***LIGNES DIRECTRICES POUR LES ADULTES***

***Auto-protection pour les adultes***

Lorsqu'un événement grave frappe une communauté, il crée une condition de sensibilité élevée chez l'individu et la collectivité. Un événement critique et une situation continue comme la pandémie de coronavirus peuvent provoquer des réactions émotionnelles particulièrement intenses, qui peuvent interférer avec la capacité fonctionnelle des personnes à la fois pendant l'exposition à l'événement et après.

**Du moment de l'exposition jusqu'à aujourd'hui, les phases suivantes peuvent suivre:**

* + Phase aiguë (sentiment d'extériorité et de déréalisation, sentiment de ne pas être soi-même, de ne pas ressentir son corps, confusion, espace et désorientation temporelle). Le choc fait partie de la réaction physiologique aiguë au stress et c'est un mécanisme qui permet de maintenir une certaine distance à l'événement, ce qui est nécessaire pour absorber l'impact et peut-être pour faire face aux besoins initiaux.
  + Phase d'impact émotionnel : nous pouvons ressentir une grande variété d'émotions comme la tristesse, la culpabilité, la rage, la peur, la confusion et l'anxiété. Des réactions somatiques peuvent également se développer, comme des troubles physiques (maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, etc.), et des problèmes pour retrouver un état de calme.
  + Phase d’adaptation : nous commençons à nous demander ce qui s'est passé pour trouver des explications, en utilisant toutes nos ressources ("Pourquoi est-ce arrivé? Que puis-je faire? Pourquoi maintenant? ...").

**Voici les réactions les plus courantes qui peuvent durer quelques jours ou semaines:**

* + Pensées intrusives: images récurrentes, souvenirs involontaires et intrusifs (flashbacks).
  + Évitement: tentative infructueuse d'éviter les pensées ou les sentiments liés. Impossibilité d'approcher ce qui fait référence à l'événement / la situation.
  + Humeur dépressive et / ou pensées négatives persistantes. Croyances et attentes négatives sur nous-mêmes ou sur le monde (par exemple, commencer à avoir des pensées négatives comme: «le monde est totalement dangereux»).
  + Sentiments de culpabilité persistants et irrationnels envers nous-mêmes ou envers les autres, pour avoir causé ou provoqué l'événement traumatisant ou pour ses conséquences, en particulier après avoir eu une expérience directe de contact ou d'infection.
  + Sentiment de culpabilité d'avoir survécu / de ne pas avoir été infecté
  + Émotions négatives persistantes liées au traumatisme / situation menaçante (par exemple, ressentir de la peur, de l'horreur, de la rage, de la culpabilité, de la honte même pendant une longue période et lorsque la situation semble s'améliorer).
  + Difficulté à dormir et / ou à manger: difficultés à s'endormir, réveils et cauchemars fréquents, ou hypersomnie, ce qui signifie dormir encore plusieurs heures).
  + Fort désintérêt pour les activités agréables.
  + Être submergé par les tâches quotidiennes et restructurer les activités quotidiennes, se sentir paralysé.

**Il existe des différences individuelles marquées dans l'apparence, la durée et l'intensité de ces réactions.**

**CE QUE NOUS POUVONS FAIRE**

* + Savoir reconnaître nos propres réactions émotionnelles et les difficultés que nous pourrions avoir.
  + **Ne niez pas vos sentiments, mais rappelez-vous qu'il est normal que tout le monde ait des réactions émotionnelles à cause d'un événement / d’une situation aussi inattendue, imprévisible et menaçant.**
  + Être capable de surveiller nos réactions physiques et émotionnelles.
  + Rappelez-vous que nous ne sommes pas seuls, mais - bien que nous ne soyons pas en contact physiquement - nous faisons partie d'un système et d'une organisation qui peuvent soutenir et aider, aussi émotionnellement et psychologiquement.
  + Parlez de l'événement / de la situation critique, aidez-vous les uns les autres à relâcher la tension émotionnelle.
  + Respectez les réactions émotionnelles et les actions / comportements des autres, même lorsqu'ils sont complètement différents et difficiles à comprendre de notre point de vue.
  + Essayez de rester en contact, même via des canaux virtuels, avec des personnes dans votre vie. Rétablir une routine quotidienne quelque peu prévisible.
  + Demandez de l'aide à des personnes en qui vous avez confiance, en choisissant éventuellement qui vous donnera un meilleur sentiment de familiarité et de sécurité.
  + Prenez le temps de récupérer, soyez attentif à vos besoins et gardez la distance de l'événement / de la situation ou des activités qui y sont liées (dormir, se reposer, penser, pleurer, être avec nos proches, etc.).
  + Protégez votre équilibre émotionnel en accédant aux services de soutien.
  + Accéder, si possible et si possible, à un soutien psychologique axé sur le retraitement des souvenirs traumatiques et des réactions résultant de l'événement / de la situation.
  + Limitez l'accès aux médias à une ou deux fois par jour. Les personnes exposées doivent trouver un sens à ce qui s'est passé et, pour cette raison, elles passent beaucoup de temps à chercher des nouvelles; néanmoins, il faut se protéger d'une exposition excessive.
  + Préférez les canaux officiels comme source d'information, comme l'Organisation mondiale de la santé https://www.who.int/ et ses directives sur les pratiques d'hygiène.
  + N'oubliez pas qu'une attitude positive et éviter les pensées catastrophiques vous aident vous-même et la communauté.