibres alimentaires.

Prendre soin de soi : écrire, dessiner, peindre, faire de la musique peuvent être des pistes pour exprimer son ressenti.

Après 4 à 6 semaines

Les effets du stress s'atténuent normalement avec le temps. Peu à peu, vous serez en mesure de retrouver un rythme de vie habituel, même si les émotions liées à l'événement seront encore présentes.

Si des difficultés persistent longtemps après l'événement et ne s'estompent pas, consultez un spécialiste : votre médecin traitant, le pasteur ou le prêtre de votre domicile, un psychologue, l'aide aux victimes (LAVI).

Rôle des proches et des amis

Passez du temps avec les personnes touchées, soyez à l'écoute, proposez un soutien pratique, aidez-les à structurer les journées, encouragez-les à préserver leur sphère privée et à prendre soin d'elles-mêmes.

Si des enfants sont impliqués, créez et laissez de l'espace pour l'expression de leurs émotions, à travers la parole, les jeux, les dessins. Encouragez-les à retrouver rapidement leur cadre habituel, école et activités quotidiennes.

Un vœu

Au nom de toute l'équipe du Care Team du canton de Berne, nous vous souhaitons de recevoir toutes les forces, les ressources et le courage nécessaires pour vivre ce temps particulier.

