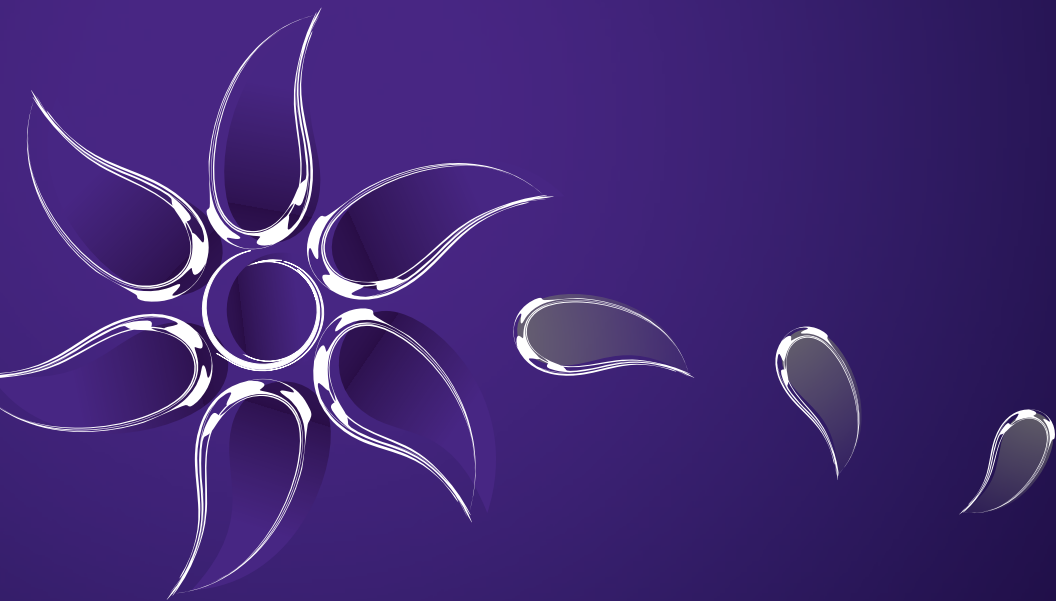


Consultation Help!



**J'ai vécu un événement
qui sort de la norme**



Ce dépliant vous fournira l'information nécessaire pour faire face aux réactions déclenchées par un événement potentiellement traumatique.

Un événement potentiellement traumatique

Au cours de votre vie ou de votre activité professionnelle, vous pouvez être témoin ou vivre des situations choquantes ou douloureuses. Cette expérience peut être comparable à une

blessure émotionnelle

Survenant la plupart du temps de façon soudaine et brutale. Il peut s'agir d'événement tels que :

Décès brutal, suicide, mauvaise nouvelle, vol, agression physique, psychique et sexuelle, viol, incendie, braquage, prise d'otage, inondation, tremblement de terre, explosion, catastrophe écologique et technologique...

Il en résulte un état de **stress intense** entraînant une **série de réactions qui devrait progressivement diminuer.**

Les réactions de stress intense

Peuvent se manifester concrètement par le corps, le comportement ou les émotions.

Ressentis physiques : tremblements, vertiges, sueurs froides, douleurs musculaires, fatigue, troubles de l'alimentation.

État d'hyper vigilance : troubles du sommeil, agitation et sursauts exagérés, difficultés de concentration et d'attention, irritabilité et accès de colère.

Souvenirs répétitifs et envahissants : impression de revivre l'événement (pensées, rêves ou flashbacks) ou incapacité à se rappeler un moment important de ce dernier.

Ces réactions sont humaines et naturelles.

Conduites d'évitement : tenter de ne plus penser à l'événement, tendance à éviter les situations, lieux ou personnes éveillant le souvenir du choc subi.

Vécu d'impuissance : déclenchement de sentiments de culpabilité, de peur, de rage, de tristesse, morosité, tendance à s'isoler, à ne plus participer aux activités sociales.

Sentiment d'être «à côté» de ses émotions : impression d'être comme dans un film, sensation particulière d'être décalé.e émotionnellement par rapport aux autres.

Que faire pour vous-même

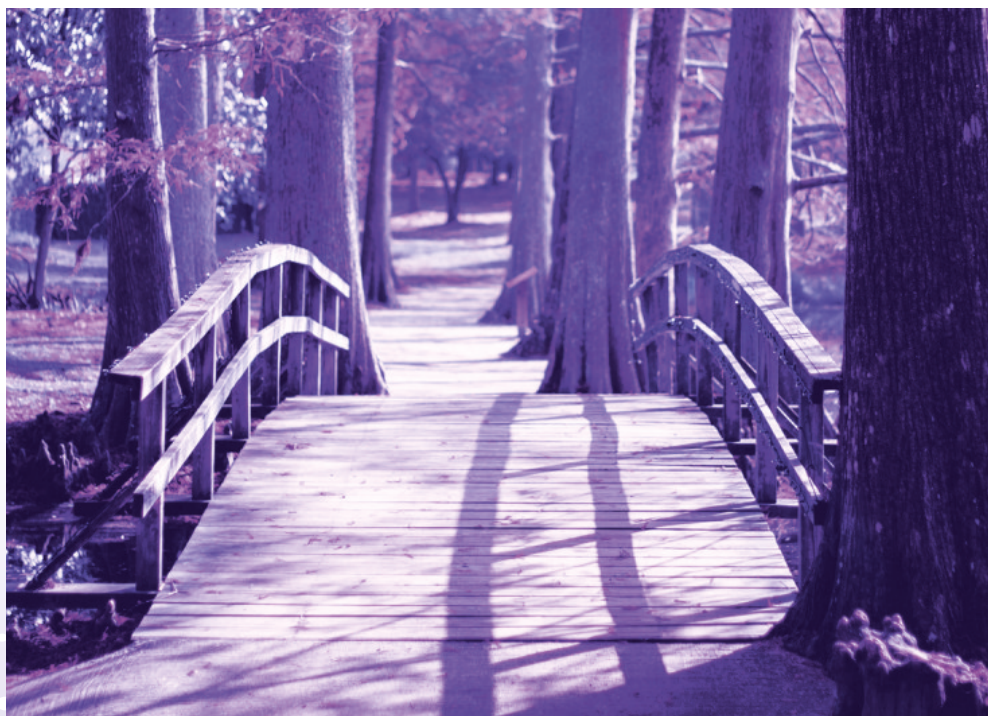
Avant tout, ne restez pas seul·e et osez en **parler à des personnes de confiance !**

Ne cherchez pas à banaliser ni à tourner la page sans revenir sur ce que vous avez vécu !

Retrouvez votre rythme de vie habituel et **prenez soin de vous**. Réservez-vous des moments de détente, de distraction et d'activité physique.

Évitez d'avoir recours à l'alcool ou aux médicaments car ils peuvent **freiner le processus de guérison**.

S'il vous semble que cela ne suffit pas, **prenez contact avec un.e spécialiste** (médecin ou un.e professionnel.le de la santé spécialisé.e en santé mentale).



Que faire pour un proche

Sans le forcer, **sachez écouter**, même si vous ne pouvez comprendre ce qu'il ou elle a vécu. Voici quelques pistes pouvant vous aider dans le soutien :

Évitez de banaliser et de faire des comparaisons avec d'autres situations analogues.

Un événement très éprouvant peut générer un bouleversement intérieur nécessitant parfois **un certain temps pour être assimilé**.

Ayez confiance en ses ressources et ne lui demandez pas de « passer par-dessus » trop vite.

Veillez à ne pas modifier exagérément votre comportement à son égard. **Restez vous-même.**

Votre présence attentive et discrète suffit déjà. Votre patience et votre écoute sont les meilleures ressources.

Quand consulter un spécialiste?

N'hésitez pas à consulter ou reconsulter un spécialiste si : vous êtes inquiet·e ou vous constatez que les réactions ont tendance à persister ou même augmenter.

Ce spécialiste pourra vous guider et contribuer à la « cicatrisation » de votre blessure émotionnelle. Il vous aidera ainsi à prévenir des éventuelles complications.

La **consultation HELP** est à votre disposition et peut offrir un espace en toute confidentialité et vous apporter le soutien, dont vous avez besoin.

Si nécessaire, vous serez orienté.e vers le partenaire adéquat du réseau socio-sanitaire fribourgeois.

Consultation **Help!**

www.hefr.ch/help - 026 429 60 60 - help@hefr.ch



EMUPS

ÉQUIPE MOBILE D'URGENCES
PSYCHOSOCIALES



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE

FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Tél. 026 308 08 08

ontéécoute  **.ch**
7/7 pour les 18/25

2uicide

● Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg

Tél. 026 308 08 08

CIAO.CH


 **144**
URGENCES

117

P O L I C E




Tel 143
La Main Tendue