



## Après la tempête

Conseils  
destinés aux  
parents de  
jeunes

Après une catastrophe, il est normal de se sentir stressé, anxieux, triste, fâché ou coupable. En plus de ressentir ces émotions, ceux qui perdent des proches, leurs maisons ou leur travail peuvent également avoir des difficultés à dormir, manger ou se concentrer. Certains peuvent même développer des pensées suicidaires. Si vous, un ami ou un membre de votre famille avez envie de tout laisser tomber ou de vous suicider, il est important de parler dès que possible à quelqu'un en qui vous avez confiance. Se faire soigner et obtenir du soutien peut aider à soulager ces symptômes en quelques jours ou semaines.

### Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez le Centre national de prévention du suicide au 1-800-273-TALK (1-800-273- 8255)



## Comment puis-je savoir si quelqu'un a besoin d'aide ?

De nombreux problèmes peuvent pousser les gens à penser au suicide (se tuer) ; il est donc important de reconnaître les signes avant-coureurs chez vous-même, vos amis ou vos proches. Ces signes peuvent comprendre :

- Agir de manière agitée
- Abandonner les tâches quotidiennes
- Consommer de l'alcool ou de la drogue
- Refuser de voir ses amis et ses proches
- Des changements d'humeur extrêmes

## Que puis-je faire si je suis contrarié ?

- Maintenir le contact avec la famille.** Vous entourer de personnes compatissantes et optimistes.
- Expliquer à quelqu'un en qui vous avez confiance ce qui se passe.** Demander de l'aide à un parent, un ami, un conseiller, un médecin ou un pasteur. Leur parler du stress que vous ressentez et des problèmes auxquels vous êtes confronté.
- Rester actif.** Aller faire un tour à pied, faire un jogging, ou participer à d'autres activités de groupe pour vous occuper.
- S'occuper.** Aider les autres dans votre communauté avec le nettoyage et les réparations.

Pour plus d'informations, consultez le site  
<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/Suicide/default.htm>