Prêts. Ensemble.

Guide pratique

Préparez-vous et votre entourage aux situations d'urgence



.be ibz

Prêts. Ensemble



Table des matières

Prêts. Ensemble. 4

Comment la Belgique se prépare-t-elle pour les situations d'urgence ? 5

Comment bien se préparer ? 7

1. S'informer 7

Connaitre les risques dans votre environnement 7

Connaitre les canaux officiels 8

2. Faire un plan d'urgence 11

3. Préparer un kit d'urgence 13

4. Maîtriser les bons réflexes en cas de situation d'urgence 17

Donner l'alerte 17

Se mettre à l'abri 18

Évacuer 18

Veiller les uns sur les autres, et plus particulièrement sur les personnes les plus vulnérables 20

Comment gérer le stress ou l'incertitude ? 22

Comment parler des risques et des situations d'urgence aux enfants ? 23

Pensons aussi à nos animaux de compagnie 24

Checklist : êtes-vous prêts à faire face à une situation d'urgence? 25

Ceci est une brochure du Centre de crise National

Si vous voulez en savoir plus sur la manière de vous préparer aux situations d'urgence, vous pouvez consulter : centredecrise.be/fr/que-pouvez-vous-faire
Pour toute question spécifique concernant le contenu de cette brochure, envoyez-nous un email en utilisant notre formulaire de contact : centredecrise.be/fr/contact

Prêts. Ensemble.

Ces dernières années, la Belgique a été confrontée à plusieurs situations d'urgence. Citons la pandémie de coronavirus, de graves inondations, des tempêtes et des vagues de chaleur. Les situations d'urgence peuvent survenir aux moments les plus inattendus et ont souvent un impact considérable sur la vie quotidienne.

Une bonne préparation permet de limiter les conséquences de ces situations d'urgence et de reprendre plus rapidement le contrôle. C'est une tâche que nous devons accomplir tous ensemble. Les autorités et les services d'urgence s'engagent quotidiennement pour notre sécurité, mais vous pouvez également apporter une contribution importante.

Quelques actions simples pour faire la différence :

- ✔ **S'informer** sur les risques et connaitre les sources d'informations fiables.
- ✔ **Faire un plan d'urgence** avec votre famille ou vos colocataires.
- ✔ Disposer d'**un kit d'urgence**.
- ✔ Connaitre **les bons réflexes** à adopter pendant une situation d'urgence : contacter le 112, se mettre à l'abri et évacuer.

En vous préparant :

- ✔ Vous pouvez mieux vous protéger et protéger les autres.
- ✔ Vous restez autonome plus longtemps si l'aide n'est pas disponible immédiatement.
- ✔ Vous permettez aux services d'urgence de se concentrer d'abord sur les personnes les plus vulnérables.
- ✔ Vous restez calme et prenez plus rapidement les bonnes décisions.

Cette brochure vous donne des conseils pratiques pour vous aider, vous et vos proches, à vous préparer au mieux à une situation d'urgence.

À retenir

Une bonne préparation commence dès aujourd'hui. Vous ne devez pas être un expert pour être prêt. Avec une information fiable, des discussions efficaces avec votre entourage et un kit d'urgence, vous êtes déjà sur la bonne voie.

Comment la Belgique se prépare-t-elle pour les situations d'urgence ?

Les autorités et les services d'urgence œuvrent ensemble chaque jour pour préparer notre pays à faire face aux situations d'urgence. Ils analysent les risques, établissent des plans d'urgence et s'exercent régulièrement.

Analyser les risques

Les autorités identifient et analysent les principaux risques pour notre environnement. Sur cette base, des mesures supplémentaires sont prises afin de réduire le plus possible ces risques et leurs conséquences éventuelles. Pensez, par exemple, aux normes de sécurité incendie ou aux mesures pour éviter les inondations.

À retenir

Vous retrouverez un aperçu de tous les risques identifiés en Belgique et la manière de vous y préparer sur le site du Centre de crise National : centredecrise.be/fr/risques-en-belgique



Établir des plans d'urgence

Des plans d'urgence sont élaborés tant au niveau communal que provincial et national. Ces plans précisent qui fait quoi, de quelle manière les services d'urgence collaborent, et comment la population est protégée en cas de situation d'urgence. Grâce à ces plans, les autorités et les services d'urgence peuvent rapidement mobiliser des effectifs et du matériel.

S'exercer

Les procédures et les plans d'urgence sont régulièrement testés lors d'exercices. Au moins une fois par an, les différents services (police, pompiers, services médicaux...) s'entraînent ensemble avec les autorités et les différents partenaires, au niveau communal, provincial et national. De cette façon, nous sommes mieux préparés à faire face aux situations d'urgence réelles.

Plus d'infos via centredecrise.be/fr/que-font-les-autorites

À retenir

Vous n'êtes pas seuls. Les autorités et les services d'urgence se préparent tous les jours à faire face aux situations d'urgence. Vous pouvez apporter votre contribution en étant vous-même bien préparé.



Comment bien se préparer ?



1. S'INFORMER

Connaitre les risques dans votre environnement

Aucun endroit n'est à l'abri des risques. Des phénomènes naturels tels qu'une tempête ou de fortes pluies, mais aussi un incendie majeur ou une coupure de courant, peuvent survenir n'importe où.

Certains endroits présentent en outre des risques supplémentaires, par exemple des entreprises où sont présentes des substances dangereuses, des zones naturelles présentant un risque accru d'incendie ou encore des zones susceptibles d'être inondées.

Renseignez-vous sur les risques spécifiques présents à proximité de votre domicile ou de votre lieu de travail et sur la manière de vous préparer à une situation d'urgence imprévue.

Vous pouvez retrouver des informations fiables via les canaux suivants :

- ✔ seveso.be/fr pour vérifier si vous habitez ou travaillez à proximité d'une entreprise où sont présentes des substances dangereuses.
- ✔ risquenucleaire.be/fr pour vérifier si vous habitez ou travaillez à proximité d'une installation nucléaire.
- ✔ hydrometrie.wallonie.be (pour la Wallonie), environnement.brussels (pour Bruxelles) ou waterinfo.be (pour la Flandre) pour vérifier si vous habitez ou travaillez à proximité d'une zone inondable.
- ✔ environnement.wallonie.be (pour la Wallonie), natuurenbos.be (pour la Flandre), environnement.brussels (pour Bruxelles) ou les canaux de la commune afin de connaitre le risque d'incendie en milieu naturel.
- ✔ meteo.be pour les dernières alertes météo.

Connaitre les canaux officiels

Il est important de disposer d'informations fiables et exactes avant, pendant et après une situation d'urgence. Assurez-vous donc de savoir où trouver ces informations. Les autorités et les services d'urgence diffusent des informations via leurs canaux officiels, tels que BE-Alert, leur site web, et leurs réseaux sociaux.



Grâce à ces vérifications simples, vous serez mieux informé en cas de situation d'urgence :

✔ Inscrivez-vous à BE-Alert

BE-Alert est le système d'alerte des autorités. En cas de situation d'urgence dans votre environnement, vous pouvez recevoir un message via :

- ✔ Sms du numéro **1789**.
- ✔ E-mail depuis l'adresse no-reply@be-alert.be.
- ✔ Appel vocal du numéro **0477 77 77 55**.

Cliquez ici pour vous inscrire à BE-Alert ou scannez le QR-code.

À retenir

Vous pouvez enregistrer plusieurs adresses dans BE-Alert. Vous pourrez ainsi être averti en cas de situation d'urgence à proximité de l'école de vos enfants, de votre lieu de travail ou de l'adresse d'autres membres de votre famille.

Encodez les numéros 1789 et 0477 77 77 55 dans votre téléphone. De cette façon, vous saurez avec certitude que vous recevez un message de BE-Alert. Identifiez également l'adresse e-mail comme fiable dans votre boite email afin d'être sûr que les messages de BE-Alert ne se retrouvent pas dans vos dossiers "spam" ou "indésirable".

✔ Suivez les canaux de votre commune et des services d'urgence.

En cas de situation d'urgence locale, la commune, les services d'urgence ou les services du gouverneur communiquent via leur site web et/ou leurs réseaux sociaux.

✔ Renseignez-vous sur centredecrise.be

Sur le site web du Centre de crise National, vous trouverez :

- ✔ Des informations sur les risques en Belgique.
- ✔ Des conseils pour vous préparer aux potentielles situations d'urgence.
- ✔ Les dernières informations et des consignes claires à suivre pendant les situations d'urgence.

✔ Suivez l'actualité via les médias (radio, télévision, médias en ligne)

Méfiez-vous des informations erronées ou trompeuses.

En cas de situation d'urgence, de nombreuses informations circulent, notamment sur les réseaux sociaux, mais celles-ci peuvent parfois être erronées, trompeuses ou obsolètes.

Faites toujours preuve d'esprit critique vis-à-vis de ce que vous lisez, entendez et partagez :

- ✔ L'information est-elle issue d'une source fiable ?
- ✔ Ces informations sont-elles confirmées par plusieurs canaux ou sources ?
- ✔ Ce message vous semble-t-il fiable ?

Ne partagez que les informations provenant des autorités ou des services d'urgence.



Restez informé même sans électricité

En cas de panne d'électricité, internet et les réseaux mobiles pourraient également être indisponibles. Veillez donc à pouvoir continuer à suivre les communications officielles, même dans ces circonstances.

Veillez donc à disposer des éléments suivants :

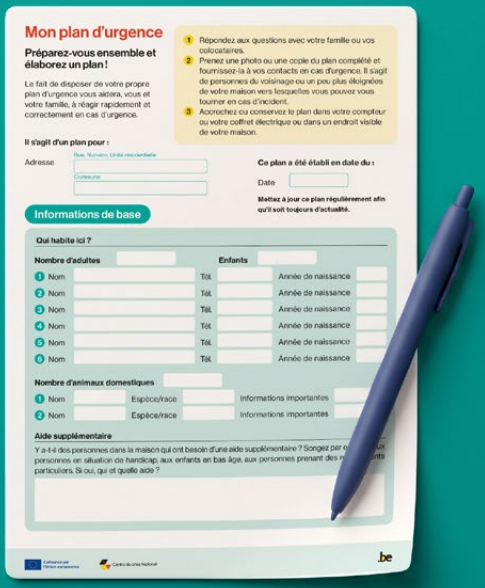
- ✔ Une radio à manivelle ou fonctionnant sur piles. Choisissez une radio capable de capter à la fois les signaux DAB+ et FM.
- ✔ Une batterie externe chargée.
- ✔ Des piles de rechange.
- ✔ Une liste papier des numéros de téléphone importants.

Dans de telles situations, les autorités peuvent également recourir à d'autres moyens de communication, tels que des panneaux d'information, des dépliants ou du porte-à-porte.

À retenir

Faites confiance aux informations officielles. Pendant une situation d'urgence, les fausses informations se répandent rapidement. Ne suivez alors que les communications des autorités et services d'urgence.





2. FAIRE UN PLAN D'URGENCE

Que mettre dans un plan d'urgence ?

Répondez ensemble à ces questions :

- ✔ Quels sont les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des principaux services (fournisseurs de gaz, d'électricité et d'eau, compagnie d'assurance…) ?
- ✔ Qui sont les personnes de contact en cas d'urgence ? Notez leurs noms, leurs adresses et leurs numéros de téléphone.
- ✔ Où se trouvent les robinets de gaz et d'eau, le tableau électrique et les détecteurs de fumée dans votre logement ?
- ✔ Comment quitter votre logement rapidement et en toute sécurité ? Quelle est l'issue de secours alternative si la porte d'entrée est bloquée ?
- ✔ Quelles personnes ont besoin d'une aide particulière dans votre entourage ?
- ✔ Si vous avez des animaux de compagnie, n'oubliez pas de les inclure dans votre plan.

Le Centre de crise National a élaboré un modèle de plan d'urgence facile à remplir. Vous le trouverez ici :
centredecrise.be/fr/documentation/publications/un-plan-durgence-personnel

Comment rédiger un plan d'urgence ?

- ✔ Utilisez le modèle proposé par le Centre de crise National.
- ✔ Remplissez ce plan avec votre famille ou vos colocataires. Vous avez des enfants ? Apprenez-leur les étapes de ce plan. Accordez une attention particulière aux numéros d'urgence et à un itinéraire d'évacuation sûr vers l'extérieur.
- ✔ Testez votre plan régulièrement ; vous pouvez aussi le faire de manière ludique.
- ✔ Accrochez une version papier de votre plan d'urgence dans votre armoire à compteurs ou à un autre endroit visible de votre habitation.
- ✔ Prenez une photo ou faites une copie du plan rempli et remettez-la à vos personnes de contact en cas d'urgence.
- ✔ Mettez régulièrement le plan à jour afin qu'il soit toujours d'actualité.

Pensez à votre entourage

Vous pouvez établir un plan d'urgence pour votre domicile, mais aussi pour votre quartier, votre association ou votre lieu de travail. Discutez avec vos voisins, vos amis, vos collègues ou les membres de votre association de quartier, de votre club de sport ou de loisirs.

Discutez par exemple :

- ✔ Comment vous prévenir mutuellement ?
- ✔ Quels risques nécessitent une attention particulière ?
- ✔ Qui peut apporter quelle aide ?
- ✔ Qui a besoin d'une aide supplémentaire ?

Plus de conseils et d'informations sur l'élaboration d'un plan d'urgence sur : centredecrise.be/fr/que-pouvez-vous-faire/faites-un-plan

À retenir

Discutez ensemble de ce que vous ferez, de l'endroit où vous irez et des personnes à contacter. Ainsi, chacun saura quoi faire en cas de besoin.

3. PRÉPARER UN KIT D'URGENCE

Une situation d'urgence peut avoir différentes conséquences imprévues. Il peut arriver que vous deviez rester à l'intérieur pendant plusieurs heures ou que vous soyez temporairement privé d'eau, d'électricité, de gaz ou d'accès aux magasins. Il est également possible que vous deviez quitter votre domicile rapidement.

Avec un kit d'urgence, vous avez toujours l'essentiel à portée de main. Vous pourrez ainsi subvenir à vos besoins et à ceux des personnes qui vivent avec vous pendant les premières heures ou les premiers jours.

Il n'existe pas de kit d'urgence standard. Réfléchissez à vos besoins et à ceux de votre famille.

Prenez en compte les éléments suivants :

- ✔ La présence de bébés ou de jeunes enfants.
- ✔ Vos animaux de compagnie.
- ✔ Les médicaments que vous prenez régulièrement.
- ✔ Tout autre besoin personnel.

Veillez également à toujours disposer de suffisamment d'eau potable et de nourriture pour pouvoir tenir de manière autonome pendant au moins **72 heures**.

À retenir

Vous ne devez pas acheter de kit d'urgence cher. Vous disposez déjà de nombreuses affaires à votre domicile. Composez votre kit étape par étape.



Par exemple, ajoutez un produit supplémentaire à chaque fois que vous faites vos courses et remplacez régulièrement les produits arrivant à expiration. Privilégiez des aliments que vous consommez habituellement. Lorsqu'un produit approche de sa date de péremption, utilisez-le dans vos repas quotidiens, puis remplacez-le dans votre réserve.

Conservez tout le matériel au même endroit, dans **un lieu fixe et facilement accessible**, et veillez à ce que toutes les personnes du foyer sachent où le trouver. Conservez la nourriture et l'eau dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Vérifiez régulièrement que tout est encore utilisable et complétez ou remplacez ce qui doit l'être.

✔ Checklist

Que mettre dans votre kit d'urgence ?



Communication et information

- ✔ Une radio à manivelle ou une radio sur piles, de préférence avec DAB+ et FM.
- ✔ Des piles rechargeables et une réserve de piles.



Eau

- ✔ De l'eau : entre 3 et 10 litres par personne et par jour. Trois litres suffisent à peine pour boire et cuisiner. Prévoyez davantage si vous souhaitez également pouvoir vous laver et éventuellement tirer la chasse d'eau des toilettes.



Nourriture

- ✔ Des aliments à longue conservation pouvant être consommés ou préparés sans eau ni électricité (par exemple : noix, conserves, biscuits, etc.). Choisissez des aliments variés, nutritifs et que vous appréciez.
- ✔ N'oubliez pas un ouvre-boîte ou un couteau multifonction.



Santé

- ✔ Des comprimés d'iode (plus d'infos sur risquenucleaire.be/fr/comprimes-diode). Vous pouvez les retirer gratuitement chez votre pharmacien. Il est possible de devoir les prendre en cas d'urgence nucléaire mais jamais de votre propre initiative.



Lumière et chaleur

- ✔ Une lampe de poche, de préférence à manivelle.
- ✔ Des vêtements chauds ou des couvertures.
- ✔ Des bougies et des allumettes.



Enfants

- ✔ Si vous avez des enfants, pensez également à leurs besoins lors de la préparation du kit (nourriture, couches, jouets, etc.).



Animaux de compagnie

- ✔ N'oubliez pas vos animaux de compagnie. Pensez à leurs besoins, à leur nourriture et au matériel nécessaire pour les transporter en toute sécurité.

Rangez une partie de votre kit dans **un sac à dos solide**. Si une évacuation devient nécessaire, vous pourrez l'emmener rapidement.

Que mettre dans votre sac à dos



Argent et documents

- ✔ Des (copies de) documents importants, tels que les contrats d'assurance et les cartes d'identité.
- ✔ Votre plan d'urgence ou une liste des numéros de téléphone importants et des numéros d'urgence.
- ✔ Un stylo et du papier.
- ✔ Un peu d'argent liquide pour pouvoir acheter des produits de base.



Boire et manger

- ✔ Une bouteille d'eau.
- ✔ Quelques biscuits, barres énergétiques ou fruits secs.



Santé et premiers soins

- ✔ Une trousse de premiers secours de base (désinfectant, pansements, compresses, ciseaux, etc.) ainsi que quelques produits d'hygiène (lingettes humides, gel désinfectant, dentifrice, brosse à dents, papier toilette, serviettes hygiéniques, etc.).
- ✔ Les médicaments indispensables pour au moins trois jours.
- ✔ Un sifflet pour attirer l'attention des secours si nécessaire.
- ✔ Une batterie externe (powerbank) chargée et un chargeur de téléphone portable.

Il peut aussi être utile de prévoir quelques fournitures de base dans votre voiture ou sur votre lieu de travail, par exemple de l'eau potable et un pull ou une couverture. Plus d'informations : centredecrise.be/fr/que-pouvez-vous-faire/preparez-un-kit-durgence

4. MAÎTRISER LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE SITUATION D'URGENCE



✔ Donner l'alerte

Vous êtes en danger ou vous voyez quelqu'un en danger ? Prévenez les services de secours.

- ✔ **112** pour une ambulance, les pompiers ou la police, dans une situation d'urgence vitale.
- ✔ **1722** ou le guichet en ligne www.1722.be pour une aide des pompiers non urgente.
- ✔ **1733** pour un médecin de garde.

Avant d'appeler, essayez de rassembler les informations suivantes :

- ✔ La localisation précise de l'incident.
- ✔ Le type d'urgence.
- ✔ Le nombre de personnes blessées.

Vous avez pris contact et vous êtes en sécurité ? Apportez votre aide sans vous mettre en danger.

À retenir

Téléchargez l'application gratuite 112. Vous pouvez y contacter le service d'urgence adapté plus rapidement.

112

✔ Se mettre à l'abri

Dans certaines situations d'urgence, les autorités peuvent vous recommander de vous mettre à l'abri (par exemple en cas d'orage violent, de fuite chimique, de dégagement important de fumée, etc.).

Comment se mettre à l'abri ?

- ✔ **Restez à l'intérieur** ou entrez dans le bâtiment le plus proche jusqu'à ce que les autorités vous informent que la situation est de nouveau sûre.
- ✔ **Fermez toutes les fenêtres et portes** et coupez les systèmes de ventilation, airco ou chauffage qui sont reliés à l'air extérieur. Installez-vous de préférence dans une pièce centrale, éloignée des fenêtres et des portes extérieures.
- ✔ **Suivez les recommandations des autorités.** Informez-vous sur les mesures à prendre via BE-Alert, la radio, la télévision, les sites web des autorités et les réseaux sociaux.

Comment savoir qu'il faut se mettre à l'abri ?

Les autorités vous en informeront par différents canaux, tels que BE-Alert, les sites web officiels, les réseaux sociaux, la radio ou la télévision.
En situation d'urgence, suivez toujours les canaux officiels de communication.

Plus d'infos sur centredecrise.be/fr/que-pouvez-vous-faire/informez-vous/linformation-pendant-une-situation-durgence

✔ Évacuer

Parfois, il est plus sûr de quitter temporairement son logement ou son quartier, par exemple en cas d'incendie, de fuite de gaz ou d'inondation.

N'évacuez que lorsque les autorités ou les services de secours vous le demandent, sauf si vous êtes en danger immédiat.

Les canaux de communication officiels vous indiqueront où vous rendre. Il peut s'agir du domicile de proches ou d'amis, ou d'un centre d'accueil temporaire.

Avant de quitter votre domicile, vérifiez les points suivants :

- ✔ **Éteignez les appareils électriques**, comme la machine à café, le four ou le fer à repasser. Le réfrigérateur et le congélateur peuvent rester branchés.
- ✔ **Fermez les fenêtres et les portes.** Si vous disposez d'un système d'alarme, activez-le.
- ✔ **Coupez l'eau et le gaz.**

Vous ne pouvez pas effectuer ces actions ? Quittez malgré tout votre logement comme demandé par les autorités. À votre retour, les services compétents pourront vous apporter l'aide nécessaire.

Que faut-il emporter ?

Si vous devez quitter votre domicile, emportez le sac à dos contenant votre kit d'urgence.

Préparez-vous dès maintenant

Une évacuation se déroule beaucoup plus facilement lorsque certaines dispositions ont été prises à l'avance.

- ✔ Discutez avec les personnes qui vivent avec vous de l'itinéraire d'évacuation le plus sûr et d'un lieu de rendez-vous, et indiquez-les dans votre plan d'urgence.
- ✔ Rangez toujours vos clés au même endroit.
- ✔ Gardez votre kit d'urgence prêt à emporter.
- ✔ Prévoyez à l'avance comment aider les membres du foyer qui ont besoin d'une assistance particulière.
- ✔ Réfléchissez à l'avance au transport et à l'accueil de vos animaux de compagnie.

Vous trouverez davantage d'informations sur la manière de réagir correctement en cas de situation d'urgence sur la page centredecrise.be/fr/que-pouvez-vous-faire/le-bon-reflexe





Veiller les uns sur les autres, et plus particulièrement sur les personnes les plus vulnérables

En situation d'urgence, il est important de s'entraider. La famille, les amis, les voisins et les associations peuvent apporter un soutien précieux, tant en amont que lorsqu'un incident survient.

Certaines personnes ont besoin d'une aide particulière en cas d'urgence. C'est notamment le cas des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, des personnes vivant seules, des personnes ayant besoin d'aide pour des raisons médicales ou pratiques, des personnes sans-abri ou encore de celles qui maîtrisent moins bien le français, le néerlandais ou l'allemand.

Que pouvez-vous faire dès maintenant ?

Faites connaissance avec les personnes de votre quartier et échangez avec elles sur les risques possibles dans votre environnement. Réfléchissez ensemble à la manière de vous y préparer et de vous entraider en cas de situation d'urgence. Une discussion claire aujourd'hui peut faire une grande différence plus tard.

Pensez par exemple à :

- ✔ La manière de rester en contact si le téléphone ou Internet ne fonctionnent plus.
- ✔ Identifier les personnes qui disposent de connaissances ou de matériel utiles, par exemple des compétences en premiers secours ou une radio à piles.
- ✔ Repérer les personnes qui pourraient avoir besoin d'une aide supplémentaire.
- ✔ Réfléchir aussi au matériel ou aux provisions que vous pourriez partager. Vous pouvez par exemple prévoir un peu d'eau et de nourriture supplémentaires dans votre réserve d'urgence.

Pendant une situation d'urgence

Continuez à vous soutenir et à vous entraider, tant que cela peut se faire en toute sécurité.

- ✔ Partagez avec les autres les informations fiables diffusées par les autorités ou les services de secours.
- ✔ Vérifiez régulièrement si des personnes vulnérables ont besoin d'aide.
- ✔ Entraidez-vous lors d'une évacuation ou face à d'autres difficultés pratiques, mais ne vous mettez jamais en danger.

Évitez de surcharger les réseaux de communication.

- ✔ Privilégiez WhatsApp, Signal, Instagram, Facebook…
- ✔ Évitez les appels téléphoniques non indispensables.
- ✔ Une surcharge du réseau téléphonique peut perturber l'intervention des services de secours.

À retenir

Ensemble nous sommes plus forts. Un bon voisin, ami ou collègue peut faire la différence pendant une situation d'urgence. Organisez-vous dans cette optique dès à présent.

Comment gérer le stress ou l'incertitude ?

Réfléchir aux situations d'urgence et aux risques peut provoquer du stress, de l'inquiétude ou de l'anxiété. C'est normal. Une bonne préparation aide non seulement sur le plan pratique, mais peut aussi apporter davantage de sérénité. Savoir comment réagir permet généralement de se sentir moins démuni.

Voici également quelques conseils qui peuvent vous aider :

- ✔ Parlez de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis ou votre médecin généraliste.
- ✔ Veillez à dormir suffisamment et à avoir une alimentation équilibrée.
- ✔ Bougez régulièrement, faites de l'exercice et passez suffisamment de temps à l'extérieur.
- ✔ Respirez lentement et profondément lorsque vous sentez la tension augmenter.
- ✔ Prenez du temps pour une activité qui mobilise votre attention.
- ✔ Lisez un livre, écoutez de la musique ou jouez à un jeu.
- ✔ Faites régulièrement une pause dans le suivi de l'actualité et l'utilisation des réseaux sociaux.

Si vos inquiétudes persistent ou si vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un, n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous pouvez contacter différentes organisations à cet effet :

- ✔ **Télé-Accueil** : appelez le 107 ou discutez en ligne via tele-accueil.be.
- ✔ **Ecoute 103** : les enfants et les jeunes peuvent appeler le 103 ou chatter via 103ecoute.be.
- ✔ **Centre de Prévention du Suicide** : appelez 0800 32 123 ou discutez en ligne via preventionsuicide.be.



Comment parler des risques et des situations d'urgence aux enfants ?



Les enfants remarquent très vite lorsqu'une situation sort de l'ordinaire. Ils entendent les nouvelles, des conversations ou sentent que les adultes sont inquiets. C'est pourquoi ils méritent une attention particulière avant, pendant et après une situation d'urgence.

- ✔ **Créez d'abord un climat serein.** Les enfants perçoivent facilement les émotions des adultes. Un environnement calme les aide à se sentir en sécurité.
- ✔ **Écoutez leurs questions et leurs émotions.** Prenez leurs inquiétudes au sérieux et adaptez vos explications à leurs préoccupations. Faites-leur savoir qu'il est normal d'avoir peur, d'être triste ou de douter. N'hésitez pas à partager votre propre ressenti.
- ✔ **Parlez simplement et honnêtement.** Répondez à leurs questions avec sincérité et utilisez des mots et des explications adaptés à leur âge.
- ✔ **Expliquez à qui ils peuvent demander de l'aide** (voisins, services de secours ou autres adultes de confiance). Il est important qu'ils comprennent qu'ils ne sont jamais seuls face à une situation difficile.
- ✔ **Apprenez-leur comment réagir en cas d'urgence.** En s'exerçant de manière ludique à quelques mesures de sécurité simples, les enfants sauront mieux quoi faire si une situation réelle se présente.
- ✔ **Maintenez autant que possible les habitudes du quotidien.** Les routines familières procurent des repères et renforcent le sentiment de sécurité.
- ✔ **Associez les enfants à la préparation du plan d'urgence et du kit d'urgence familial.** Laissez-les également choisir un petit jouet, une peluche ou tout autre objet qui les rassure à conserver dans le kit.

Pensons aussi à nos animaux de compagnie



- ✔ Intégrez-vos animaux de compagnie à votre **plan d'urgence** : ajoutez le numéro de téléphone de votre vétérinaire à votre liste de contacts importants.
- ✔ Assurez-vous qu'ils puissent **être identifiés**, notamment grâce à une puce électronique ou à une marque d'identification appropriée.
- ✔ **Convenez à l'avance** avec des amis, des proches ou des connaissances de la possibilité de vous héberger, vous et vos animaux, si vous devez quitter votre domicile.
- ✔ Prévoyez également du matériel pour vos animaux dans votre **kit d'urgence**, notamment :
  - Une cage, un panier ou tout autre moyen de transport adapté.
  - Une laisse et un collier ou un harnais.
  - De la nourriture non périssable, de l'eau ainsi que des gamelles.
  - Le passeport de l'animal, son carnet de vaccination et une photo récente de votre animal et vous.
  - Quelques jouets.
  - Les médicaments nécessaires au bien-être de votre animal
  - Du matériel pour ramasser les déjections (sachets, papier journal, etc.).

Pendant une situation d'urgence, suivez toujours les consignes des services de secours et des autorités. **Dans certains cas, des recommandations spécifiques peuvent être émises pour les animaux.** Si vous devez quitter votre domicile sans pouvoir emmener votre animal de compagnie, assurez-vous qu'il puisse rester en sécurité.

- ✔ Informez les services de secours de la présence d'un ou de plusieurs animaux à votre domicile. Informez-les également sur les endroits où votre animal aime se réfugier, ainsi que sur sa réaction lorsqu'il rencontre des inconnus.
- ✔ Laissez une quantité suffisante d'eau et de nourriture à leur disposition.
- ✔ Disposez des journaux ou une protection au sol pour leurs besoins.
- ✔ Laissez un vêtement portant votre odeur afin de les rassurer.

Checklist : êtes-vous prêts à faire face à une situation d'urgence?

- ✔ Je connais les risques présents dans mon environnement.
- ✔ Je connais et je suis les canaux officiels des autorités locales et des services de secours.
- ✔ Je suis inscrit à BE-Alert.
- ✔ J'ai un plan d'urgence avec les numéros de téléphone importants et les coordonnées de mes personnes de contact.
- ✔ Je dispose d'un kit d'urgence me permettant de tenir au moins 72 heures.
- ✔ Je me suis organisé avec ma famille, mes amis ou mes voisins.
- ✔ Je sais quelles personnes de mon entourage pourraient avoir besoin d'une aide supplémentaire.

Numéros de téléphone importants

- ✔ **112 :** aide urgente des services d'ambulance, des pompiers et de la police
- ✔ **1722** ou le guichet en ligne 1722.be : aide non urgente des pompiers
- ✔ **1733 :** médecin de garde

Mes personnes de contact en cas d'urgence

Mon médecin de famille

Vous voulez en savoir plus ?

Rendez-vous sur centredecrise.be





Prêts. Ensemble

- ✔ S’informer sur les risques
- ✔ Faire un plan d’urgence avec votre famille ou vos colocataires
- ✔ Disposer d’un kit d’urgence
- ✔ Connaitre les bons réflexes en cas de situation d’urgence

www.centredecrise.be

E.R. : Jack Hamande, Centre de crise National du SPF Intérieur, rue Ducale 53, 1000 Bruxelles