



# GUIDE SUR LE RÉTABLISSEMENT : LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL À LA SUITE D'UNE CATASTROPHE

## PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Comme vous venez d'être mis à rude épreuve, ne vous attendez pas à vous en remettre du jour au lendemain. Il est normal que vous ressentiez de l'impuissance, de la confusion, de la colère ou de l'inquiétude.

Il se peut également que vous viviez des émotions conflictuelles. Le fait de les comprendre et de les verbaliser avec une personne de confiance vous aidera à mieux faire face à la situation. Essayez d'imaginer les situations auxquelles vous pourriez être confronté et comment vous pourriez réagir. Cette réflexion vous aidera à vous sentir en meilleur contrôle de la situation tout en atténuant votre appréhension.

### **Vous pourriez ressentir l'une ou plusieurs des émotions suivantes :**

- Du soulagement à l'idée de pouvoir commencer à remettre votre domicile et votre vie en ordre.
- De l'incertitude quant au déroulement des jours, des semaines ou des mois à venir.
- De la détresse en repensant aux pertes que vous avez subies.
- Du soulagement à l'égard des éléments qui ont été épargnés par le sinistre.
- Du bouleversement lié aux changements auxquels vous êtes confronté.
- De l'enthousiasme et de la motivation pour commencer à reconstruire.
- De l'accablement et de l'inquiétude quant à la façon de surmonter cette épreuve : les efforts que vous devrez investir, les perturbations de vos activités quotidiennes et les répercussions sur votre collectivité.
- De l'angoisse en repensant aux instants terrifiants qui ont précédé la catastrophe.
- De l'espoir pour l'avenir.

### **Ce que vous pouvez faire :**

- Identifiez vos sentiments et vos pensées. Prenez-en conscience et définissez-les. Éprouvez-vous un sentiment d'angoisse, de colère ou de tristesse?
- Certaines personnes éprouvent de l'inquiétude ou de la détresse, parfois accompagnées de serremments dans la poitrine, de grincements de dents ou d'un resserrement de la mâchoire, ou encore de papillons dans l'estomac, de palpitations, de mains moites ou d'essoufflements.
- Reconnaissez la nature de ces sentiments et de ces sensations en les verbalisant et en en discutant avec une personne de confiance.
- La prochaine étape consiste à trouver des façons de gérer vos émotions. Voici quelques techniques qui pourraient vous être utiles.



### **Lorsque vous vous sentez inquiet ou bouleversé, essayez de :**

- Calmer votre respiration.
- Chasser les pensées négatives et de les remplacer par des pensées positives.
- Limiter vos activités et de faire votre possible.
- Ne pas projeter votre colère sur les autres.
- Faire preuve de patience envers vos proches et vous-même; la gestion des sentiments nécessite beaucoup de temps. Vos proches sont là pour vous aider à surmonter cette épreuve.

### **Voici certaines actions concrètes qui vous aideront également à gérer la situation :**

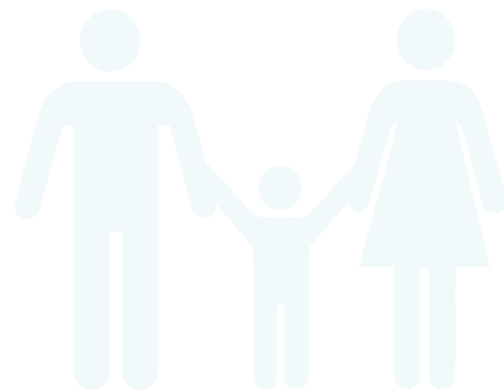
- Évitez l'isolement. Les personnes qui cherchent à obtenir de l'aide, qui s'impliquent dans leur collectivité et qui utilisent les services à leur disposition récupèrent mieux et plus rapidement.
- Reposez-vous suffisamment. Pendant quelques jours, dormez autant que nécessaire pour permettre à votre corps de récupérer.
- Hydratez-vous suffisamment et prenez des repas nutritifs à intervalles réguliers.
- Dans la mesure du possible, prenez le temps de faire une activité qui vous plaît.
- Faites le plus d'activité physique possible.
- Acceptez l'aide des autres.
- Trouvez un réseau de soutien.
- Consignez vos réflexions et vos sentiments.
- Serrez quelqu'un dans vos bras. Le sentiment d'appartenance est renforcé par le contact physique.
- Faites des projets d'avenir.

## **PRENDRE SOIN DES ENFANTS**

Les enfants peuvent réagir de différentes manières aux catastrophes et aux évacuations. Alors que certains gèrent bien la situation, d'autres deviennent accaparants ou craintifs, ressentent des maux de tête et des douleurs, font des cauchemars ou recommencent à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit. Ils peuvent se quereller davantage avec leurs frères et sœurs, ou tenter de se montrer courageux alors qu'en fait, ils ont besoin d'être rassurés. Toutes ces réactions sont normales.

### **Des mots d'encouragement :**

- Personne ne connaît vos enfants mieux que vous.
- La famille constitue le plus important réseau de soutien pour les enfants.
- Il est souhaitable d'obtenir de l'aide le plus rapidement possible.



### **Voici quelques conseils pour aider vos enfants à faire face à la situation :**

- Continuez à leur manifester votre amour et les soutenir; encouragez-les à parler de leurs sentiments, de leurs craintes et de leur expérience; écoutez-les; admettez que vous aussi, vous ressentez de la tristesse, de la crainte et de l'inquiétude, mais que vous serez là pour eux et qu'ensemble, vous allez vous en sortir.
- Donnez à vos enfants de l'information factuelle et adaptée à leur âge au sujet de la situation. En temps opportun, discutez avec eux de la façon de se préparer aux urgences, y compris des mesures qu'ils peuvent prendre pour aider à assurer la sécurité de la famille et des animaux de compagnie.

- Rassurez-les en leur rappelant que toute la famille est en sécurité. Répétez-le aussi souvent que possible!
- Restez près d'eux et serrez-les contre vous. Le contact physique rassure les enfants et leur montre qu'on veille sur eux. Passez plus de temps avec eux à l'heure du coucher.
- Soyez tolérant à l'égard de tout comportement régressif, qui est habituellement temporaire.
- Laissez vos enfants vous aider à faire certaines tâches, même si cela vous ralentit ou que vous devrez recommencer les travaux plus tard. Félicitez-les pour le travail accompli.
- Reprenez un horaire normal, mais en relâchant les règlements pendant quelque temps.
- Communiquez avec les membres de votre famille, les enseignants, les fournisseurs de services de garde, les gardiens et toute autre personne qui doivent comprendre l'incidence du sinistre sur vos enfants.

## CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES

Les sinistres et les situations d'urgence peuvent être particulièrement éprouvants pour les personnes ayant des besoins spéciaux et leurs aidants.

En effet, l'accès aux médecins de famille, aux pharmaciens, aux physiothérapeutes ou autres fournisseurs de services de santé (p. ex. les soins à domicile) peut être limité ou sporadique, voire impossible. Vous pourriez avoir de la difficulté à vous procurer des aliments, des médicaments ou des fournitures médicales. Si certains articles ou services vous sont essentiels, faites un plan pour vous assurer d'avoir tout ce dont vous avez besoin.

- Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante de médicaments d'ordonnance ou de tout autre médicament en vente libre dont vous avez besoin, puisque l'accès à votre pharmacien ou à votre médecin pourrait être limité. Vous devrez peut-être aller dans une clinique sans rendez-vous ou un centre de soins de votre région pour obtenir une prescription et vous assurer d'avoir une quantité suffisante de médicaments en cas de besoin.
- Assurez-vous d'avoir une provision suffisante (pour au moins deux semaines) de toute fourniture médicale dont vous avez besoin, comme des produits pour l'incontinence, des bandages, des crèmes protectrices, etc. L'accès à ces produits pourrait être limité et il pourrait même être impossible de se les procurer.
- Il est possible que vous n'ayez pas accès, ou que vous ayez un accès limité, aux services de soutien social auxquels vous avez normalement recours comme des programmes sociaux ou des activités de centres communautaires, ou encore l'aide de vos amis ou de vos voisins. Vous devriez savoir comment accéder à ces services à distance et par téléphone afin de réduire votre sentiment d'isolement social.

### **Facteurs à prendre en considération dans le cas des personnes souffrant de démence et de leurs aidants :**

Pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de toute autre forme de démence, tout changement à la routine peut se révéler très angoissant. Cela peut entraîner l'apparition ou l'amplification de comportements difficiles ou de crises de colère, une augmentation de la fréquence des fugues, ainsi qu'une perturbation des habitudes de sommeil, d'alimentation et d'hygiène. Au moment de regagner votre domicile, n'oubliez pas qu'une catastrophe peut laisser des séquelles durables chez les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de toute autre forme de démence. Leurs points de repère pourraient avoir changé et l'apparence, l'ambiance et l'odeur du domicile pourraient être différentes. Il pourrait être nécessaire de modifier les anciennes routines ou d'en adopter de nouvelles, ce qui pourrait désorienter la personne. Rétablissez une routine le plus rapidement possible et réconfortez et divertissez la personne lorsqu'elle est agitée. Cela la rassurera et de lui donnera un sentiment de sécurité.

# LAISSER LE SINISTRE DERRIÈRE SOI

Pendant la période de rétablissement, on peut se sentir dépassé, isolé et impuissant.

## Les conseils suivants peuvent vous être utiles :

- Rétablissez une routine. Elle sera probablement différente de celle que vous aviez avant le sinistre, mais il est aussi important pour les enfants que pour les adultes d'avoir un horaire régulier pour les repas (y compris des repas familiaux), les études, le travail et le sommeil.
- Exécutez vos tâches en étapes simples, faciles à gérer et à réaliser. Tâchez d'accomplir une chose à la fois.
- À la fin de chaque journée, réfléchissez à ce que vous avez accompli.



Les personnes qui ont vécu une catastrophe et une évacuation repensent souvent aux événements pour essayer d'y trouver un sens et d'en trouver la cause. Bien qu'il soit naturel de tenter de comprendre ce qui s'est passé, il est important que vous gardiez à l'esprit que bien des événements qui se sont produits étaient hors de votre contrôle.

Si vous continuez à vous sentir dépassé et désespéré ou présentez l'un des symptômes suivants, demandez de l'aide auprès de votre médecin de famille, d'un membre du clergé ou d'un organisme communautaire. Demander de l'aide est un signe de force.

- Vous vous disputez fréquemment ou êtes irascible
- Vous avez augmenté votre consommation d'alcool ou de drogues
- Vous avez de la difficulté à dormir ou vous faites des cauchemars
- Vous souffrez de dépression
- Vous faites des crises de panique ou souffrez d'anxiété généralisée

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

**Jeunesse, J'écoute :** 1-800-668-6868

**Association canadienne pour la santé mentale :** Liens vers du soutien et des ressources dans votre région.

**Agence de la santé publique du Canada :** Ressources supplémentaires et liens utiles des ministères de la Santé de chaque province et territoire.

**Société canadienne de psychologie**

**Sécurité publique Canada :** Renseignements et liens supplémentaires vers les organismes provinciaux et territoriaux responsables de la gestion des urgences.

**Association canadienne pour la prévention du suicide :** Liens vers les centres d'aide dans chaque province ou territoire.