

Quels conseils pour mon enfant?

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

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

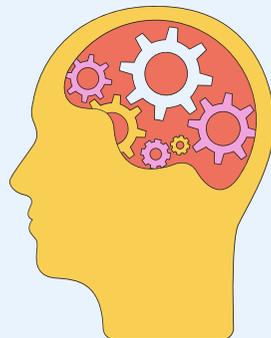
Vous pouvez parler avec votre enfant et le rassurer avec des mots simples. Il a sans doute lui aussi besoin de s'exprimer, peut-être à des moments qui vous surprendront.

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

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

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

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.**



Les blessures psychiques nécessitent aussi des soins

numéros de téléphone utiles:

CUMP 17:
06.02.11.77.41



Pour vous orienter vers des soins spécialisés en Centre Médico-Psychologique (adulte, adolescent ou enfant) le plus proche de chez vous.

Centre National de ressource et de résilience: Informations en ligne sur le psychotraumatisme
<https://cn2r.fr>

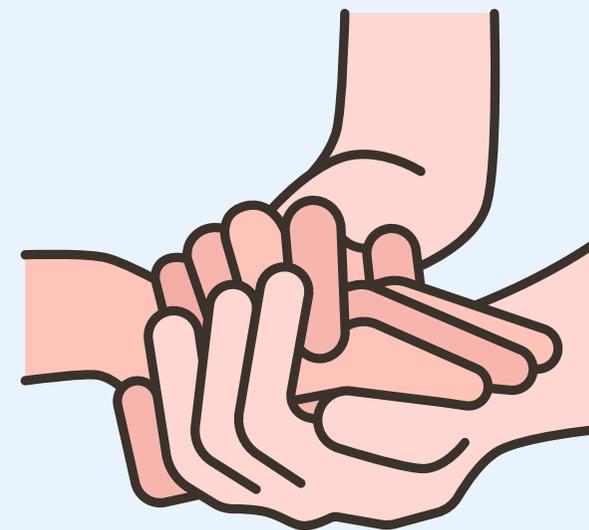
3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE



Après un évènement potentiellement traumatisant

NOUS ALLONS VOUS DONNER DES INFORMATIONS QUI PEUVENT VOUS ETRE UTILES:

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



Vous venez d'être victime ou témoin d'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 des pensées répétitives
- un sentiment de honte, d'irréalité



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 et perturbent votre vie quotidienne, Il est important de consulter un spécialiste.

Voici 8 conseils pratiques qui peuvent vous aider



➔ Voir coordonnées au dos du document