

## **Se remettre d'une catastrophe : Prise en charge émotionnelle des adultes**

Les catastrophes surviennent souvent avec peu d'avertissement, voire aucun. En quelques instants, votre logement et votre communauté peuvent être endommagés ou détruits et changés à jamais. Même si votre logement ou votre société n'est pas directement affecté, personne ne peut traverser une catastrophe sans séquelles.

Pour de nombreuses personnes, une catastrophe se poursuit sous la forme d'une réelle présence bien après qu'elle soit terminée. Des sentiments de tristesse, dépression, frustration, colère et anxiété sont courants. Il n'est pas inhabituel que ces sentiments durent pendant plusieurs mois. Apprendre à reconnaître les réactions et émotions normales peut vous aider à mieux comprendre ces sentiments et avoir plus de facilité et d'efficacité dans leur gestion.

Les informations suivantes expliquent les différents sentiments et comportements que vous pouvez attendre et comment vous, votre famille, vos amis et vos voisins pouvez vous aider et vous entraider pendant cette période de rétablissement. Ce dépliant suggère plusieurs méthodes pour gérer les conséquences.

### **Pourquoi ai-je ces sentiments ?**

La perte ou l'endommagement de votre logement, de vos biens et effets personnels peut être le départ de plusieurs semaines, voire mois, d'efforts pour se rétablir et se reconstruire. Les biens physiques et les possessions représentent la préoccupation initiale, qui consomme votre temps et votre énergie, et les réactions émotionnelles à une catastrophe sont souvent mises de côté ou ignorées.

Il est très courant que les personnes aient des réactions émotionnelles à une catastrophe. Ces réactions se manifestent par des pensées, des sentiments et des actes et sont souvent très déstabilisantes pour vous et votre entourage.

### **Comportements courants**

- Des difficultés à trouver le sommeil ou à dormir
- S'isoler ou se retirer en présence d'autres personnes
- Se tenir excessivement occupé et préoccupé pour éviter les effets déplaisants de la catastrophe.
- Parfois, être trop vigilant ou sursauter facilement
- Avoir davantage de conflits ou de tension avec les membres de la famille ou d'autres personnes/plus de colère
- Pleurer facilement ou avoir les larmes aux yeux sans raison apparente
- Boire de l'alcool plus souvent

### **Sentiments courants**

- « Ne pas être soi-même », se sentir déstabilisé ou facilement bouleversé
- Perte d'intérêt pour les activités du quotidien

- Un sentiment de désespoir, d'impuissance ou de vide par rapport à l'avenir
- Anxiété ou crainte, surtout lorsque des choses rappellent la catastrophe
- Irritabilité, emportements faciles ou colère et ressentiment
- Dépression, tristesse ou moral bas la plupart du temps

### **Pensées courantes**

- Difficultés à se concentrer ou à se rappeler de certaines choses
- Difficultés à prendre des décisions
- Se repasser souvent les événements et les circonstances de la catastrophe
- Rêves ou cauchemars récurrents sur la catastrophe
- Questionnements à propos des croyances spirituelles ou religieuses

Il est important de se rappeler qu'il s'agit de réactions *normales* à un événement *anormal*. Vous avez traversé une situation exceptionnellement stressante et ces réactions émotionnelles peuvent se poursuivre pendant de nombreux mois suite à la catastrophe.

### **À quoi puis-je m'attendre ?**

Suite à une catastrophe, il faut s'attendre à beaucoup de préoccupations, ajustements et épreuves. En règle générale, très peu de temps après, on est confronté à la réalité des problèmes financiers et de la perte de biens et effets personnels. Les ajustements constants que vous devrez entreprendre, vous et votre famille, feront subir un stress supplémentaire à vos relations et à votre quotidien. Il est également possible que vous ressentiez une fatigue physique et mentale à l'idée de devoir affronter l'énormité du nettoyage et de la reconstruction. Tous ces facteurs peuvent vous empêcher d'avancer.

Suite à une catastrophe, il est important de se rappeler qu'il faudra du temps pour guérir et se rétablir des effets émotionnels de l'évènement.

Toutefois, au fil du temps, grâce à vos efforts, l'intensité et la durée de ces réactions et comportements diminueront.

### **Mécanismes compensatoires**

Après une catastrophe, vous pouvez utiliser divers moyens pour faire face à la situation.

- Parlez de vos sentiments à d'autres personnes. Il est important de parler de vos expériences.
- Ne vous surmenez pas. Prenez le temps pour des activités récréatives, la relaxation ou un passe-temps favori.
- Ne vous isolez pas. Recherchez les contacts avec votre communauté, vos amis et parents et entretenez ces relations. Parlez avec eux de vos expériences.
- Soyez particulièrement attentif (attentive) à votre santé physique. Suivez un bon régime et veillez à dormir suffisamment. Il est également utile de pratiquer une activité physique ou un sport.

- Ne consommez pas de drogues ou d'alcool pour vous aider à faire face à la situation

### **Aider sa famille**

- Les familles doivent maintenir certaines habitudes, comme des repas réguliers, des activités agréables et d'autres rituels familiaux. Cela contribuera à vous donner l'impression que la vie a un semblant d'ordre et de normalité.
- Les couples doivent prendre le temps de se retrouver seuls, en couple, pour parler de ce qu'ils ressentent et pour s'amuser.
- Prenez le temps de parler avec vos enfants de leur expérience. Écoutez ce qu'ils ont à dire et laissez-les exprimer librement leurs sentiments. Le réaménagement dans le logement familial peut s'accompagner d'émotions mixtes, telles qu'un soulagement et la joie, mais aussi de la tristesse et des craintes. Ces sentiments et ces réactions sont normaux.
- Votre santé : souvent, un stress durable a un effet néfaste sur la santé.

Si le stress, l'anxiété, la dépression ou les problèmes physiques persistent ou vous gênent dans vos activités régulières, vous devez consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale.

### **En cas de besoin, contactez les ressources suivantes :**

Ligne d'assistance pour la détresse en cas de catastrophe (Disaster Distress Helpline) : 800 985 5990

Ligne nationale d'assistance pour la prévention des suicides (National Suicide Prevention Lifeline) :  
800 273 8255