

to ask for extra attention or consideration.

- Find something that helps you temporarily forget about the event. Some people find that staying busy helps. Strenuous physical exercise (eg. tennis, handball, jogging, etc.) can be particularly useful if you're feeling anger.
- Avoid alcohol and drugs at this point. These substances, while helping to relax, will contribute to poor judgement and to the depressive feelings already present.
- Many people (including the media) will be curious about the event and will ask you questions. If you would rather not answer them, politely tell them that you prefer not to talk about the incident at this time.
- Write letters or keep a diary to get your feelings, thoughts and worries out of your mind, especially if it is difficult for you to discuss these with friends, family members or colleagues.
- Postpone important decisions till your reactions have subsided.
- Make decisions for yourself on what you "want" to eat, with whom, etc.
- Avoid excessive use of caffeine and sugar. A nutritious diet will help meet your physical needs.
- Drink lots of liquids.
- It's O.K. to spend time just staring out the window.

N'hésitez pas à réclamer un peu plus d'attention et de considération que d'ordinaire.

- Trouvez-vous une activité qui vous aide à oublier momentanément l'événement pénible. Certaines personnes découvrent que le fait d'être occupé aide à faire face à la situation. Un exercice physique intense (par exemple le tennis, le hand-ball, la course à pied, etc.) peut s'avérer particulièrement utile si vous éprouvez de la colère.
- Évitez l'alcool et les médicaments pour l'instant. Ces substances vous aident peut-être à vous détendre mais entravent votre jugement et accentuent les sentiments dépressifs que vous pouvez déjà éprouver.
- De nombreuses personnes (notamment des journalistes) manifesteront de la curiosité à l'égard de l'événement et vous poseront des questions. Si vous préférez ne pas leur répondre, dites-leur poliment que vous ne souhaitez pas parler de l'incident pour le moment.
- Écrivez des lettres ou un journal dans lesquels vous pourrez exprimer vos émotions, vos pensées et vos inquiétudes, surtout s'il vous est difficile de parler de tout cela avec vos amis, les membres de votre famille ou vos collègues.
- Attendez d'avoir retrouvé votre calme avant de prendre des décisions importantes.