



Conseils aux sinistrés

- Il est normal de se sentir stressé, anxieux, en colère, confus, après ces événements.
- Essayez de reprendre pas à pas vos activités quotidiennes.
- Parlez des événements à vos enfants. Soyez honnête et choisissez vos mots par rapport à leur âge. Votre enfant doit se sentir en sécurité.
- Prenez soin de vous, de vos proches et laissez les autres prendre soin de vous.
- Si vous le désirez, participez aux réunions, et activités de soutien communautaire (par exemple lors de la distribution de repas, de groupes de discussion, etc.) organisées dans votre quartier.
- Mangez sainement, essayez de vous reposer suffisamment.
- Abordez avec un médecin le recours aux somnifères et aux calmants. Évitez une consommation excessive de boissons ou de drogues.
- Evitez de regarder la télévision et les médias sociaux en continu, où les images des inondations tournent en boucle. Ce conseil vaut également pour vos enfants.
- Il est normal que la météo vous préoccupe. Consultez, avec modération et fréquence raisonnable, les informations sur des sites officiels, comme www.meteo.be/fr/belgique

Une aide professionnelle est indiquée si, après 3 mois, vous...

- Ne vous sentez pas bien physiquement et émotionnellement :
 - cauchemars,
 - tristesse continue,
 - irritabilité,
 - hypervigilance : vous sursautez souvent, êtes en alerte continue.
 - fatigue inhabituelle,
 - continuellement chasser des sentiments et des pensées concernant l'événement,
 - ...
- Remarquez que la relation avec vos proches ou votre travail n'est plus la même qu'avant.
- N'avez personne pour en parler.
- Tombez régulièrement malade.
- Consommez de plus en plus d'alcool, de caféine, de drogues, de tabac, de médicaments ou d'autres substances.

Chacun a sa manière de réagir et son rythme.





Une catastrophe n'implique pas que des dommages matériels et corporels.

Ce que vous avez vécu a pu bouleverser votre vie. Toute votre vie est chamboulée par cet événement imprévu. Vous vous sentez peut-être stressé, anxieux, en colère, confus, après ces événements.

Les contacts avec l'entourage proche se modifient et deviennent parfois difficiles. Les effets se font sentir non seulement pendant l'événement mais aussi durant les jours, semaines, mois et parfois années qui suivent.

Cette brochure vous informe sur ces effets et la manière dont vous et votre entourage pouvez réagir.

Chercher une aide constitue une démarche positive.

Pour plus d'aide :

- Dossier administratif, aide pour les dossiers assurance, matériel (vêtements, nourriture,...), soutien psychologique
→ Contactez ou allez au « **GUICHET CENTRAL INONDATIONS** » situé au CPAS ou dans votre commune.
- Ecoute attentive et bienveillante
→ Téléphonez
 - Télé-Accueil: 107
 - Telefonhilfe 108 (Duits)
 - Enfants et adolescents: 103
- Trouver du soutien :

→ Consultez le site internet covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien

Conseils à la famille, voisins, amis, proches

- Écoutez de manière bienveillante. Montrez de l'intérêt.
- Laissez parler sans interrompre.
- Certains intéressés veulent raconter plusieurs fois leur récit, d'autres ne veulent pas en parler.
- Prêtez attention aux enfants.
- Offrez une aide pratique. Admettez aussi que votre offre d'aide soit refusée.
- Demandez également au cours des semaines et des mois suivants comment ça va.
- Encouragez la personne touchée à se reposer et à se détendre suffisamment.
- Soyez attentif à vous-même et à vos propres réactions. La proximité d'une victime d'une catastrophe peut également avoir de l'effet sur vous.

