

Que pouvez-vous faire ?

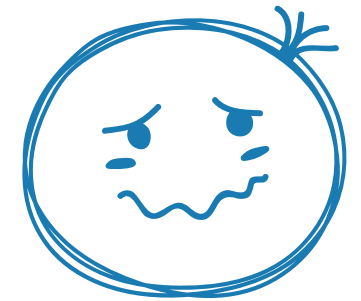
- ➔ **Parler** de ce que vous avez vécu autant de fois que vous en avez besoin.
- ➔ Avoir une **bonne hygiène de vie** (sommeil et alimentation).
- ➔ **Retourner progressivement** mais assez rapidement sur les lieux du choc.
- ➔ Vous répéter que les difficultés actuelles sont **normales et transitoires**.
- ➔ Exercer des activités **relaxantes** et vous faire plaisir.

Pour évaluer vos difficultés et envisager ensemble les solutions qui vous conviendraient le mieux, n'hésitez pas à contacter la psychologue du centre des brûlés

Pascaline Gomez
071 10 60 18

www.ghdc.be

COM_130 (30/05/16)



Aux victimes
ou témoins
d'un événement
traumatisant

Centre de traitement des brûlés-Site IMTR
Triptyque destiné aux patients

Face à ce que vous venez de vivre d'extrêmement stressant, il est normal dans les jours voire les premières semaines suivants cet événement que certains symptômes et comportements spécifiques apparaissent.

Quelles sont ces réactions normales ?

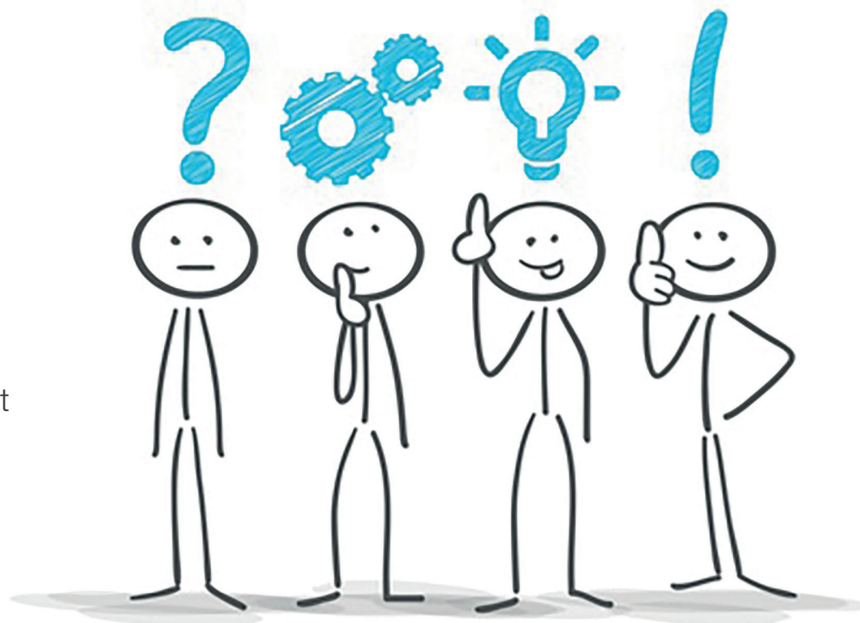
- ➔ Repenser à l'événement.
- ➔ Avoir des «**flashes**» de l'accident comme s'il allait se reproduire.
- ➔ Vous sentir **angoissé**, effrayé.
- ➔ Etre **incapable de vous concentrer**.
- ➔ Avoir des difficultés de sommeil.
- ➔ Faire des **cauchemars**.
- ➔ Etre **hypervigilant**, sursauter.
- ➔ Avoir des pensées telles que «le monde est dangereux»...
- ➔ Vous sentir en colère, **irritable**...

Quand faut-il s'inquiéter ?

Si ces réactions **s'aggravent** au lieu de s'estomper ou qu'elles vous empêchent de «fonctionner» normalement.

Si vos **relations** avec vos amis, votre famille ou vos collègues de travail sont **affectées** ou si ces derniers vous font part de leurs inquiétudes (réactions inhabituelles).

Si vous utilisez des stratégies telles que la **consommation** d'alcool, de drogues, la frénésie alimentaire... pour atténuer les difficultés que vous ressentez.



Quels sont les comportements à éviter ?

- ➔ Faire comme si rien ne s'était passé, vouloir oublier trop vite.
- ➔ Cacher ses émotions.
- ➔ Se réfugier dans son travail.
- ➔ Consommer des médicaments sans avis médical.
- ➔ Bouleverser des habitudes et son rythme de vie.
- ➔ Éviter les pensées, les conversations, les lieux, les personnes, les activités... qui vous rappellent l'événement.
- ➔ Se répéter que l'on ne s'en sortira pas.
- ➔ Ignorer les remarques des personnes de confiance de son entourage.
- ➔ Ne pas reconnaître ses réactions.