



Réduction des risques liés aux catastrophes

Prendre soin de soi



Les situations d'urgence sont des sources de stress importantes. Lorsque vous êtes une personne qui doit offrir des services ou prendre des décisions au cours d'une intervention d'urgence, votre santé mentale et votre bien-être général sont grandement touchés. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils à garder à l'esprit lors de votre prochaine intervention. N'oubliez pas que dans un avion, vous devez mettre votre masque à oxygène avant d'aider les autres.

Pendant votre quart de travail :

Commencez et terminez votre quart de travail à l'heure prévue. Si vous trouvez vos quarts de travail trop longs, parlez-en à votre superviseur(e).

Identifiez la personne responsable.

Prenez souvent le temps d'observer comment vous vous sentez pendant votre quart de travail. Comment est-ce que je me sens? De quoi ai-je besoin?

Accordez-vous une pause de cinq minutes, seul(e) ou avec un(e) collègue.

Levez-vous, étirez-vous et respirez profondément.

Buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté(e).

Faites le plein d'énergie : mangez sainement.

Veillez sur les autres bénévoles.

Parlez clairement et calmement.

Prenez le temps d'écouter l'autre.

Réglez les problèmes dès qu'ils se présentent.

Gardez le sourire.

Demandez de l'aide dès que vous en ressentez le besoin.

Après votre quart de travail :

Sachez qui est votre personne-ressource à joindre en cas d'urgence.

Tissez des liens avec vos collègues.

Dormez suffisamment.

Faites du sport ou un exercice de relaxation.

Faites le plein d'énergie : mangez sainement.

Restez en contact avec vos proches.

Trouvez une oreille attentive à qui parler de votre expérience.

Rappelez-vous qu'il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions après certaines expériences.

Faites-vous plaisir sans culpabilité!

Demandez de l'aide dès que vous en ressentez le besoin.