

Chaque fois qu'il
pleut –

Nos âmes après la catastrophe

Qu'entend-on par traumatisme
et comment y faire face

Les inondations ont profondément bouleversé la vie de nombre d'entre nous et sont venues nous rappeler combien notre existence était fragile.

Outre les blessures physiques, on en constate également au niveau psychologique. Et à l'instar des lésions du corps, certaines de ces atteintes mentales nécessitent d'être soignées ou prises en charge, car impossibles à guérir par soi-même.

1. À propos de cette brochure | 3
2. Comment naît un traumatisme | 5
3. Types de traumatisme | 8
4. Troubles post-traumatiques | 9
5. Formes de traitement | 13
6. Aides en cas d'urgence | 15
7. Aider les autres | 19
8. Sources | 21

1. À propos de cette brochure

Les blessures psychologiques sont appelées « **traumatismes** » et peuvent prendre plusieurs formes. Aucune règle globale ne peut prétendre en offrir une explication générique. Certains se fracturent la jambe en manquant une marche quand d'autres se relèvent indemnes d'une chute de plusieurs mètres : la cause d'une lésion n'en dicte pas systématiquement la gravité et les blessures psychologiques n'y font pas exception.

C'est pour cela que nous aimerions que notre brochure parle au plus grand nombre, indépendamment de l'épreuve traversée. Un traumatisme est une réaction normale chez des individus normaux confrontés à des situations anormales. Cela peut arriver à n'importe qui.

Cette brochure présente les **principes fondamentaux** qui président à la manifestation de telles blessures et à la réaction à adopter lorsqu'on y fait face. Ce guide est un condensé : face à l'abondance de cas de figure et d'exceptions observés, nous ne pouvons prétendre être exhaustifs. Il y a tant de choses à savoir sur les différentes thématiques.

Temps de pause



Approfondir de tels sujets peut se révéler une expérience éprouvante, voire perturbante. C'est pourquoi, tout au long de cette brochure, nous t'avons ménagé quelques petites pauses. Il s'agit de mini-exercices ou de distractions censés permettre à ton esprit de souffler et de retrouver une certaine sérénité. Ces pauses peuvent également être intégrées dans une pratique quotidienne. Elles sont faciles à repérer grâce à la petite icône en haut à droite.

Qui sommes-nous ?

En juillet 2021, de vastes étendues de notre région de l'ouest de l'Allemagne ont été ravagées par des crues dévastatrices. Ces dernières ont fait de nombreuses victimes et profondément marqué la population.

Au lendemain de la catastrophe, plusieurs bénévoles engagés ont uni leurs forces pour créer l'association LEADER Region Voreifel – Die Bäche der Swist (les ruisseaux de la Swist) dont l'objectif est de renforcer la résilience de notre territoire. Notre premier projet était la campagne d'information sur les traumatismes « Immer wenn es regnet... - Unsere Seelen nach der Katastrophe » (Chaque fois qu'il pleut.... - Nos âmes après la catastrophe), pour laquelle a été conçue la présente brochure.

Nous espérons que les pages qui suivent parviendront à soulager un peu la peine des victimes de crues dans d'autres régions d'Europe et du monde...

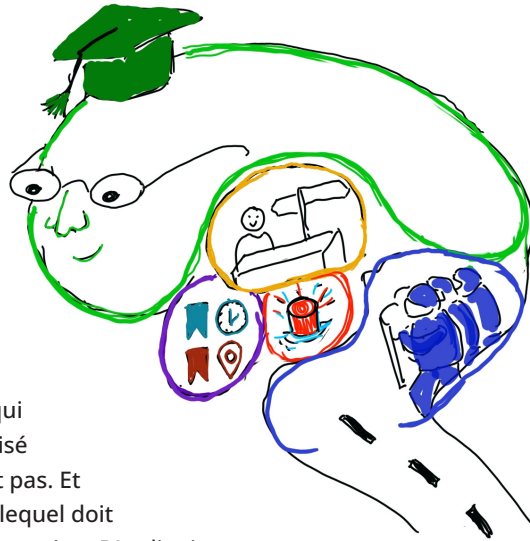
2. Comment naît un traumatisme

Pour simplifier, imagine que ton **CERVEAU** ressemble à ça :

La partie jaune en est **l'ACCUEIL** : c'est là que toutes les informations arrivent. La direction de l'accueil décide alors de ce qui est important et donc autorisé à entrer, et de ce qui ne l'est pas. Et elle décide de l'endroit vers lequel doit être acheminée chaque information. D'ordinaire, les informations sont mises en évidence dans la partie violette avec le **LIEU ET L'HEURE**. Tu sais par exemple que tu vois une fleur et que tu la vois aujourd'hui dans une prairie. L'information est alors transmise à la partie verte, appelée **DOC**, car elle est capable de réfléchir de façon très intelligente. Elle est dotée d'une pensée rationnelle, sait évaluer les situations et traiter toutes les informations qui lui parviennent.

Dans notre exemple, elle peut peser le pour et le contre de l'action de cueillir la fleur. Elle décide au bout du compte d'envoyer l'information « Cueillir la fleur » à **l'ÉQUIPE D'ÉLITE** bleue.

L'équipe d'élite du cerveau, ce sont les **FORCES D'INTERVENTION**, qui sont prêtes à intervenir et à réagir extrêmement rapidement, sans toutefois beaucoup réfléchir. Soit elles exécutent les instructions du DOC, soit leur réaction face au danger est instinctive.



En cas de menace, un **PLAN D'URGENCE** est prévu :



La direction de **l'ACCUEIL** se trouve submergée par les informations qui lui parviennent. Elle s'abstient alors de toute prise d'initiative et se contente d'appuyer sur le bouton d'urgence.



Le **CENTRE D'ALERTE ROUGE** se déclenche immédiatement pour avertir du danger et de l'état d'urgence. C'est le signal qu'attendaient les forces d'intervention (l'équipe d'élite) pour intervenir dans l'instant, et ce quels que soient la nature et le lieu de l'événement. Toujours. Face à l'urgence, **l'ÉQUIPE D'ÉLITE** entre en action sans le **DOC**. En somme, cela signifie **agir sans réfléchir**.

L'ÉQUIPE D'ÉLITE te pousse à **lutter**, à **fuir** ou à **te figer**, bloquant de fait la partie de ton cerveau responsable de la pensée rationnelle. L'équipe d'élite mobilise toute ton énergie musculaire et accélère ton rythme cardiaque et ta respiration pour te permettre de réagir au plus vite. Cela peut te sauver la vie en te forçant à t'écarter en un éclair lorsqu'un gros projectile te fonce dessus.



Toutefois, toute la force de tes muscles ne t'est d'aucune utilité si tu ne peux rien faire ou pas assez pour parer à la menace. Tu te sens alors totalement démunie. Lorsque cela se produit, **l'ÉQUIPE D'ÉLITE** active un **instinct de survie** : le réflexe de mort apparente. Ton corps se fige et ne peut plus agir ni réfléchir correctement. On parle alors de **traumatisme**.

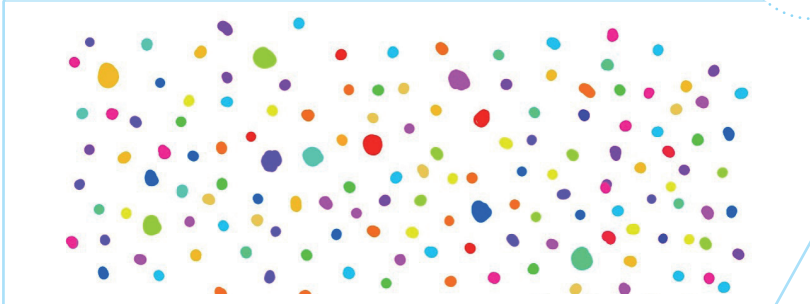
Le **CENTRE D'URGENCE** enregistre la situation pour pouvoir s'y référer à l'avenir et éviter qu'elle ne se reproduise. Il l'ajoute en quelque sorte à la liste des numéros abrégés intitulée « Danger de mort ».

Par la suite, tout indice évoquant une situation semblable (une odeur, un bruit, une sensation, une image, n'importe quoi) est immédiatement interprété comme critique.

Le **SYSTÈME D'ALERTE** se déclenche avant que la **DIRECTION DE L'ACCUEIL** ait le temps de réagir, et les **FORCES D'INTERVENTION** sont mobilisées même en l'absence d'incident. Soit elles cèdent à la panique, soit elles font feu de tout bois. Dépourvues de repères spatiaux et temporels, elles ne savent souvent plus exactement où elles se trouvent, ni quand. Ce n'est que plus tard que le **DOC**, sortant de sa torpeur, se demande ce qui vient de se produire.

Lorsque cela arrive dans le cerveau, on parle de « **flashback** ». Il s'agit d'une répercussion du traumatisme, souvent très pénible sans que l'on puisse pour autant l'expliquer.

Quelles couleurs perçois-tu actuellement dans ton environnement ?
Coche les cases correspondantes.



3. Types de traumatisme

Il existe plusieurs types de traumatismes différents. La première distinction importante est celle que l'on fait entre **l'événement** et ses diverses **répercussions**. Si, dans la vie de tous les jours, on parle souvent de « traumatisme » pour désigner l'un comme l'autre, seules les réactions constituent bien un traumatisme.

Monotraumatisme

L'événement peut être de nature très variée. Lorsqu'il s'agit d'un événement unique, on parle de monotraumatisme : un incident grave isolé et traumatisant, mais définitivement terminé (accident de voiture, agression, etc.).

Traumatisme séquentiel

Lorsqu'un grave événement (ou une succession de petits événements) survient et entraîne une série de difficultés, on parle de traumatisme séquentiel (une maison perdue dans une inondation, tout à reconstruire, des problèmes financiers, etc.).

Traumatisme complexe

Il arrive aussi que des personnes soient confrontées à des événements traumatisants qui se répètent sur des périodes prolongées (abus, guerre, violence domestique). Le sentiment de sécurité peut être durablement affecté, en particulier chez les enfants et les adolescents. On parle alors de traumatisme complexe.

Ces différents types de traumatisme ne sont pas mutuellement exclusifs, une accumulation d'événements étant tout à fait possible. Bien souvent, un traumatisme récent vient raviver dans le cerveau comme dans la chair le souvenir d'anciens traumatismes. Il se peut que cela t'affecte bien plus que d'autres personnes sans traumatismes passés. Mais les choses ne doivent pas forcément se passer ainsi.

4. Troubles post-traumatiques

Outre les différents types de traumatismes induits par divers événements, les conséquences aussi peuvent varier. Les symptômes et maladies causés par un traumatisme sont appelés troubles post-traumatiques.

Cela signifie que les conséquences du traumatisme continuent de **t'affecter** longtemps après, dans ta **vie de tous les jours**. Sous forme

- De cauchemars,
- De troubles du sommeil
- On ressent tout avec plus d'intensité (irritabilité, soudains accès de colère ou crises de larmes, forte tension dans tout le corps, tout est exacerbé)
- On ne ressent presque plus rien (tout paraît terne, rien n'a l'air réel)
- Douleurs physiques, tensions musculaires
- Des pensées qui s'emballent, la tête en ébullition.

Un traumatisme peut être à l'origine de plusieurs **troubles psychiques**, dont :

Dépressions

- Tout paraît insupportable
- Rien ne semble plus avoir de sens
- On n'a parfois plus la force de faire quoi que ce soit
- Souvent, on se sent un peu bête, apathique et insignifiant
- On ne parvient plus à vraiment se réjouir

Crises d'anxiété et de panique

- On ressent une grande peur : soit de manière soudaine dans certaines situations, soit en permanence et l'on s'inquiète pour un rien
- L'impression que tout va mal se passer est très forte
- Il devient difficile de se détendre, car l'on appréhende en permanence la prochaine situation angoissante.

Troubles de stress post-traumatique

- Cauchemars
- On ressasse souvent les événements ou situations difficiles, même quand on préférerait oublier
- Des pensées, sensations, images, sons ou odeurs surgissent de manière inopinée, comme au moment de la situation à l'origine du traumatisme
- Souvent, on préfère ne pas réfléchir ni discuter de ce qui s'est produit, car c'est trop pénible
- Certains, pourtant, ne parviennent ni à penser ni à parler d'autre chose, car cela les préoccupe à chaque instant
- On est souvent très agité, nerveux et tendu.

Enfants et adolescents

Chez l'enfant et l'adolescent, les **symptômes traumatiques** se manifestent quelque peu différemment. Ils éprouvent aussi de l'anxiété ou de la nervosité, font des flashbacks et des cauchemars. Il leur est cependant plus difficile d'éluder les situations qui les leur rappellent, car leur quotidien est souvent régi par d'autres. Certains symptômes leur sont par ailleurs spécifiques :

Enfants

1. Répétition par le jeu

Les jeunes enfants, en particulier, tendent à rejouer ou à dessiner en boucle des expériences traumatisantes, en partie ou en intégralité.

2. Retard de développement

Ils n'arrivent plus à faire certaines choses qu'ils faisaient très bien auparavant. Par exemple, s'endormir seul, aller à l'école, ne plus mouiller les draps la nuit, etc. Cela peut être tout et n'importe quoi en fonction de l'âge de l'enfant et des derniers apprentissages.

Enfants et adolescents

3. Perte de confiance

Les personnes auprès desquelles les enfants et les adolescents se sentaient en sécurité et à qui ils pouvaient se fier ne leur semblent soudain plus dignes de confiance. Ils ont tendance à devenir plus anxieux et méfiants.

4. Surcharge émotionnelle

Beaucoup se replient sur eux-mêmes et sont très abattus, voire agressifs, car privés de repères.

5. Nervosité et agitation

Les personnes concernées ont du mal à se concentrer. Elles ont souvent des difficultés scolaires ou semblent toujours distraites et absentes.

6. Symptômes physiques

Le corps réagit aux blessures psychologiques. Beaucoup ressentent des douleurs ou se sentent mal à l'aise. Certaines personnes tombent régulièrement malades sans raison apparente.

Ce sont des indices, mais pas des signaux clairs et sûrs. Il est important de procéder à un examen minutieux et de juger au cas par cas.

Traumatisme secondaire

Il peut arriver qu'en cherchant simplement à aider, l'on se retrouve soi-même traumatisé. Et ce même si l'on n'avait rien à voir avec la situation à l'origine du traumatisme. Par exemple, lorsque l'on conseille ou soutient d'autres personnes et que l'on entend, lit et voit à longueur de journée de terribles événements, et que l'on compatit avec ceux et celles qui les ont vécus.

À un moment donné, on en arrive à penser avoir soi-même été témoins de faits très graves avec à la clé de possibles troubles post-traumatiques.

D'où l'importance **pour tous les aidants** de savoir ce qu'ils font et de prendre soin d'eux-mêmes.

5. Formes de traitement

Il existe différentes approches de traitement des traumatismes. Les deux formes principales sont « top-down » (descendante) et « bottom-up » (ascendante).

Top-Down

Une approche top-down part de la réflexion et de la compréhension. L'idée sous-jacente est que le traumatisme est quelque chose de terrible qui pousse notre compréhension et notre imagination dans leurs derniers retranchements. Rendre possible la compréhension et l'explication des expériences vécues a pour effet de dissiper le traumatisme.

Les approches qui s'inscrivent dans cette perspective encouragent les discussions sur les expériences vécues, cherchent à les comprendre et à mieux contextualiser le ressenti. On travaille aussi à partir d'images et de représentations mentales.

Quelques exemples en lien avec cette méthode :

- Thérapie narrative
- Thérapies par l'imagination (par ex. PITT, TRIMB)
- Travail avec les parties intérieures.

Bottom-Up

L'approche bottom-up consiste à commencer par le corps. L'idée est qu'un traumatisme demeure avant tout ancré dans le corps et le système nerveux sous forme de frayeur. Lorsque l'on aide le corps à libérer cette énergie et à se calmer, on traite également le traumatisme.

Exemples illustrant cette approche :

- Somatic Experiencing
- Trauma Release Exercise
- EMDR

Ces deux approches sont fondées et étayées par des résultats de recherche. Aucune n'est meilleure que l'autre. L'efficacité peut dépendre du moment, de la personne ou de la méthode avec laquelle tu te sens le plus à l'aise. Nombre de traitement reposent également sur une association des deux approches.

Techniques de relaxation

Outre les traitements spécifiques, certains mouvements et techniques de relaxation sont propices à la relaxation. Une démarche qui peut également porter ses fruits **en complément d'un traitement**. Ou même sans le moindre traitement, juste comme ça. On peut citer par exemple le yoga, le qi gong, le tai-chi, le training autogène ou la relaxation musculaire progressive.

Remarque

Toutes ces activités peuvent également être source de sensations désagréables. Évite de te lancer seul-e dans une telle aventure si tu ne sais pas comment t'y prendre.

Recherche d'une place en thérapie

Parfois, il est nécessaire de faire appel à des professionnels pour surmonter un traumatisme. Cela est tout à fait normal, tout comme tu consulterais un-e médecin pour soigner correctement une fracture à la jambe. C'est le cas notamment lorsque

1. Tu te sens dépassé-e par les événements
2. Les choses ne s'améliorent au bout de trois mois
3. Tu te sens de plus en plus mal.

Il est important que tu te sentes pris-e au sérieux dans le cadre du traitement choisi, que tu obtiennes des réponses à tes questions et que tu puisses faire confiance à celui ou celle qui te suit.

6. Aides en cas d'urgence

Outre un traitement à long terme, on peut aussi prendre certaines mesures d'urgence. Tu peux toi-même les mettre en œuvre afin de rendre la situation plus supportable. La règle de base est la suivante : tout ce qui te maintient ancré dans le présent est bon à prendre ! Souvent, **faire de l'exercice, se concentrer sur ses sens ou se distraire** aide à y parvenir. Lorsque tu te sens stressé·e et tendu·e, ou trop accaparé·e par tes pensées, ces petits exercices peuvent se révéler utiles :



Mouvement

Poser les deux pieds fermement sur le sol. Le haut du corps et les bras restent détendus. Inspirer et expirer profondément tout en **balançant** les bras **autour du buste**.

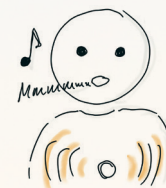
Mouvement

Frapper vigoureusement des pieds ou sauter en sentant bien le sol sous la plante des pieds. **Secouer** les bras et les mains vers le bas, comme pour se débarrasser de quelque chose.



Mouvement

Tapoter son propre corps avec les mains. Surtout les bras et les jambes : vers le bas à l'extérieur, vers le haut à l'intérieur.



Concentration sur les sens

Les vibrations peuvent aider le corps à se détendre : **émettre un bourdonnement ou un fredonnement** sonore lors de l'expiration fait vibrer la cage thoracique. Des sons forts peuvent également y contribuer. Imagine que tu es une sirène de bateau ou une corne de brume !

Concentration sur les sens

Pour se reconnecter à la réalité, il peut être utile d'enlever chaussures et chaussettes et de **sentir** le sol sous ses pieds (nus), peut-être même à l'extérieur.



Distraction

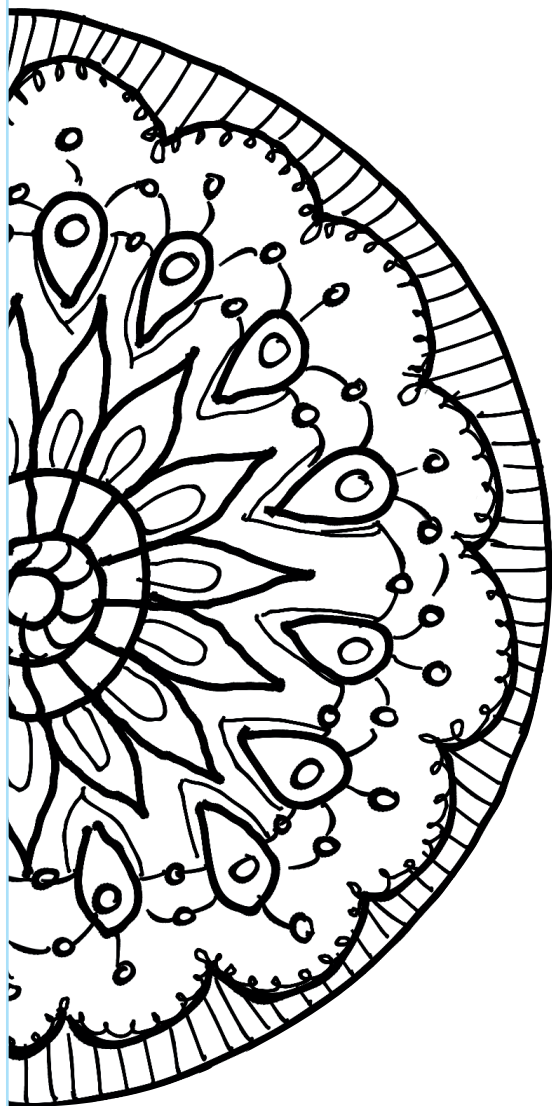
Pour rester dans l'instant présent, il suffit parfois de prendre un peu de **recul par rapport à la situation**. Tu peux par exemple aller aux toilettes, même si tu n'en as pas envie, ou te lever pour ouvrir une fenêtre. Il est souvent utile de **prendre l'air** ou de se passer les mains sous **l'eau froide**.

Distraction

Il peut aussi être judicieux de se changer les idées en se concentrant sur autre chose. On peut ainsi se faire des **calculs mathématiques** ou des **sudokus**, mais aussi s'adonner à de petits jeux tels que le **Memory** ou le « **morpion** » (également disponibles sur téléphone portable). Tu peux également essayer de **réciter** toutes les capitales européennes ou **l'alphabet à l'envers**.



Pour te changer les idées, colorie ce mandala.



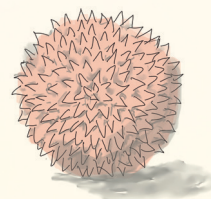
Exercice 5-4-3-2-1

Quels que soient l'endroit où tu te trouves et ton état d'esprit du moment, énonce à voix haute les cinq premières choses que tu aperçois. Puis cinq choses que tu entends à cet instant précis. Concentre-toi ensuite sur ce que tu sens actuellement contre ton corps (la veste sur ta peau, la chaise sur laquelle tu es assis·e, le vent sur ton visage, etc.) Lors de la deuxième étape, concentre-toi à nouveau sur ce que tu **vois**, mais cette fois-ci uniquement sur quatre choses, de même pour ce que tu **entends** et ce que tu **touches**. Ensuite sur 3, 2 puis sur une seule chose. Cela aide à se recentrer.



Petites astuces

Certaines personnes portent par exemple un **ruban élastique** ou un **chouchou** au poignet. Lorsque le stress monte, il suffit de le faire claquer. En un instant, la sensation de pincement sur la peau nous ramène à la réalité. Les balles à picots ou d'autres objets à toucher font aussi très bien l'affaire.



Huiles parfumées

Les huiles parfumées peuvent avoir un effet apaisant par l'odorat. Tu peux garder dans ton sac un petit flacon d'huile parfumée que tu apprécies et que tu peux humer dès que tu ne te sens pas bien. Le **baume du tigre** peut également aider. Son odeur très intense procure une sensation de fraîcheur sur la peau.



7. Aider les autres

Il peut aussi arriver que les personnes autour de toi ne se sentent pas bien. Pour les aider, tu peux également les guider dans ces exercices ou en faire la démonstration. Il y a cependant quelques règles de base à respecter : le **PRINCIPE ARA** en priorité. Tu peux penser à un petit perroquet pour bien t'en souvenir.

S'Adresser

Il est recommandé de toujours commencer par s'adresser à la personne, par son nom de préférence. Cela peut parfois suffire à l'aider. Tu peux lui demander si elle a besoin ou envie de quelque chose en particulier. Dans la plupart des cas, on est le mieux placé pour savoir ce qui est bon pour soi.

Rester à l'affût de la réaction

Il peut arriver que la personne ne soit plus à même de réagir ni de se déplacer correctement. Essaie d'attendre les réactions, même en l'absence de réponse directe. Cela peut être un hochement de tête, un clin d'œil, un geste de la main ou autre. Tu comprends alors que la personne a conscience de ta présence et que vous allez pouvoir échanger.

Annoncer

Il n'y a rien de pire que de se sentir totalement démunie, sans aucune aide ! Il est toujours rassurant de savoir ce qui se passe autour de soi. D'où l'importance d'annoncer tout ce que tu t'apprêtes à faire. Surtout lorsque tu t'éloignes de quelqu'un, que tu t'en approches ou que tu le ou la touches. Beaucoup de personnes n'apprécient pas du tout cela, surtout quand elles sont stressées. Tu peux par exemple prévenir « Je vais te prendre la main, d'accord ? Je peux t'aider à te relever ? Essaie de respirer profondément avec moi. »



À partir de là, la priorité, c'est la sécurité. Il est donc important de bien **sécuriser l'environnement** (en éloignant la personne de la foule, en la sortant de la pièce, etc.), mais aussi la situation (faire appel à des personnes de confiance, garder ses distances dans un premier temps, ne pas trop en demander à la personne).

Peu importe ce qu'elle éprouve ou ressent actuellement : il faut toujours la prendre au sérieux ! Tu ne peux pas savoir ce qui se passe à ce moment-là, et même si cela te semble anodin, le ressenti de la personne en face de toi peut être tout autre.

Et surtout : **n'insiste PAS TROP !**

Tu peux tout à fait aider quelqu'un sans pour autant vouloir connaître la vérité à tout prix ou tous les détails de sa vie ! Tu peux proposer ton aide lors des exercices par exemple, mais parfois le simple fait d'apporter un verre d'eau suffit. Il se peut que tu connaisses bien la personne, cela arrive souvent. Vous pouvez alors vous concerter au préalable pour réfléchir à l'approche la plus appropriée et la plus bénéfique.

Si tu te sens dépassé·e, toi aussi tu peux **demande de l'aide**. Rien ne t'oblige à tout faire par toi-même.

8. Sources

LITTÉRATURE ayant servi à l'élaboration de la brochure (toutes les publications en allemand)

Eckert, Amara R. (2017) : „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren. „Dans : Renate Zimmer (Hg.): Bewegte Kindheit. Osnabrück.

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009) : Lehrbuch der Psychotraumatologie. Munich, Bâle : Ernst Reinhardt Verlag.

Geuter, Ulfried (2019) : Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Berlin, Allemagne : Springer (Psychotherapie : Praxis).

Lackner, Regina (2021) : Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch. Berlin, Heidelberg : Springer.

Levine, Peter A. (2021) : Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. 10e édition. Munich : Kösel.

Maercker, Andreas (Hg.) (2013) : Posttraumatische Belastungsstörungen. 4e édition entièrement révisée et mise à jour Berlin : Springer.

Porges, Stephen W. et Deb Dana (Hg.) (2019) : Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis. [1re édition]. Lichtenau/Westfalen : G.P. Probst Verlag.

Rüegg, Johann Caspar (2009) : Traumagedächtnis und Neurobiologie. Dans: tg 3 (1).

Schüürmann, Linna (2013): Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern. Dans : Praxis der Psychomotorik 38 (2), p. 64–71.

Seidler, Günter H. (2013) : Psychotraumatologie. Das Lehrbuch. 1. édition. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie. Göttingen : Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, vol. 12).

van der Kolk, Bessel (2019b) : Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann. 6e éd. Lichtenau, West: Probst, G.P. Verlag.

WHO- World Health Organization (2023) : CIM-11. Classification internationale des maladies et des problèmes de santé connexes. 11e éd. en ligne.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung.

MENTIONS LÉGALES

Éditeur :

LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.
1re Présidente Angela Gilges
Marie-Curie-Str. 3 · 53359 Rheinbach

info@leader-voreifel.de
0151 58425568 | 0151 67961528
www.leader-voreifel.de

Numéro d'immatriculation de l'association: VR 11909
Tribunal d'immatriculation :
Amtsgericht Bonn

Auteurs & graphismes :

Johanna Gliemann

Mise en page :

Andrea Wilhelmi | KDAW Design
www.kdaw-design.de

leader-voreifel.de/trauma



Tu n'es pas seul·e.

Booklet produced with financial support from



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Supported by



Translation funded with the support of



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben