


## Quels conseils pour mon enfant ?


- 1 **Soyez à l'écoute, le ressenti d'un enfant est souvent différent de celui d'un adulte**
- 2 **Vous pouvez parler de l'événement avec des mots simples, factuels et rassurants**
- 3 **Privilégiez des activités familiales, distrayantes et des rituels apaisants**
- 4 **Vous pouvez aménager votre quotidien de façons passagère afin de rassurer votre enfant (veilleuse, etc.)**
- 5 **Protégez votre enfant de la surexposition aux médias et aux écrans**
- 6 **Si des problèmes de sommeil, des jeux ou dessins répétitifs persistent, contactez-nous**

## Un dispositif d'aide existe

 **POUR LES URGENCES IMMÉDIATES**

**SAMU 15**  
A l'international 112

 **POUR UN ACCUEIL 24H/24**  
**Hôpital Civil, 1 place de l'hôpital**  
**67000 Strasbourg**  
Clinique psychiatrique  
03 88 11 66 48

 **POUR UN AMIS SPÉCIALISE**  
**CUMP-67**  
03 88 11 62 12  
Site : [cumprandest.fr](http://cumprandest.fr)

Conventionnée



Centre Régional  
Psychiatrique



Cellule d'Urgence Médico-  
Psychologique du Bas-Rhin



## Après un événement pouvant être traumatisant

Quels sont les conseils utiles ?  
A qui m'adresser ?



## Vous venez d'être impliqué(e) dans un événement exceptionnel

Dans les heures suivant le choc

Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles. Le stress et l'angoisse vécus peuvent provoquer des manifestations gênantes (agitation, tremblements ou sensations corporelles, tachycardie etc.) qui le plus souvent 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

Il est fréquent de rencontrer certaines situations qui rappellent l'événement et qui peuvent provoquer un stress, une peur ou des angoisses. Il est alors bénéfique d'éviter le contact prolongé avec les médias et les réseaux sociaux.

7 conseils pratiques

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

### Prévenir ses proches

S'entourer de personnes soutenantes et bienveillantes est un facteur très important. L'isolement bien que parfois ressenti comme nécessaire est le plus souvent néfaste.

2

### Bien s'alimenter et s'hydrater

Il est commun de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivant un événement difficile. Préférez alors manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.

3

### Protéger son sommeil

Favorisez un environnement calme et sans lumière, adopter des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de lever fixe plutôt qu'une heure de coucher

5

### Eviter les substances nocives

La prise d'alcool et de drogues est extrêmement nocive et peut renforcer les symptômes.

6

### Préférer son médecin traitant à l'auto-médication

Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant de prendre un médicament.

7

### Consulter des professionnels spécialisés si besoin

En cas de persistance de symptômes ou d'apparition de nouveaux après plusieurs jours, prenez contact avec la CUMP.