

## Gérer le stress

Beaucoup de personnes qui demandent l'asile sont très stressées. Vous pouvez vous sentir en colère, bouleversé, anxieux, honteux, triste, confus, perdu ou être dérangé par vos souvenirs. Il peut être difficile de trouver le sommeil, et difficile de rester calme après avoir parlé de votre situation. Si vous avez traversé une expérience douloureuse, il est normal d'être affecté de cette manière.

### Huit choses qui peuvent aider

Voici quelques conseils simples qui peuvent aider. Si vous vous sentez mal, vous n'aurez peut-être pas envie de les suivre. Cependant ils sont quand même importants pour votre bien-être. Ils vous aideront d'autant plus si vous continuez de les suivre.

1. **Prenez contact avec d'autres personnes.** Essayez de passer du temps avec d'autres personnes, quand vous pouvez, peut-être en regardant la télévision, pendant un repas, ou pour sortir vous promener ensemble.
2. **Restez actifs physiquement.** Faire une promenade, être dehors dans la nature peuvent vraiment aider. Essayez de votre mieux de faire un petit peu d'exercice chaque jour.
3. **Trouvez du soutien.** Essayez de trouver au moins une organisation pour les réfugiés qui peut vous aider
4. **Trouvez une distraction pour éviter de penser tout le temps.** Passer du temps avec des amis et être physiquement actif peuvent aider votre esprit à se distancer des souvenirs et des soucis
5. **Prenez soin de votre corps.** Mangez et buvez de l'eau régulièrement, même si vous n'en avez pas envie. Restez actifs. Consultez un docteur si vous êtes inquiets au sujet de votre santé.
6. **Apprenez des exercices pour trouver le calme.** Comme des exercices de respiration, relaxation, de la méditation sur l'état de pleine conscience, ou les tapotements alternatifs légers sur les épaules ou les genoux. Vous pouvez trouver des exercices en ligne sur YouTube ou vous pouvez utiliser l'application « Headspace » pour la méditation en pleine conscience.
7. **Parlez à quelqu'un** et dites comment vous vous sentez. Trouvez une personne en qui vous pouvez vous confier. Cela pourrait être un ami, un professionnel de la santé, ou un membre d'un groupe de soutien local.
8. **Dormez bien.** Il se peut que vous n'arriviez pas à trouver le sommeil, ou difficilement, mais apprendre les bonnes habitudes de sommeil peuvent vous aider beaucoup : levez-vous à la même heure chaque jour ; évitez de dormir dans la journée ; évitez la caféine. Vous trouverez plus d'informations sur notre site internet : <https://tortureid.org>

### Faire part de vos sentiments

Parler à une personne que vous aimez et qui a votre confiance peut aider, par exemple, un ami, un parent, ou quelqu'un d'autre qui vous donne du soutien.

Partager vos soucis avec quelqu'un d'autre peut vous sembler difficile à faire mais souvent ça peut aussi aider.

Si vous avez le sentiment que vous ne pouvez pas parler à une personne de votre connaissance ou de votre entourage, il existe des services qui peuvent vous aider. Votre médecin généraliste (GP) saura ce qui est accessible dans votre quartier. Si vous êtes en contact avec un groupe de soutien pour les réfugiés, ils peuvent aussi être en mesure de vous aider.

Vous pouvez également parler à votre médecin (GP) de ce que vous ressentez. Ceci peut être dur, mais votre médecin a l'habitude d'écouter les gens qui sont dans la détresse.

## **Trouver une aide supplémentaire si vous êtes dans la détresse**

(Ces services sont gratuits)

- **Un médecin généraliste (GP)** saura ce qui est accessible dans votre quartier
- **Les Samaritains (The Samaritans)** Téléphone 116 123 pour parler à un bénévole expérimenté. Vous pouvez demander un interprète
- **Service d'Assistance Téléphonique BOLOH** Téléphone 0800 151 2605 pour un conseil gratuit en ligne, un support émotionnel et un soutien thérapeutique. Les conseillers et les thérapeutes parlent une gamme de différentes langues et ont accès à des interprètes. Pour plus d'informations, ou pour utiliser la discussion en ligne (webchat)  
<https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline>
- **Ligne téléphonique de renseignements du Conseil aux Réfugiés (Refugee Council)**. Le Refugee Council peut vous dire s'il y a d'autres services près de chez vous. Téléphone 0808 1962 7272 tous les lundis et les jeudis de 09h30 à 12h30 pour avoir des informations sur des services près de chez vous et comment y accéder.  
<https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/infoline/>

## **Autres services pour les jeunes gens**

(Ces services sont gratuits)

Si vous avez moins de 25 ans, il existe d'autres services qui peuvent venir en aide :

- **Young Minds**. Texter YM sur le numéro 85258. Un bénévole expérimenté vous répondra par texto.
- **Childline (ligne d'assistance pour les jeunes)**. [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk). Essayer de cliquer le menu/l'onglet "Get support" (Obtenir du soutien) Ou téléphoner au 0800 1111
- **The Mix** [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) Essayer de cliquer le menu/l'onglet « Get Support » (Obtenir du soutien) Ou téléphoner au 0808 808 4994

## **Si vous vous sentez vraiment très mal**

Si vous vous sentez vraiment malheureux ou agité, si vous avez un sommeil très perturbé ou si vous avez plus de cauchemars, alors il est spécialement important de demander de l'aide.

Si vous pensez à la mort, ne gardez pas ces pensées secrètes.

En cas d'urgence, vous, ou une personne qui vous soutient, peut appeler votre médecin (GP), ou le numéro 111, pour avoir des conseils pour obtenir une aide d'urgence.

Si vous ne pouvez pas obtenir de l'aide nulle part, vous pouvez vous rendre au département des Urgences à l'Hôpital

Soutien près de chez vous