

# LES NOUVELLES DE LA GUERRE PEUVENT VOUS CAUSER:



**des difficultés de sommeil**



**des pensées négatives sur vous-même, les autres et le monde**



**des problèmes somatiques**



**un sentiment d'impuissance**



**de la douleur/tristesse**



**une difficulté à se concentrer**



**un sentiment d'aliénation/de non-réalité**



**un état d'alerte/anxiété constante**



**une difficulté à retrouver un état de calme**

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



**Reconnaitre les difficultés et les accueillir**



**Relaxer votre corps et votre esprit**



**Trouver un lieu sûr**



## **RECONNAITRE LES DIFFICULTÉS ET LES ACCUEILLIR**

- **Écoutez et reconnaissez ce qui se passe au niveau de vos émotions, de vos sensations, de vos pensées et de votre corps.**
- **Ne niez pas ce que vous ressentez: il est normal d'avoir des réactions intenses face à des événements graves et collectifs.**

## **RELAXER VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT**

- **Parlez de vos émotions à des personnes qui peuvent les écouter sans jugement.**
- **Choisissez des personnes positives et calmes qui peuvent vous soutenir.**
- **Faites des exercices d'étirement, des douches chaudes ou des respirations profondes, apprenez des exercices d'ancrage ou marchez en plein air.**
- **Prenez soin de votre alimentation et de votre sommeil.**
- **N'écoutez pas trop les medias: regardez les nouvelles une fois par jour et PAS avant de vous coucher.**
- **Détendez-vous: trouvez des moments pour faire le vide dans votre esprit, cela vous permettra d'être lucide, fort et d'affronter votre journée.**

## **TROUVER UN LIEU SÉCURISANT**

- **Choisissez un geste symbolique pour agir et vous sentir moins impuissant: une prière, une offrande, aider quelqu'un, prendre une résolution pour gérer les conflits avec d'autres personnes, etc.**
- **Un sentiment d'impuissance est une première réponse naturelle aux événements graves, mais pour retrouver l'équilibre, il est nécessaire de trouver un moyen (opinion, pensée, action, etc.) où nous nous sentons en sécurité.**

**LA VIE A ÉVOLUÉ GRÂCE À LA COOPÉRATION ET À L'ENTRAIDE ET  
CONTINUERA À LE FAIRE.**

**LA VIE A ÉVOLUÉ GRÂCE À LA COOPÉRATION ET À L'ENTRAIDE  
ET CONTINUERA MALGRÉ LA PERSISTANCE DE MOMENTS SOMBRES.  
CELA PEUT SE PRODUIRE AUSSI GRÂCE À VOTRE CAPACITÉ DE PRENDRE SOIN  
DE VOUS-MÊME ET DU BIEN-ÊTRE DE CEUX QUI VOUS ENTOURENT.**