



# LA VOIE DU RÉTABLISSEMENT

## Guide pour la période des Fêtes

Pour les personnes qui viennent de vivre une catastrophe ou une situation d'urgence, la période des Fêtes peut être synonyme d'espoir, mais également de stress. C'est pourquoi il est important de prendre des mesures qui favoriseront votre bien-être et vous permettront d'avoir une meilleure maîtrise de la situation.

Voici quelques conseils de la Croix-Rouge pour vous aider à gérer votre stress et à prendre soin de vous et des autres pendant cette période.

## LES SIGNES À SURVEILLER

Il est tout à fait normal de ressentir une gamme d'émotions durant cette période de festivités, surtout si vous avez traversé une catastrophe ou une situation d'urgence. Sachez que la plupart de ces réactions sont temporaires.

### Vous pourriez vivre les émotions ou situations suivantes :

- De la tristesse, parce que les réjouissances sont assombries par le travail à entreprendre pour rebâtir votre vie ou par le souvenir de ce que vous avez perdu.
- De la solitude, parce que l'ambiance des Fêtes vous rappelle des jours plus heureux ou que vous pensez aux personnes qui ne célébreront pas à vos côtés cette année.
- Un sentiment d'accablement ou des difficultés à vaquer à vos activités quotidiennes.
- Un sentiment d'épuisement physique et mental.
- Des difficultés à prendre des décisions ou à garder votre concentration.
- Une tendance à perdre patience rapidement avec vos proches ou lorsque vous devez vous occuper des tâches quotidiennes.
- Des disputes plus fréquentes avec vos proches.
- Une impression de fatigue, d'apathie ou d'inquiétude.
- Des changements au niveau de votre appétit ou de vos habitudes de sommeil.
- Une consommation accrue d'alcool ou d'autres substances.

### Les enfants pourraient :

- Manifester de l'agressivité.
- Refuser de s'éloigner de leurs parents ou des adultes qui s'occupent d'eux.
- Recommencer à adopter d'anciennes habitudes comme faire pipi au lit ou sucer leur pouce.

Il se peut que vous ayez besoin de temps pour vous remettre des effets d'une catastrophe. Une telle guérison ne se fait pas du jour au lendemain. Vos mécanismes d'adaptation interviennent graduellement pour vous aider à gérer une situation difficile et à trouver des moyens de tolérer les effets du stress. Soyez à l'écoute de vos émotions. Tournez-vous vers l'avenir et continuez votre cheminement, une étape à la fois. Concentrez-vous sur vos besoins et sur ceux de vos proches.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Il est important d'apprendre à gérer son stress. Voici quelques conseils qui pourront vous aider à prendre soin de vous et des autres :

- Assurez-vous d'avoir un endroit sûr où loger et d'être en mesure de subvenir à vos besoins fondamentaux.
- Mangez des repas nutritifs et hydratez-vous autant que possible.
- Reposez-vous suffisamment. Il y a tellement à faire pendant cette période qu'il peut être difficile de se reposer ou de dormir adéquatement. Le repos permet à votre corps et à votre esprit de se ressourcer et vous aide à mieux vous rétablir.
- Évitez l'isolement. Si vous vous trouvez dans un nouvel environnement, n'hésitez pas à tendre la main aux personnes qui vous entourent. Au fil de votre rétablissement, il sera important de s'ouvrir aux autres pour donner et recevoir de l'aide.
- Usez de patience envers vous-même et les autres. Il est possible que certaines personnes aient du mal à gérer les conséquences de la catastrophe pendant les Fêtes et qu'elles aient besoin de votre bienveillance et de votre appui.
- Respectez vos traditions. Faites preuve de flexibilité et préparez-vous à célébrer les Fêtes différemment.
- Prenez votre temps. Lorsque la tâche semble insurmontable, il faut y aller petit à petit. Évitez de vous en mettre trop sur les épaules.
- N'hésitez pas à demander de l'aide. Renseignez-vous sur les ressources qui peuvent vous aider à subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille pendant les Fêtes.
- Cultivez votre optimisme et faites des projets d'avenir. Souvenez-vous des fois où vous avez surmonté d'autres difficultés.



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER LES ENFANTS

- Passez plus de temps avec eux, prenez-les dans vos bras et faites preuve de bienveillance.
- Rassurez-les quant à la sécurité et aux plans de rétablissement de votre famille.
- Faites-les participer aux activités visant à aider les autres; cela pourrait les aider à traverser cette épreuve.
- Expliquez-leur que la période des Fêtes sera différente cette année. Invitez-les à se confier.

## QUAND IL FAUT DEMANDER DE L'AIDE PROFESSIONNELLE

Si vous continuez à vous sentir dépassé(e) et que vous n'arrivez pas à reprendre le dessus, ou si l'un de vos proches ou vous-même manifestez les émotions ou les réactions énumérées ci-dessous pendant deux semaines ou plus, vous avez peut-être besoin d'aide. Consultez votre médecin de famille, un groupe communautaire ou un organisme de soins spirituels. Et n'oubliez pas que demander de l'aide est un signe de force! N'hésitez pas à demander de l'aide si...

- Vous ressentez des sentiments intenses de tristesse, de désespoir ou de culpabilité.
- Vous avez des sautes d'humeur et des accès de colère.
- Vous éprouvez de la difficulté à manger ou à dormir.
- Vous n'avez plus d'intérêt pour les activités qui vous procuraient du plaisir auparavant.
- Vous êtes aux prises avec de plus en plus de symptômes physiques, comme des maux de tête ou d'estomac.
- Vous évitez vos proches.
- Votre consommation d'alcool ou d'autres substances augmente.



## RESSOURCES

### Remerciements

La Croix-Rouge canadienne remercie chaleureusement le Centre de référence en soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, la Croix-Rouge australienne et la Croix-Rouge américaine pour leur apport au contenu du présent guide.

### Avertissement

Les renseignements contenus dans cette publication sont seulement fournis à titre informatif. Ils ne remplacent pas une consultation auprès d'un(e) spécialiste. Si vous avez vécu une situation de crise, la Croix-Rouge canadienne vous recommande de consulter un(e) professionnel(le) de la santé qualifié(e).

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.

