



# Confrontation à un événement choquant

**Où trouver de l'aide ?**

**Comment récupérer ?**

**cohezio** 

Ensemble, prenons le bien-être au sérieux



Qu'est-ce qu'un **évènement choquant**  
ou potentiellement **traumatisant** ?

Les évènements choquants ne font pas partie de notre quotidien. Ce sont des évènements durant lesquels des personnes ont pu mourir ou être gravement blessées, des individus ont pu être menacés de mort ou menacés pour leur intégrité physique.

Vous êtes  
en détresse ?



Les personnes ayant vécu un tel événement choquant peuvent présenter une détresse qui les déstabilise alors que ce sont des personnes qui sont habituellement aptes à faire face.

Ces personnes peuvent présenter différentes réactions physiques ou psychiques. Il est essentiel de savoir que ces symptômes sont «**des réactions normales face à une situation exceptionnelle**».

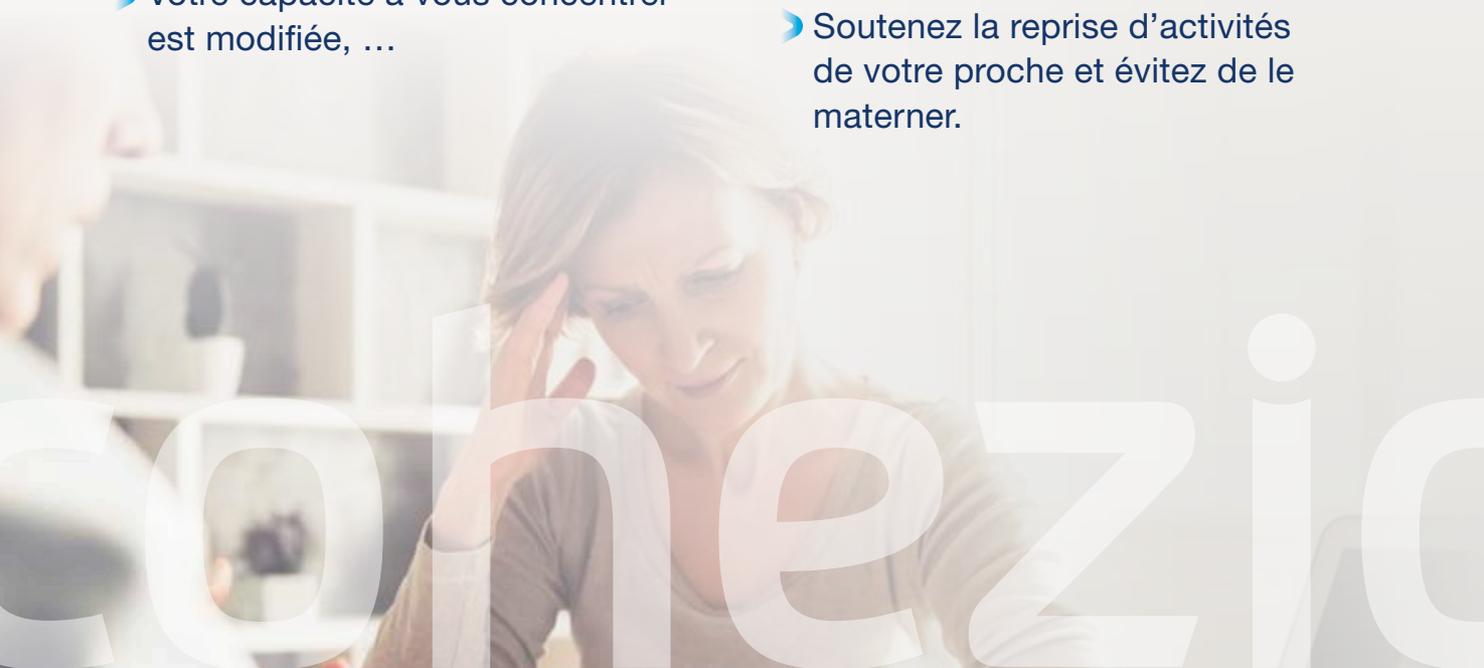


## Manifestations de **stress**

- Vous vous sentez différent après l'incident.
- Votre sommeil vous semble moins réparateur.
- Votre motivation ou participation à la vie sociale a changé.
- Votre capacité à vous concentrer est modifiée, ...

## **Conseils** pour l'entourage

- Montrez-vous à l'écoute et laissez la personne raconter son histoire.
- Montrez de la compassion et de l'intérêt pour votre proche.
- Evitez de faire de l'humour ou de rendre l'évènement de type «sensationnel».
- Soutenez la reprise d'activités de votre proche et évitez de le mater.





# Quelques conseils

- Osez parler avec votre entourage à chaque fois que vous en ressentez le besoin.
  - Acceptez les marques de soutien de votre entourage (conjoint, enfants, famille, amis).
  - Autorisez-vous à vous reposer et vous détendre, essayer de nouvelles activités.
  - Tentez de reconnaître, d'exprimer et d'accepter vos émotions (angoisse, peur, tristesse,...).
  - Restez attentif à l'évolution de vos réactions. Généralement, elles diminuent spontanément après quelques jours.
  - Gardez une structure habituelle de vos journées (alimentation, sommeil, ...).
  - Reprenez une vie sociale active normale.
  - Lors d'une situation émotionnellement intense, faites une pause.
  - Osez demander du soutien à votre entourage et/ou à des professionnels.
  - Le rétablissement prend du temps et de l'énergie, chaque personne récupère en fonction de son propre rythme.
- 



## Les pièges à éviter

- Vouloir trop vite oublier, ignorer les conseils et remarques des proches.
- Se renfermer, s'éloigner des autres et/ou du monde extérieur, éviter les lieux des faits pendant longtemps.
- Réprimer et cacher ses émotions.
- Utiliser des médicaments sans avis médical, vouloir oublier en consommant de l'alcool, des drogues,...
- Se convaincre que l'on ne pourra jamais s'en sortir.

## Les services de Cohezio

### Pour les travailleurs

- Accompagnement par un débriefing individuel ou collectif dans les 48 à 72h.
- Réorientation.

### Pour l'entreprise

- Sensibilisation du personnel.
- Formation de la ligne hiérarchique à la gestion d'évènements choquants et potentiellement traumatisants.
- Elaboration de procédures de gestion.
- Formation et intervision d'intervenants de première ligne.



Accompagnement  
Sensibilisation

Onhezio

Vous souhaitez un avis  
ou une intervention ?

**Pour un rendez-vous chez  
un conseiller en prévention -  
psychologue de Cohezio,  
vous pouvez appeler le**

**FR 02/533 74 88**

**NL 02/533 74 44**

**du lundi au vendredi  
de 8h à 16h**



**Service Externe de Prévention  
et de Protection au Travail**

Boulevard Bischoffsheim 1-8 • 1000 Bruxelles

T. +32 (0)2 533 74 11 • [info@cohezio.be](mailto:info@cohezio.be)

[www.cohezio.be](http://www.cohezio.be)