



Français - Brochure Pro

Accueillir des populations exposées à la guerre en Ukraine

Enfants & adultes : Conseils utiles aux professionnels de 1^{ère} ligne

Dépister les réactions immédiates à un traumatisme

Dans les heures suivant le choc

Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles. Le stress et l'angoisse vécus peuvent provoquer des manifestations inhabituelles:



Agitation



Tremblements



Sensations corporelles



Accélération du rythme cardiaque



Respiration courte

Le plus souvent, ces réactions 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

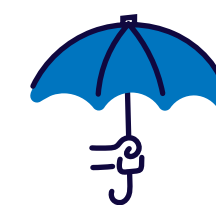
Subir la guerre peut provoquer des émotions difficiles à vivre, du stress ou des angoisses. Il n'est alors pas rare de vivre :



- Certaines **situations** qui **rappellent l'événement** et favorisent le stress ou la peur.
- Vouloir **éviter tout ce qui rappelle l'événement**.
- Se sentir **perdu, désorienté** par les événements.
- **Perdre l'appétit**.
- **Se sentir sur ses gardes**, sursauter au moindre bruit, avoir des difficultés à dormir ou des cauchemars.
- **Se sentir triste, ou en colère, irritable**.

8 conseils pratiques aux professionnels

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. Veiller à la sécurité des personnes

Lors de l'exposition à un conflit armé en cours, la sécurité des personnes est la priorité. Trouvez dans la mesure du possible un lieu éloigné du danger.



2. Assurer les besoins physiologiques

Il est commun de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivant un événement difficile. Proposez boissons et encas et invitez les personnes à boire et s'alimenter régulièrement.



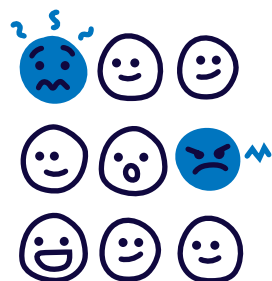
3. Rétablir l'humanité

Offrez un accueil chaleureux et réconfortant et prêtez une oreille attentive à ceux qui souhaitent s'exprimer. Écoutez de manière non directive, certains souhaitent évoquer les événements, d'autres non, cette parole doit rester libre. Veillez pour autant à votre propre état émotionnel, gardez des temps de calme, de repos (cf. point 8).



4. Favoriser le sommeil

Assurez un lieu de repos pour récupérer et retrouver un rythme veille-sommeil approprié.



5. Repérer les personnes en détresse et favoriser l'apaisement

Certaines personnes exposées pourront avoir des réactions émotionnelles intenses (angoisse, pleurs, détresse), des réactions de sidération (apathie, mutisme), voire des comportements inhabituels (agitation, personnes en mode « pilote automatique »). Face à ces réactions, il est important de garder son calme et se montrer à l'écoute. Ces attitudes peuvent parfois suffire à amener de l'apaisement.



6. Communiquer de l'information

Les personnes exposées pourront avoir des questions concernant l'événement en cours ou leurs proches. Permettez leur d'entrer en contact avec leurs proches si nécessaires. Enfin, les personnes peuvent être désorientées : il est alors important de pouvoir leur donner un support matériel (brochure) concernant les réactions psychologiques après un événement potentiellement traumatique et les moyens de recours.



7. Ne pas rester seul

Demandez conseil auprès des autres professionnels avec lesquels vous travaillez, et en cas de besoin, rapprochez-vous des professionnels de santé mentale et de l'urgence médico-psychologique de votre territoire (CUMP en France).



8. Prenez soin de vous

En tant que professionnel recevant des populations victimes de guerre, vous vous exposez indirectement à ces événements. Veillez à votre état émotionnel et écoutez-vous, reposez-vous, maintenez des activités et des relations qui comptent pour vous. Favorisez la solidarité avec vos collègues et vos proches, maintenez votre propre sécurité et hygiène de vie, et si vous en ressentez le besoin, parlez-en à un professionnel de santé mentale.

Comment parler de la guerre avec les enfants ?

Les réactions de stress sont normales dans un climat de peur et d'incertitude lié à la guerre. Dans ce contexte, veiller tout d'abord à différencier les réactions de votre enfant de votre vécu. Pour parler de la guerre avec les enfants vous avez la possibilité de :



1. Créer un environnement favorable où les enfants peuvent **poser des questions** sans le forcer à le faire.
2. Proposer aux enfants de **partager avec leurs parents ou avec vous ce qu'il a entendu, vu ou pense de la guerre.**
3. **Privilégier des éléments factuels** en vous appuyant sur les aspects protecteurs.
4. **Remettre en perspective l'évènement** : la guerre se déroule essentiellement entre soldats, lorsqu'il y a des conflits armés, il y a aussi des individus qui agissent pour la paix.
5. **Protéger les enfants de la surexposition aux écrans et aux médias, et/ou l'accompagner dans le choix et le décryptage de l'information.**
6. Informer les enfants de **la solidarité et de l'entraide existante** et s'il le souhaite aider le à s'impliquer (faire un dessin, un don).
7. Inviter les familles à **privilégier des activités communes et plaisantes et/ou restaurer des rituels rassurants dans le quotidien de la famille.**

Comment me relaxer ?

Si vous en ressentez le besoin, pour vous ou pour les personnes que vous accueillez certaines applications mobiles peuvent vous aider à trouver du calme :

Méditation et relaxation : Meditopia, headspace



Cohérence cardiaque : Respirelax



A qui m'adresser ?

L'organisation des services de santé mentale d'urgence peut différer selon le lieu où vous trouvez. Rapprochez-vous des professionnels de santé sur place (Croix Rouge, Médecins du Monde, etc.) et demandez conseil.

En cas d'urgence, composez le 112.



Brochure Coordonnée par Dr Amaury Mengin et Dr Julie Rolling @CRPGrandEst
En association avec Pr Pierre Vidailhet et Dr Dominique Mastelli
Graphismes et Illustrations par Thomashuard.com