

Quels conseils pour mon enfant ?

Le ressenti d'un enfant est souvent différent de celui d'un adulte

1

Soyez attentifs aux changements et réactions de votre enfant, même à distance de l'événement

2

Vous pouvez parler avec votre enfant et le rassurer avec des mots simples. Il a sans doute lui aussi besoin de s'exprimer, peut-être à des moments qui vous surprendront

3

Maintenez ses activités, sa scolarisation et les rituels apaisants. Ce sont de vraies ressources structurantes pour son bien-être

4

Si votre enfant se sent en insécurité, vous pouvez aménager son quotidien le temps nécessaire (présence plus soutenue d'un adulte, veilleuse...)

5

Protégez votre enfant de la surexposition aux médias, limitez et accompagnez les activités sur les écrans

6

Si le comportement de votre enfant se modifie durablement, par exemple s'il devient agité, en retrait, s'il n'arrive plus à faire ses activités habituelles, à jouer comme avant. Contactez-nous

Un dispositif d'aide médico-psychologique existe



Poste d'Urgence Médico-Psychologique
Téléphonique National

POUR UN AVIS SPECIALISE



cump.samu75@aphp.fr



Après un événement traumatisant

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



Prise en charge médico-psychologique de personnes victimes d'un événement traumatique



ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

Vous venez d'être impliqué.e dans un événement particulièrement choquant

Dans les heures qui suivent

Vous pouvez ressentir des réactions émotionnelles intenses :

- de l'angoisse (agitation, tremblements...)
- la survenue d'images ou pensées répétitives
- un sentiment de honte, d'irréalité voire de culpabilité
- des troubles de l'appétit
- des troubles du sommeil

Ce sont des réactions fréquentes après un tel événement.

Dans les jours qui suivent

Le plus souvent ces manifestations s'atténuent avec le temps et le retour à un environnement calme.

Toutefois, si ces symptômes persistent ou s'aggravent, il est utile de consulter un spécialiste*.

Voici 8 conseils pratiques qui peuvent vous aider

8 Conseils

Consultez des professionnels spécialisés* en cas de persistance ou d'apparition de symptômes, plusieurs jours après l'événement.

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

Bien s'alimenter et s'hydrater. Il est fréquent de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivants un événement traumatisant. Préférez manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.

Protégez votre sommeil : favorisez un environnement calme et sans lumière, adoptez des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de levée fixe.

Préférez votre médecin traitant à l'auto-médication. Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant de prendre un médicament.

Évitez de vous exposer aux médias et aux réseaux sociaux. Ils sont sources de réactivation et de pérennisation des symptômes de stress.

Évitez les substances nocives. Le stress peut amener à débiter ou majorer une consommation d'alcool, de tabac ou de drogues. Consommation qui à long terme renforce les symptômes.

Favorisez des routines rassurantes. Pratiquez vos tâches habituelles et privilégiez les activités plaisantes.

*Voir coordonnées au dos du document