

---

## FAIRE FACE A LA PERTE ET A LA DEPRESSION

---



Bhuta vit près de la mer à Khao Lak, Phuket, en Thaïlande. Elle a tout perdu, comprenant ses espoirs pour le futur, dans le tsunami 2004. A présent, elle vit dans un

baraquement de deux pièces, sans intimité possible. Son mari a un nouveau travail, mais elle non.

Elle était dépressive et avait le sentiment que sa vie n'avait pas de sens. Elle n'avait rien à faire, pas de rêves pour le futur et personne à qui parler. Elle décida par la suite de s'engager comme volontaire pour la Croix-Rouge, pour interagir avec les autres, donner un sens de normalité à sa vie et se redonner un but.



---

## POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTER-NOUS:

---

International Federation Reference Centre for Psychosocial Support  
Blegdamsvej 27, 2100 Copenhagen, Denmark

+45 35 25 92 00

<http://psp.drk.dk>

[psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)

 **Reference Centre for Psychosocial Support**

This brochure was made with the support of



Illustrations: Rod Shaw/International Federation

**ERU**  
**Emergency Response Unit**

---

## FAIRE FACE AU STRESS ET A LA CRISE

---



 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

---

## STRESS EXTREME

---

Toute personne ayant vécu une situation de crise expérimentera probablement un stress extrême. Un tel stress occasionne généralement des réactions déplaisantes.

Cette brochure souligne les réactions courantes au stress extrême et apporte des suggestions quant à la manière d'y faire face.

---

## LES CARACTERISTIQUES DU STRESS

---

Le stress est un état de tension ou de pression qui affecte le corps et l'esprit. Il peut-être causé autant par un changement positif ou négatif. Le stress est une caractéristique ordinaire de la vie au quotidien et est positif lorsqu'il rend une personne plus performante, comme par exemple lors d'un examen.

Quand on a fait face à une forte ou soudaine émotion et pression physique, tel est le cas dans une situation de crise, la plupart expérimentera un stress extrême. Le stress négatif ordinaire peut-être accumulé sur une période de temps et aboutir à une spirale négative. Le stress extrême peut sérieusement affecter la santé d'une personne, ses capacités de travail et sa vie privée.

---

## REACTIONS AU STRESS

---

Il est normal de réagir quand on vit une situation anormale. Il est important de s'en souvenir lorsqu'on vit les réactions de stress.

Les réactions au stress extrême varient. Les réactions physiques typiques incluent les problèmes de sommeil, les maux de tête, les tensions musculaires et les douleurs corporelles, l'accélération du rythme cardiaque et des nausées.

Les réactions émotionnelles et comportementales typiques sont l'anxiété, la vigilance accrue, le manque de concentration, des sentiments négatifs tels que la culpabilité, la tristesse, la colère.

D'autres réactions courantes induisent le fait de devenir désorienté, d'avoir des souvenirs intrusifs et de tenter d'éviter des souvenirs relatifs à la situation critique. Certains réagissent également en ne ressentant rien du tout, en ayant des difficultés à prendre des décisions ou s'isolant des autres. Certaines personnes augmentent leur consommation d'alcool, de médicaments, de drogue pour échapper à la souffrance qu'elles ressentent.

---

## FAIRE FACE AU STRESS

---

Les réactions au stress extrême affecteront plus probablement votre santé et vie quotidienne, à la fois au travail et dans la vie privée. Faire face et se rétablir des effets de

la situation de crise peuvent prendre du temps. Faire face est le processus de gestion des circonstances difficiles et de trouver les manières de minimiser ou tolérer les effets de stress.

Il est important de trouver les manières de faire face aux réactions de stress. Cela pourrait aider à : Rappeler que les réactions de stress sont des réactions normales à une situation anormale.

S'autoriser à ressentir de la tristesse et de la peine.

Maintenir les routines quotidiennes et faire des choses qui normalement vous donnent du plaisir. Se nourrir sainement, dormir et faire de l'exercice si possible.

Socialiser avec d'autres personnes au lieu de se replier. Approfondir le soutien et l'assistance. 2 Accepter l'assistance qui est offerte.

---

## QUAND APPROFONDIR L'AIDE PROFESSIONNELLE

---

Les réactions de stress décrites dans cette brochure peuvent durer plusieurs semaines. Si les réactions persistent et font qu'il est impossible de fonctionner normalement pendant une longue période, il faut approfondir l'aide. Une possibilité est de contacter l'infrastructure locale de santé ou l'unité de réponses aux urgences de la Croix-Rouge et Croissant-Rouge.