



Nous pouvons faire des choses différentes pour vous aider:

Utilisez les offres d'aide de votre département (l'administration pénitentiaire) ainsi que des services spécialisés (par exemple des spécialistes du travail social, des aumôniers/ières, des psychologues, des médecins).

N'HÉSITEZ PAS !



Photo prise lors d'une représentation théâtrale par des prisonniers au centre pénitentiaire de Salinenmoor (Photo : Winfried Tobias)



Abattu?
De mauvaise humeur?

**N'hésitez pas !
Parlez !**

Vous pouvez faire des choses différentes pour prendre soin de vous-même:

- Acceptez que vous ne vous sentiez peut-être pas bien pendant un certain temps.
- Essayez d'en parler avec quelqu'un.
- Informez-vous sur les offres proposées par votre département et essayez de vous intégrer rapidement dans la vie quotidienne.
- Profitez de vos moments de loisir. L'activité physique et le dialogue vous font du bien !
- Prenez note de vos pensées et sentiments.
- Ne vous attendez pas à ce que vos sentiments et/ou votre situation changent rapidement.
L'homme n'a pas de bouton pour cela !

Mais que faire si votre situation personnelle ne s'est toujours pas améliorée ?

Si vous avez l'impression que votre situation s'aggrave ?

Si vous avez peut-être déjà pensé à un « expédient » présumé, au suicide ?

PARLEZ-NOUS!



Des événements extraordinaires et stressants – comme une incarcération – suscitent des émotions et des réactions fortes chez de nombreuses personnes.

VOUS AUSSI, VOUS POUVEZ ÊTRE CONCERNÉ!

Vous venez d'être incarcéré et vous ne savez pas encore comment tout va se dérouler, quelles seront les répercussions de votre détention sur votre environnement, votre situation financière et votre vie à venir.

Vous avez peut-être l'impression d'être submergé par les problèmes.

CE N'EST PAS TRÈS INHABITUEL!

Après des expériences stressantes, vous pouvez avoir les réactions suivantes :

- Vous vous sentez désemparé
- Vous ne savez plus quoi faire
- Vous avez des sautes d'humeur
- Vous êtes abattu
- Vous vous sentez coupable et vous vous faites des reproches
- Vous vous sentez dépassé par tout et désorienté
- Vous avez peur

De telles réactions ne sont pas inhabituelles, notamment au début de détention. Elles s'affaiblissent généralement au bout de quelques jours.

Parfois, vous pouvez également souffrir des troubles suivants:

- la nervosité
- les troubles du sommeil (les cauchemars)
- le sentiment de futilité, de dévalorisation et de désespoir
- les trous de mémoire et les problèmes de concentration
- les souvenirs cuisants, les images récurrentes qui s'imposent à l'esprit
- l'apathie, la fatigue, le manque d'appétit

Normalement, ces manifestations s'affaiblissent, elles aussi, de semaine en semaine jusqu'à ce qu'elles disparaissent complètement.