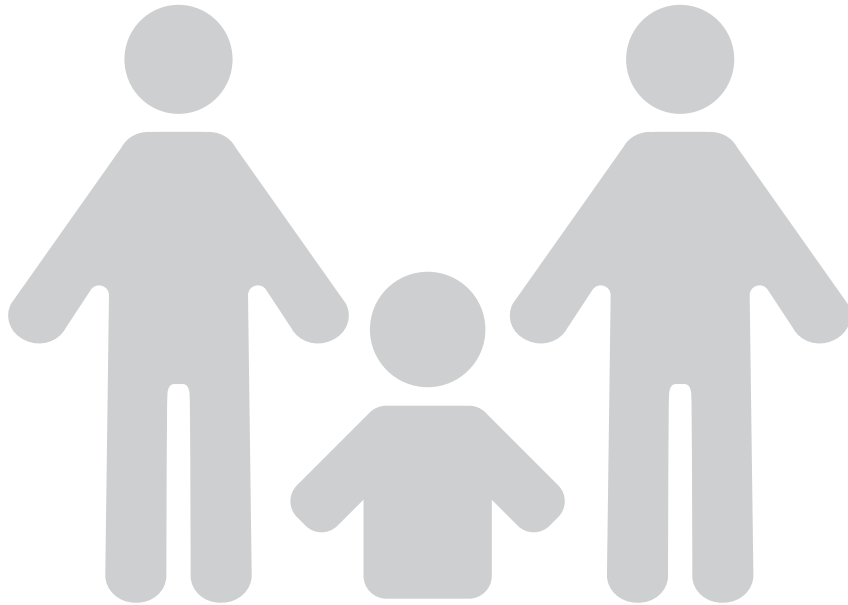


Guide sur le

RÉTABLISSEMENT À LA SUITE D'UN INCENDIE





Aide-mémoire

Attendez l'autorisation des pompiers avant de regagner votre domicile.

Faites preuve de prudence lorsque vous retournez à la maison. Si des fils électriques pendent, jonchent le sol, semblent endommagés ou produisent des étincelles, restez à distance et avertissez immédiatement les pompiers.

Surveillez vos animaux de compagnie et gardez-les près de vous.

Observez les directives émises par les organismes de santé publique concernant le nettoyage sécuritaire et l'utilisation adéquate des masques.

Portez des gants de cuir et des bottes robustes afin de protéger vos mains et vos pieds.

Les produits de nettoyage, la peinture, les piles et les contenants de carburant endommagés doivent être jetés de façon sécuritaire.

Assurez-vous de la salubrité de la nourriture et de l'eau que vous consommez.

Jetez toute nourriture qui a été exposée à la chaleur, à la fumée, à la suie ou à l'eau d'arrosage.

N'utilisez JAMAIS d'eau qui pourrait être contaminée pour laver la vaisselle, vous brosser les dents, cuisiner, vous laver les mains, faire de la glace ou préparer du lait maternisé.

Introduction

Les incendies résidentiels représentent près de 60 % de tous les feux de bâtiment au Canada. Ils se déclarent subitement, souvent durant les mois les plus froids de l'année. Le présent guide vous indique les mesures à prendre à la suite d'un incendie résidentiel.

1

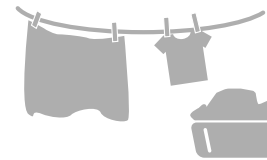
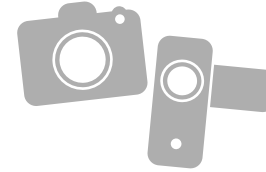
POUR DÉBUTER

Voici quelques conseils :

- Si l'incendie a rendu votre domicile inhabitable, vous devrez trouver un endroit pour loger temporairement votre famille et vos animaux de compagnie. Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec les autorités locales ou votre compagnie d'assurance.
- Si vous cherchez un membre de votre famille, communiquez avec votre bureau local de la Croix-Rouge. Il se peut que votre famille ait été séparée lors de l'évacuation, ou que des proches habitant une autre région essaient d'avoir de vos nouvelles.
- Si vous détenez une assurance habitation, communiquez avec votre compagnie d'assurance pour déclarer le sinistre et expliquer l'étendue des dommages matériels. Demandez-lui de vous expliquer les prochaines étapes et le processus de réclamation. Notez la date et l'heure de la discussion, ainsi que le nom de votre interlocuteur. Si l'incendie a endommagé des biens qui ne sont pas couverts par votre police d'assurance habitation (véhicule, matériel appartenant à une entreprise gérée de la maison, etc.), n'oubliez pas de déclarer le sinistre à la compagnie d'assurance concernée.
- Avant de pénétrer dans votre domicile — Vous ne pourrez entrer chez vous que lorsque l'inspecteur en bâtiment aura jugé qu'il était sécuritaire de le faire. Si une enquête sur les causes de l'incendie est en cours, vous devrez d'abord obtenir l'autorisation de l'inspecteur responsable. Il est possible qu'un pompier vous accompagne chez vous, par mesure de sécurité. Portez des vêtements de protection : bottes robustes, de caoutchouc par exemple, lunettes de protection, casque, gants de caoutchouc et masque antipoussières.

Voici une liste d'articles que nous vous recommandons d'avoir au moment de retourner à la maison :

- Appareil photo ou caméra vidéo
- Cahier et stylo pour prendre des notes sur les dommages
- Seaux, vadrouilles et éponges
- Nettoyant tout usage ou détergent non parfumé
- Grandes cuves pour faire tremper la literie et les vêtements; corde à linge pour les faire sécher
- Lampe de poche
- Trousse de premiers soins
- Outils
- Sacs à ordures
- Masque de protection respiratoire pour éviter de s'exposer à la fumée ou aux particules fines potentiellement encore présentes dans le domicile
- Eau et nourriture. **ÉVITEZ** de consommer la nourriture qui se trouvait dans la maison ou de boire l'eau du robinet avant d'être certain qu'elles ne présentent pas de risque. Apportez quatre litres d'eau par personne par jour et de la nourriture qui n'a pas besoin d'être cuite, car il pourrait être dangereux d'utiliser les appareils électroménagers.



2

SE PRÉPARER À RENTRER À LA MAISON

Votre maison, c'est bien plus qu'un simple bâtiment. Elle contient des souvenirs et représente un investissement pour l'avenir. C'est pourquoi il est important de reconnaître que vous avez vécu une perte, et de prendre le temps de faire votre deuil.

Si votre demeure n'est plus habitable :

- N'y entrez pas, à moins d'avoir reçu l'autorisation des pompiers.
- S'il est sécuritaire d'y entrer, faites preuve de prudence, car il pourrait encore y avoir des dangers.
- Soyez conscient que la relocalisation et la réinstallation de votre famille pourraient être longues et impliquer beaucoup de démarches. Allez-y une étape à la fois.
- Si vous avez des enfants, il peut être préférable de les faire garder par un proche lorsque vous retournerez à la maison pour la première fois après l'incendie. En effet, un enfant pourrait être ébranlé de voir sa maison dans un tel état, en plus d'être exposé à des dangers potentiels sur les lieux du sinistre.
- Relogez votre famille. Si votre résidence est inhabitable, vous devez trouver un hébergement temporaire.
- Avertissez les personnes et les institutions concernées (employeur, famille, amis, bureau de poste, banque, école, institutions de crédit, compagnies d'assurance) de votre nouvelle adresse. Au besoin, communiquez aussi cette information à la Croix-Rouge.

Au moment de pénétrer dans votre domicile :

- Il est possible que les pompiers aient éliminé certains dangers (fuites de gaz, risques d'électrocution, etc.) que présentait votre domicile. Avertissez-les que vous vous apprêtez à entrer dans la maison.
- Faites preuve d'une grande prudence au moment de mettre les pieds chez vous. Si des fils électriques pendent, jonchent le sol, semblent endommagés ou produisent des étincelles, restez à distance et avertissez immédiatement les pompiers. Faites le tour de votre propriété pour vous assurer qu'elle ne risque pas de subir davantage de dommages. Si vous êtes locataire, demandez au propriétaire ou au responsable désigné d'entreprendre ces démarches. Si vous êtes propriétaire, barricadez les fenêtres et les portes brisées, couvrez les trous dans les murs et le toit ou faites appel à une entreprise de nettoyage après sinistre pour le faire à votre place.

Documents importants à récupérer

DOCUMENTS DÉTRUITS OU PERDUS

OÙ SE PROCURER LES NOUVEAUX DOCUMENTS?

Permis pour animaux de compagnie	Municipalité, bureau régional du gouvernement
Documents financiers et relevés bancaires	Succursale d'institution financière
Actes de naissance, de mariage ou de décès; carte de statut	Bureau du registraire général provincial ou territorial, Bureau de l'état civil, Services aux Autochtones Canada
Obligations (partiellement détruites)	Emballer ce qu'il reste des documents (pages partiellement brûlées, cendres, etc.) dans un colis, l'accompagner d'une lettre expliquant comment ils ont été endommagés, puis envoyer le tout au Programme des Obligations d'épargne du Canada à l'adresse indiquée ci-dessous.
Obligations (complètement détruites)	Programme des Obligations d'épargne du Canada C.P. 2770, succursale D, Ottawa (Ontario) K1P 1J7 Indiquer les noms et les adresses qui apparaissaient sur les obligations, la date approximative de leur achat et leur valeur. Rassembler tout ce qu'il reste des documents (pages partiellement brûlées, cendres, etc.) et le conserver en lieu sûr.
Cartes d'identité pour les services d'aide à l'enfance et d'aide sociale, chèques d'assistance médicale ou d'aide sociale	Travailleur social
Documents d'immigration	Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Cartes de crédit	Institution ayant émis la carte de crédit
Documents de divorce	Cour suprême où le décret a été émis ou avocat de divorce
Permis de conduire et documents d'immatriculation	Ministère du Transport provincial ou territorial
Documents liés à l'impôt sur le revenu	Agence du revenu du Canada
Polices d'assurance	Compagnie et/ou courtier d'assurance
Titres fonciers	Bureau d'enregistrement des titres fonciers locaux, provinciaux et territoriaux
Dossiers médicaux	Médecin de famille ou spécialiste
Documents de libération du service militaire	Anciens combattants Canada
Argent comptant (partiellement ou complètement détruit)	Succursale de la Banque du Canada
Passeports	Passeport Canada
Carte d'assurance maladie provinciale ou territoriale	Ministère de la Santé provincial ou territorial
Carte d'assurance sociale, documents du régime de pensions du Canada, documents d'assurance-emploi	Service Canada
Actions	Avocat ou entreprise émettrice
Titres de propriété	Municipalité
Testaments	Avocat ou notaire

3

ENTREPRENDRE LE NETTOYAGE

Si vous détenez une assurance habitation, communiquez avec votre compagnie d'assurance. En effet, le nettoyage professionnel de votre domicile pourrait être couvert par votre police. Demandez à un représentant de votre compagnie d'assurance s'il est nécessaire que vous conserviez des biens détruits ou endommagés : meubles, électroménagers, petits appareils électroniques, etc. Votre compagnie d'assurance pourrait accepter de recevoir des preuves photo et/ou vidéo de l'état de ces biens, plutôt que de vous demander de les conserver à des fins d'inspection. Si la seconde option est tout de même choisie, demandez si vous pouvez entreposer temporairement ces biens sur votre terrain ou dans une remise.

Il se peut que vous ayez à nettoyer certains articles à plusieurs reprises afin de les débarrasser de l'odeur de fumée, de la suie et des taches. Dans certains cas, il sera impossible de les nettoyer ou d'éliminer complètement les odeurs. Si vous le pouvez, consultez une entreprise spécialisée dans le nettoyage après sinistre pour déterminer quels biens sont récupérables.

Matières dangereuses

Communiquez avec votre municipalité, le ministère provincial, le Conseil ou les autorités locales pour savoir comment vous débarrasser des matières dangereuses comme les solvants, les produits chimiques pour l'entretien extérieur et les produits de nettoyage qui ont été endommagés par les flammes ou l'eau d'arrosage.

Les aliments périssables, les aliments emballés dans du carton ou du plastique et tous les aliments et les médicaments directement exposés à la chaleur, à la fumée ou à l'eau devraient être jetés. Jetez toute la nourriture conservée dans des bocaux en verre ou des conserves de métal : il y a de fortes chances que le sceau ne soit plus hermétique en raison de la chaleur.

Fumée, odeurs et suie

Vous pouvez placer de petits récipients contenant du vinaigre, de la vanille ou du charbon activé un peu partout dans la maison. Même si ces liquides absorbent les odeurs, celle de la fumée peut être tenace. Vous aurez probablement à nettoyer tout le contenu de la maison plusieurs fois. S'il est impossible d'éliminer l'odeur de fumée, communiquez avec une entreprise spécialisée dans le nettoyage après sinistre.

Chauffage, appareils électroménagers et services publics

(Veuillez consulter les Pages Jaunes ou le bottin téléphonique pour trouver les coordonnées des professionnels mentionnés ci-dessous.)

N'utilisez pas les appareils électroménagers, les prises de courant, les boîtes de commutation ou les panneaux de fusibles avant qu'ils n'aient été vérifiés par un électricien.

Avant d'utiliser votre système de chauffage central, faites-le vérifier par un professionnel. Remplacez les pièces qui ont été touchées ou endommagées par la fumée. Remplacez les filtres et l'isolation à l'intérieur des appareils de chauffage ou de climatisation, des chauffe-eau, des réfrigérateurs et congélateurs s'ils ont été endommagés.

Vous pourriez devoir remplacer certains appareils dans leur entièreté, selon la gravité du bris et la durée de votre évacuation. Informez-vous auprès de votre compagnie d'assurance, d'un électricien ou du fabricant.

Communiquez avec le fournisseur concerné pour faire rétablir vos services (électricité, gaz, câble, téléphone, etc.) lorsque vous serez prêt à retourner à la maison.

Planchers et murs

Passez l'aspirateur sur toutes les surfaces, y compris sur les tapis et la moquette.

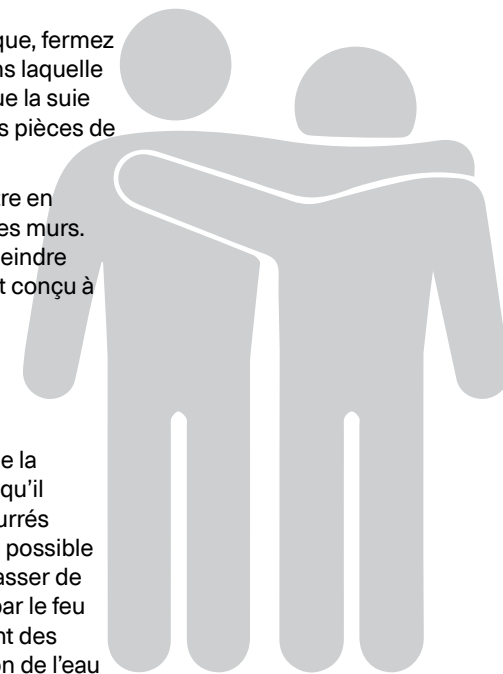
À l'aide d'une pellicule plastique, fermez hermétiquement la pièce dans laquelle vous travaillez, afin d'éviter que la suie ne se répande dans les autres pièces de la maison.

Demandez conseil à un peintre en bâtiment pour le nettoyage des murs. Vous devrez peut-être les repeindre avec un produit spécialement conçu à cet effet.

Mobilier

Consultez un professionnel de la restauration de meubles afin qu'il vérifie si vos meubles rembourrés peuvent être récupérés. Il est possible que vous deviez vous débarrasser de meubles très endommagés par le feu ou la fumée, ou qui présentent des traces de moisissure en raison de l'eau d'arrosage.

Frottez les surfaces en bois (meubles, armoires de cuisine, rampes d'escalier, etc.) avec une brosse raide et une solution de nettoyage comme le savon à l'huile Murphy's.



Aliments, eau et médicaments

Jetez tous les médicaments, produits de beauté et autres articles de toilette qui ont été exposés à la fumée, à des températures élevées ou à l'eau d'arrosage.

Parmi ces aliments, jetez tous ceux qui ont été exposés à la fumée, à la suie, à des températures élevées ou à l'eau d'arrosage :

- Le contenu du réfrigérateur ou du congélateur (individuel, traditionnel et communautaire), y compris les viandes, les fruits et les légumes (frais ou congelés).
- Tous les aliments en boîte.
- Les boissons et les produits embouteillés, car l'intégrité du sceau pourrait avoir été compromise par l'effet de la chaleur extrême.

4

COMBLER SES BESOINS ESSENTIELS

Eau

N'utilisez jamais d'eau qui pourrait être contaminée pour laver la vaisselle, vous brosser les dents, cuisiner, vous laver les mains, faire de la glace ou préparer du lait maternisé.

Vêtements

Si votre laveuse et votre sècheuse ont été endommagées par l'incendie, ne les utilisez que lorsqu'elles auront été inspectées par un électricien. Rincez et lavez les vêtements à plusieurs reprises à l'aide d'un détergent, puis faites-les sécher immédiatement afin d'éviter la formation de moisissures.

Matelas et oreillers

En général, il ne vaut pas la peine d'essayer de récupérer les oreillers et les matelas. Si vous devez utiliser temporairement un matelas qui se trouvait dans votre domicile lors de l'incendie, faites-le sécher au soleil, puis installez un couvre-matelas en plastique.

Livres, photographies et documents papier

Pour récupérer des photographies et des documents importants, placez-les immédiatement au congélateur. Ensuite, laissez-les dégeler en soulevant les pages, une à une, pendant qu'elles dégèlent. La plupart des photographies peuvent être séchées à l'air libre, à plat, l'image vers le haut. Demandez à un avocat s'il est important que vous conserviez les documents physiques, ou si vous pouvez conserver uniquement les renseignements qu'ils contiennent. Pour obtenir des conseils sur la façon de récupérer des livres, des photographies ou des tableaux endommagés lors d'un incendie, communiquez avec l'Institut canadien de conservation.

Médicaments

Jetez tous les médicaments, produits de beauté et autres articles de toilette qui ont été exposés à la fumée, à des températures élevées ou à l'eau d'arrosage. Débarrassez-vous de façon sécuritaire des médicaments qui devaient être réfrigérés, puis procurez-en vous de nouveaux. Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) pour au moins deux semaines.

5

DRESSER LA LISTE DES DOMMAGES

Si vous détenez une assurance habitation, vous devrez fournir une liste des articles perdus ou endommagés pour appuyer votre réclamation d'assurance. Relisez votre police d'assurance pour connaître les éléments à inclure dans la liste. Si vous aviez effectué un inventaire de vos possessions peu avant l'incendie, remettez-le à l'expert en sinistres. Si vous n'aviez pas fait de liste ou si elle a été détruite, demandez à votre assureur de vous fournir un modèle pour vous aider à ne rien oublier. Inscrivez-y les numéros de série des électroménagers, des petits appareils électroniques et des autres articles ménagers, le cas échéant.

Indiquez le coût ou la valeur approximative de chaque article. Si vous le pouvez, prenez des photos ou des vidéos gros plan des pièces et des meubles endommagés ainsi que des dommages causés à votre demeure.

Une fois la liste des dommages terminée, communiquez avec votre compagnie d'assurance pour savoir comment soumettre votre réclamation. Conservez au même endroit tous les documents importants : formulaires d'inspection, reçus des dépenses encourues pour couvrir vos frais de subsistance, effectuer des réparations et obtenir des permis, etc. Vous pourriez devoir les fournir à votre compagnie d'assurance.

Avisez l'institution financière responsable de votre prêt hypothécaire (le cas échéant)

Vous devez aviser l'institution financière responsable de votre prêt hypothécaire du sinistre et des démarches entreprises pour restaurer votre demeure. Elle pourrait vous demander de remplir des formulaires et exiger une inspection de la propriété.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Société canadienne d'hypothèques et de logement.

6

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Vous venez de vivre un gros choc. Allez-y à votre rythme.

Il est normal d'éprouver des émotions contradictoires au moment de retourner à la maison. Vous avez tout à gagner en vous permettant de ressentir des émotions comme l'impuissance, la confusion, la colère et l'inquiétude, ainsi qu'en vous ouvrant à quelqu'un en qui vous avez confiance. Essayez de visualiser l'état des lieux à votre retour et d'anticiper vos réactions. Cet exercice vous permettra de vous sentir plus en contrôle de la situation et moins angoissé. Voici quelques émotions que vous pourriez ressentir :

- du soulagement à l'idée de retrouver votre chez-vous, votre voisinage et votre routine;
- de l'incertitude face à ce que les prochains jours, les prochaines semaines et les prochains mois vous réservent;
- de la détresse liée aux pertes que vous avez vécues : votre demeure, vos effets personnels et objets religieux, votre jardin ou même un animal de compagnie;
- de la reconnaissance en prenant conscience des personnes et des biens qui ont survécu à l'incendie;
- de la frustration à l'égard des changements dans votre vie;
- de l'enthousiasme et de la motivation à l'idée de repartir à neuf;
- le sentiment d'être dépassé par les événements et la crainte d'être incapable de gérer tous ces changements;
- de l'angoisse en vous rappelant la peur éprouvée lors des événements;
- de l'espoir en l'avenir.
- Chez certaines personnes, l'inquiétude ou la détresse se manifestent par une impression de serrement à la poitrine, des grincements de dents, la contraction de la mâchoire, le sentiment d'avoir des papillons dans le ventre, des palpitations cardiaques, des paumes moites ou des essoufflements.

Ce que vous pouvez faire :

Soyez à l'écoute de vos pensées et de vos émotions : vous sentez-vous anxieux, triste, en colère?

Sachez reconnaître et nommer vos émotions et la façon dont elles se manifestent. Ouvrez-vous à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Ensuite, il est important de trouver des façons de gérer vos émotions. Voici quelques stratégies à essayer :

- Respirez plus lentement et calmement.
- Ne cédez pas aux pensées pessimistes; tâchez plutôt de vous tourner vers des solutions constructives.
- N'en faites pas trop et allez-y une étape à la fois.
- Ne rejetez pas votre colère sur les autres.
- Faites preuve de patience envers vous-même et votre entourage. Certaines émotions peuvent prendre du temps à maîtriser. Rappelez-vous que les gens qui vous entourent sont dans le même bateau que vous!

Voici d'autres conseils pratiques :

- Passez du temps avec votre famille et vos amis. À la suite d'un sinistre, il est important d'être en présence de ses proches. Restez en contact avec des gens à qui vous faites confiance et qui sont là pour vous. Les personnes qui demandent de l'aide, qui s'impliquent dans leur communauté et qui utilisent les ressources à leur disposition ont tendance à se relever plus facilement.
- Établissez une routine et faites des activités que vous aimez.
- Reposez-vous bien. Pendant quelques jours, dormez autant que votre corps en a besoin.
- Buvez beaucoup d'eau, mangez sainement et de façon régulière.
- Bougez autant que possible.
- Acceptez l'aide des autres.
- Trouvez un réseau de soutien.



- Notez vos pensées et vos émotions dans un journal.
- Serrez vos proches dans vos bras. Les contacts physiques permettent de se sentir lié aux autres.
- Faites des plans pour l'avenir.

7

PRENDRE SOIN DE SES ENFANTS

Les enfants peuvent réagir de différentes façons à une urgence ou un sinistre.

Il se peut qu'ils s'adaptent bien à la situation, mais il est également possible qu'ils se raccrochent à leurs parents, deviennent craintifs, se plaignent de douleurs, fassent des cauchemars ou présentent des comportements régressifs (recommencer à sucer son pouce ou à mouiller son lit, par exemple). Certains vont avoir tendance à se chamailler davantage entre frères et sœurs. Il arrive que des enfants cherchent à jouer les braves, alors que tout ce dont ils ont besoin est d'un peu de réconfort. Toutes ces réactions sont possibles.

Voici quelques conseils pour aider vos enfants à s'adapter à la situation :

- Maintenez la routine familiale, en particulier en ce qui concerne l'heure du coucher, les repas et les activités, afin de renforcer le sentiment de sécurité des enfants.
- Réconfortez vos enfants et démontrez-leur de l'affection. Encouragez-les à parler de leurs émotions, de leurs craintes et de leurs expériences, que ce soit dans une conversation, par le biais de chansons ou du dessin. Écoutez-les attentivement, puis confiez-leur que vous ressentez aussi de la tristesse, de la peur et de l'inquiétude. Rassurez-les en leur disant que vous êtes là pour eux et que vous allez vous en sortir ensemble.
- Rassurez-les en leur disant que toute votre famille est en sécurité. Répétez-le aussi souvent que possible!
- Restez près d'eux et prenez-les dans vos bras. Le fait de les toucher leur fait sentir concrètement que vous êtes là pour eux.
- Passez plus de temps avec eux à l'heure du coucher.
- Tolérez les comportements régressifs (p. ex., l'enfant recommence à mouiller son lit ou à sucer son pouce), car ils sont généralement temporaires.
- Laissez vos enfants vous aider en leur confiant des tâches, même si cela vous ralentit ou si vous devez recommencer plus tard. Félicitez-les pour leur beau travail.
- Communiquez avec les membres de la famille, les enseignants, les responsables des services de garde, les éducateurs ou toute personne proche de vos enfants afin de leur expliquer comment la situation a affecté vos enfants.
- Expliquez à vos enfants la situation d'une façon franche et appropriée à leur âge. Quand vous jugerez le moment opportun, discutez avec eux de la prévention des incendies, notamment des mesures que vous pouvez prendre ensemble pour assurer la sécurité familiale.

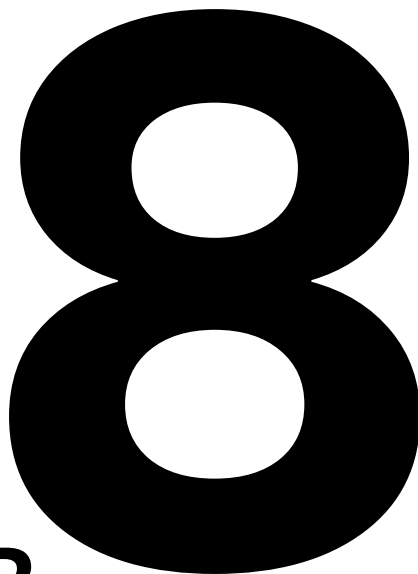
Éléments à prendre en considération pour les aînés et les personnes ayant des besoins particuliers

Si vous avez recours aux services d'un aidant ou éprouvez des difficultés à vous déplacer, les premiers répondants pourraient mettre plus de temps à se rendre jusqu'à vous. Communiquez avec un membre de votre réseau de soutien pour lui exprimer vos besoins.

Si vous avez un animal d'assistance, celui-ci aura également besoin de temps et de soins pour se rétablir. Il pourrait être blessé ou trop traumatisé pour remplir son rôle habituel après le sinistre.

Si vous souffrez d'une condition nécessitant l'utilisation d'un appareil qui demande une source d'énergie fiable (p. ex., appareil de dialyse, matériel dispensateur d'oxygène à domicile, appareil pour traiter l'apnée du sommeil, lit à réglages électriques, fauteuil roulant électrique), veuillez vous assurer que vos appareils sont chargés et peuvent fonctionner en tout temps à l'extérieur de votre domicile.

L'épicerie, la pharmacie et les autres commerces auprès desquels vous vous approvisionnez vont peut-être changer si vous devez déménager. Demandez à vos aidants de vous aider à trouver de nouveaux endroits où vous procurer l'essentiel ainsi qu'à remplacer ou obtenir le matériel médical qu'il vous faut, comme des piles pour votre appareil auditif et des médicaments sur ordonnance.



ENVISAGER LES BESOINS PARTICULIERS

Soyez conscient que vous pourriez être incapable de reprendre la routine que vous aviez avant l'incendie.

Pour les personnes aux prises avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence, les changements de routine sont parfois extrêmement perturbants. Ils peuvent aggraver certains comportements erratiques, provoquer des accès de colère, augmenter la fréquence des épisodes d'errance, causer des troubles du sommeil et de l'alimentation, en plus de modifier les habitudes d'hygiène. Les aidants doivent être conscients que de tels changements de comportement peuvent survenir et mettre en place des stratégies visant à réduire l'impact du sinistre sur le comportement de la personne.

Au moment de retourner à la maison, il faut se rappeler que des émotions et des troubles de comportement pourraient refaire surface, même après l'événement.

Éléments à prendre en considération pour les propriétaires d'animaux

Si vous avez des animaux de compagnie, essayez de les trouver et de les reconforter. Il est possible qu'un animal apeuré griffe ou morde, donc faites preuve de prudence et de calme.

Les animaux ont besoin d'attention et de soins réguliers pour les aider à se calmer. Si vous procédez au nettoyage de votre domicile ou devez déménager, laissez pour quelque temps votre animal chez un membre de la famille, un ami, le vétérinaire ou dans un chenil. Il peut être dangereux d'emmener un animal dans une maison sinistrée.

Rassurez votre animal à l'aide de jouets, d'une couverture, ou de vos vêtements préférés, s'ils portent encore votre odeur et n'ont pas été endommagés.

Assurez-vous que vos animaux boivent suffisamment et mangent la nourriture à laquelle ils sont habitués.

Si vous êtes séparés de vos animaux pour un certain temps, rendez-leur souvent visite et prenez du temps pour jouer avec eux. Passer du temps avec vos petits compagnons peut favoriser votre rétablissement à vous aussi!



**REVENIR
À LA
NORMALE**

La période suivant un incendie est souvent difficile et peut donner lieu à des sentiments d'impuissance ou d'isolement. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser cette épreuve :

1. Établissez une routine, même si elle est différente de celle que vous aviez avant le sinistre. Autant pour les adultes que pour les enfants, il est important de retrouver une heure de coucher normale et des repas réguliers (comprenant des plats familiers) ainsi que de retourner à l'école ou au travail.
2. Divisez les tâches en petites étapes faciles et réalistes, et allez-y une à la fois.
3. Faites le bilan du travail accompli à la fin de chaque journée.

Souvent, les personnes touchées par un sinistre se rejouent le fil des événements pour tenter de trouver une raison ou un sens à ce qui s'est produit.

Même s'il est tout à fait normal d'essayer de comprendre ce qui s'est passé, il est important de reconnaître qu'une grande part des événements était tout simplement hors de votre contrôle.

Si après un certain temps vous vous sentez toujours impuissant ou désespéré, si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus ou si vous éprouvez les signes de stress suivants, consultez votre médecin ou un organisme communautaire, ou appelez une ligne d'aide téléphonique. Demander de l'aide est un signe de force.

- Irritabilité et disputes fréquentes
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Dépression
- Crises de panique ou anxiété généralisée
- Sentiment de tristesse ou de désespoir

La Société canadienne de la Croix-Rouge

Remerciements

La Croix-Rouge canadienne remercie chaleureusement la Croix-Rouge australienne et la Croix-Rouge américaine pour leur apport au contenu du présent guide.

Les renseignements contenus dans cette publication sont fournis à titre de référence seulement. Ils ne devraient pas être considérés comme pouvant remplacer une consultation auprès de spécialistes pour des situations particulières. Il ne faut pas supposer que la présente publication décrit toutes les mesures de rétablissement à la suite d'un incendie, car dans certaines circonstances particulières ou exceptionnelles, d'autres mesures pourraient être nécessaires. La Croix-Rouge canadienne n'offre aucune garantie ni représentation quant à la qualité et à l'exhaustivité des renseignements contenus dans ce document. La Croix-Rouge canadienne ne pourra en aucun cas être tenue responsable de l'utilisation des renseignements qui y sont contenus.

Conformément à la loi, l'usage de l'emblème et du nom de la Croix-Rouge au Canada est réservé exclusivement à la Société canadienne de la Croix-Rouge et aux services sanitaires des forces armées (Loi sur les conventions de Genève, L.R.C. 1985, chap. G.3).

© *La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2019*

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE SUR LE RÉTABLISSMENT À LA SUITE D'UN SINISTRE OU SUR LES MESURES PRÉVENTIVES À PRENDRE POUR VOTRE FAMILLE ET VOS ANIMAUX, VEUILLEZ CONSULTER LE SITE

www.croixrouge.ca/pret

POUR CONNAÎTRE LES COORDONNÉES DE TOUS LES BUREAUX DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE, VISITEZ LE SITE

www.croixrouge.ca