



German Speaking Emergency Pastoral Care
in Korea



Conseils pour réagir dans des situations de détresse

Suite à un évènement particulièrement grave, beaucoup de personnes observent et ressentent en elles-mêmes de fortes réactions.

Ainsi, vous vous sentez peut-être:

Abandonnés - désorientés - incapable de réagir

- Vous avez le sentiment d'être complètement déplacé
- Vous êtes épuisé, nerveux, vous avez des sueurs chaudes ou froides
- Vous n'arrivez plus à vous concentrer
- Des images fortes, des souvenirs, des cauchemars vous accablent, vous ne trouvez plus le sommeil...

De telles réactions sont absolument normales après un évènement particulièrement accablant ou tragique. Normalement elles s'estompent avec le temps, après quelques jours ou semaines.

Quelques conseils pour vous aider:

Accordez-vous des temps de pause ou de repos. Entrez dans des activités qui jusqu'alors vous détendaient et vous faisaient plaisir. Prenez vos sentiments au sérieux, veillez à ne pas sous-estimer ce dont ou de qui vous avez besoin. Accordez-vous des temps de réflexion. N'hésitez pas à parler à des personnes en qui vous avez confiance. Essayez de reprendre votre rythme quotidien.

Faites-vous aider par des personnes ayant de l'expérience :

Par exemple votre médecin traitant, quelqu'un de votre paroisse pour un encadrement spirituel, ou un service de consultation psychologique. Ce sera particulièrement important si ces états de faiblesse corporelle ou mentale se prolongent au-delà de quatre semaines et si vous ne ressentez pas d'amélioration.

Soutenir une personne proche ou un ami :

Faites preuve d'empathie et de bienveillance vis-à-vis de la personne ou de l'ami, donnez-lui le sentiment qu'elle n'est pas seule. Prenez le temps de l'écouter si elle souhaite parler de ce qu'elle vit (ou de son expérience vécue ?) Apportez-lui votre soutien d'une manière pratique dans la vie de tous les jours, par exemple pour des aspects d'organisation. Aidez-la à retrouver une vie normale.

Document remis par :

Deutschsprachige Katholische Gemeinde (DKG)

Diakon Dr. Edgar Krumpfen

dkgseoul.com - 010 6355 9124 - dkg.seoul@gmail.com

Evangelische Gemeinde Deutscher Sprache (EGDS)

Pfarrer(in) Mi-Hwa Kong

egds.info - 010 2785 3064 pfarrer@egds.info

Si vous souhaitez soutenir notre travail, nous serons heureux d'accepter un don.

DKG: KEB Hana Bank 352-910021-58104

EGDS: KEB Hana Bank 187-910009-64404