

# Vivre de près l'expérience d'une catastrophe naturelle



## En raison de la crise actuelle résultant des inondations majeures, nombreux sont ceux\* qui se sentent anxieux ou inquiets au sujet des conséquences de ce désastre.

Certaines familles pourraient se voir forcer d'évacuer leur foyer ce qui entraîne souvent de graves perturbations physiques, sociales et psychologiques dans la vie de ces personnes. Bien que de tels événements mettent à l'épreuve la capacité d'adaptation psychosociale des familles, la plupart des gens s'en remettent graduellement grâce au soutien de leur entourage et de la communauté.

Certains, forts de leurs expériences antérieures de crises ou de traumatismes, ont développé des habiletés d'adaptation qui les aident à gérer leurs réactions face à l'incident actuel. D'autres se trouvent toutefois aux prises avec de fortes réactions qui deviennent de plus en plus intenses ou fréquentes avec le temps. Les réactions d'une personne seront également influencées par le degré auquel elle se sent personnellement menacée.

Les catastrophes ont aussi tendance à rapprocher les membres d'une communauté. C'est dans de tels moments que les gens apprécient le soutien de leurs voisins, de leurs collègues et du personnel affecté aux urgences. Si vous êtes de ces personnes qui éprouvent de vives réactions, l'information ci-dessous pourrait vous aider à mieux comprendre cette crise et à y faire face.

### **Cherchez à obtenir le soutien offert par votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF)**

Votre régime d'avantages sociaux vous offre, à vous et aux membres de votre famille, un accès aux services du PAEF dont vous pouvez vous prévaloir pour obtenir du soutien et des conseils au besoin. Le PAEF est un service confidentiel et gratuit qui vous est offert 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

**Vous avez besoin de plus d'aide ou de soutien? Tous les appels sont confidentiels.**

**1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | English: 1 800 663-1142**

**Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720**

**homewoodsante.com**



**Homewood**  
Health | Santé

# Vivre de près l'expérience d'une catastrophe naturelle

## Réactions possibles

L'accablement, le stress, la tristesse et l'anxiété sont des réactions normales en situation de catastrophe. Passé le choc initial, les réactions varient d'une personne à une autre. Voici quelques-unes des réactions les plus fréquentes :

- différents niveaux de tristesse, d'anxiété et d'incertitude quant à l'ampleur des dégâts causés aux habitations ainsi que la perte potentielle de biens personnels;
- inquiétudes et préoccupations quant à d'éventuelles difficultés financières;
- un sentiment d'accablement qui peut devenir imprévisible: vous pourriez vous sentir anormalement irritable et connaître de fréquents changements d'humeur;
- des souvenirs répétitifs et très nets liés à la catastrophe (qui peuvent survenir sans raison apparente et entraîner des réactions physiques telles que l'accélération du rythme cardiaque ou la transpiration);
- de la difficulté à vous concentrer et à prendre des décisions, ou une tendance à devenir facilement désorienté;
- une remise en question du caractère fortuit et imprévisible de cette catastrophe;
- une perturbation du sommeil et des habitudes alimentaires;
- le repli sur soi, l'isolement volontaire et un refus de vaquer à vos activités habituelles;
- des symptômes tels que maux de tête, tensions musculaires et maux d'estomac, souvent liés à un stress extrême.

## Préoccupations concernant votre sécurité personnelle

Il se peut que vous vous préoccupiez avant tout de votre sécurité et de celle de vos proches. Vous pourriez par conséquent prendre des précautions supplémentaires pour vous-même, votre famille et vos amis, tant à la maison et sur le lieu de travail qu'à l'extérieur de ceux-ci. Sur une note plus positive, vous pourriez nouer de nouvelles relations alors que votre communauté se rapproche dans un souci de soutien mutuel.

## Le degré de gravité des réactions

Des catastrophes qui s'étirent dans le temps et qui impliquent des blessures physiques (ou la menace de celles-ci), de l'insécurité financière ou des pertes de biens considérables risquent d'entraîner de fortes réactions. Cependant, selon la plupart des gens, ces réactions intenses diminuent avec le temps, une fois passé le plus fort de la crise.

Ceux qui connaissent d'autres situations émotionnellement difficiles, comme de graves problèmes de santé, des problèmes familiaux ou du stress au travail, auront probablement besoin de plus de temps pour se remettre de ce type d'événements.

## Quelques suggestions susceptibles de vous être utiles

- Recherchez le soutien de personnes qui se soucient de vous, qui vous écoutent et qui font preuve d'empathie à votre égard. Gardez toutefois à l'esprit que les personnes de votre réseau de soutien habituel peuvent éprouver les mêmes réactions émotionnelles intenses que vous.
- Communiquez votre expérience de la façon qui vous convient le mieux, soit en en parlant à des proches, soit en tenant un journal.
- Prenez soin de vous-même en mangeant à des heures régulières, en vous détendant, en dormant suffisamment et en respectant les besoins de votre corps. Si l'insomnie devient un problème, vous pourriez la combattre grâce à des techniques de relaxation et l'exercice.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des médicaments en vente libre.
- Dans la mesure du possible, adoptez de nouvelles habitudes ou reprenez celles que vous avez délaissées, même si cela peut être difficile.
- Reportez, si possible, la prise de décisions importantes jusqu'à ce que vous vous sentiez émotionnellement plus stable.
- Essayez de vous redonner un peu de contrôle et de confiance en votre capacité à gérer cette crise. Vous pourrez ainsi aider également des personnes qui ont besoin de votre soutien.

---

**Vous avez besoin de plus d'aide ou de soutien?** Les représentants de notre Centre des services à la clientèle sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, en français ou en anglais, pour vous fournir plus d'information, fixer un rendez-vous de counseling ou vous donner accès aux services de Homewood Santé. Tous les appels sont confidentiels.

**1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | English: 1 800 663-1142**

**Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720**

**homewoodsante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2017 | HH\_CMS-COMM-NAT-DIS-FLD\_FR\_0417



**Homewood**  
Health | Santé