



Faire face aux événements stressants



Prendre soin
de soi, de sa famille
et de sa collectivité

**Veillez noter que
le masculin est utilisé
dans le seul but
d'alléger le texte.**

Faire face aux événements stressants : Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité

Les catastrophes d'origine naturelle ou humaine, comme les tremblements de terre, les urgences sanitaires, les attentats terroristes ou les actes de guerre, mettent à l'épreuve nos capacités d'adaptation, même lorsque nous n'en sommes témoins qu'à la télévision. Si ces événements nous touchent plus directement (par exemple, s'ils se produisent près de chez nous ou touchent des gens que nous connaissons), ils peuvent provoquer la détresse et beaucoup de crainte et d'anxiété. Nous nous inquiétons pour notre propre sécurité, la sécurité de nos proches et notre collectivité.

De tels événements peuvent également réveiller des souvenirs et des sentiments liés à des situations violentes ou douloureuses que nous avons connues par le passé : le décès accidentel d'un parent ou d'un ami, une maladie ou une blessure grave, la perte d'un travail, la violence familiale ou l'agression sexuelle. Bien entendu, le stress lié à une grande catastrophe peut rendre encore plus difficile la gestion d'une autre situation pénible à laquelle nous sommes confrontés.

Il est important de comprendre qu'il est normal de ressentir du stress lorsque notre vie est touchée par une catastrophe, et que nous pouvons prendre certaines mesures pour nous sentir mieux.

Ce qu'il faut garder à l'esprit

Il importe de savoir que :

- Quel que soit leur âge, les gens ont beaucoup de force et de résistance morale, et la plupart d'entre eux se rétablissent en peu de temps.
- Vous avez les connaissances et l'expérience pour aider votre famille et votre collectivité à faire face au stress provoqué par des catastrophes.

- L'une des démarches importantes pour aider les gens à faire face à la situation, c'est de les rassurer au sujet de leur sécurité et de leur expliquer les mesures qui sont prises pour les protéger.
- La réaction des parents, des soignants et des chefs de file de la collectivité lors d'une catastrophe influence fortement la capacité des enfants et des autres membres de la collectivité de se rétablir.

L'information de base présentée ci-dessous vous aidera à aider les autres.

Émotions et réactions face aux événements stressants

Nos réactions face à un événement stressant, comme une catastrophe ou une attaque terroriste, peuvent :

Nous toucher physiquement : Nous pouvons avoir des maux de tête, des douleurs au dos, des maux d'estomac, de la diarrhée, des difficultés à dormir, des raideurs dans le cou et les épaules, un manque d'énergie et une fatigue générale; nous pouvons perdre l'appétit ou avoir tendance à manger davantage de « gâteries » ou à consommer plus d'alcool, de drogues ou de tabac que d'habitude.

Nous toucher émotionnellement : Nous pouvons nous sentir tristes, en colère, coupables, impuissants, insensibles, confus, découragés, inquiets et anxieux quant à l'avenir, et craintifs qu'une situation semblable se reproduise. Ces émotions peuvent aller et venir par vagues, atteindre un sommet puis disparaître, pour revenir et repartir à nouveau. Elles peuvent aussi se manifester subitement et de façon inattendue.

Toucher notre façon de raisonner : Il peut être difficile de se concentrer, de cesser de penser aux événements, de se rappeler des choses routinières. Des souvenirs ou des situations tristes ou difficiles du passé peuvent refaire surface. Des pensées, tout comme des émotions, peuvent surgir de façon inattendue pendant que nous

lisons, discutons, participons à une réunion, conduisons la voiture, etc.

Toucher notre sentiment de sécurité : Nous pouvons trouver difficile de partir de la maison ou de quitter des êtres chers; nous pouvons avoir tendance à surprotéger nos enfants; nous pouvons craindre de voyager par avion.

Ces réactions sont normales dans des situations de stress

La plupart d'entre nous ont déjà eu ces réactions. Certains peuvent les avoir ressenties de façon plus aiguë ou plus souvent que d'autres, mais il est rassurant de penser qu'il s'agit de réactions courantes lorsqu'on vit un événement très stressant. En d'autres mots, vous n'êtes pas seuls.

Les situations stressantes, même les crises importantes, font partie de la vie. Dans la plupart des cas, notre expérience nous procure la force et les habiletés pour surmonter graduellement nos émotions et nos réactions. Nos amis et notre famille peuvent aussi nous aider. Voici quelques façons saines de prendre soin de soi-même et des autres :

Prendre soin de soi-même

- Offrez-vous des pauses des actualités et arrêtez par moments de penser aux événements survenus et d'en parler.
- Prenez le temps de vous reposer et de faire de l'exercice afin de vous aider à réduire le stress et la tension, à être plus alertes, à mieux dormir et manger, et à vous remettre sur pied.
- Parlez avec des amis, des parents, des collègues, des enseignants et des chefs de votre communauté religieuse. Parlez de vos pensées, de vos émotions et de vos réactions. Réconfortez-vous mutuellement. En parlant avec d'autres, vous vous sentirez moins seuls et cela vous permettra de faire le point quant à vos réactions. N'oubliez pas de parler aussi des petits problèmes quotidiens et des plaisirs de la vie; ne laissez

pas la catastrophe dominer chaque conversation.

- Certaines personnes pourraient se sentir plus touchées par les événements et d'autres moins. Soyez patients et compréhensifs les uns envers les autres; ce sont deux des meilleures façons d'aider.
- Soyez prudents si vous avez des décisions importantes à prendre lorsque vous êtes bouleversés.
- Reprenez votre routine. Faites des choses qui vous plaisent pour rétablir un climat de sécurité et de contrôle.
- Faites attention à votre alimentation. Mangez des aliments sains.
- Faites des activités physiques qui vous plaisent.
- N'engourdissez pas vos émotions par l'alcool. Vous pourriez prendre une habitude malsaine qui vous causerait des problèmes plus graves à l'avenir.
- Dormez bien.

Prendre soin de sa famille

- Rassurez les membres de votre famille qui s'inquiètent pour leur sécurité et l'avenir.
- Prenez le temps de discuter des événements survenus.
- Relaxez-vous en famille. Par exemple, allez voir un film ou sortez au restaurant. Souvenez-vous que se changer les idées, ce n'est pas éviter la réalité.
- Rappelez-vous que tous ont besoin d'être entendus et compris.
- Visitez des parents et des amis.

Prendre soin des enfants et des adolescents

Les enfants et les adolescents auront besoin de votre aide. Les dépliants **Comment aider les enfants** et **Comment aider les adolescents**, de la série « Faire face aux événements stressants », offrent des conseils utiles sur ce à quoi il faut s'attendre et ce qu'il faut faire pour aider les enfants et les jeunes.

Prendre soin de parents âgés

Aujourd'hui, les personnes âgées sont autonomes et débrouillardes; elles en ont vu d'autres. Les catastrophes peuvent déclencher des souvenirs d'expériences douloureuses. Certains aînés seront inquiets pour leur sécurité et l'avenir. D'autres peuvent se sentir tristes, confus et désorganisés pendant un certain temps. Les personnes âgées souffrant de dépression, de troubles intellectuels et de la mémoire, les personnes vivant seules et celles ayant peu de soutien social auront peut-être plus de difficultés à faire face à la situation.

Pour les aider :

- Visitez les personnes âgées – parents, amis, voisins.
- Discutez avec eux de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs réactions.
- Faites-les participer à vos activités sociales et récréatives.
- Assurez-les que vous êtes à leur disposition s'ils ont besoin de parler ou s'ils ont besoin d'aide.

Prendre soin de sa collectivité

- Participez aux rencontres d'information à propos des événements.
- Assistez aux cérémonies commémoratives et aux vigiles.
- Assistez aux cérémonies religieuses œcuméniques.
- Dans des contextes de terrorisme ou de guerre, ne laissez pas le racisme empoisonner votre collectivité. Lorsque les gens ont peur ou sont en colère, ils veulent souvent blâmer et punir quelqu'un.
- Aidez tout groupe dont vous êtes membre à être équitable, tolérant et compréhensif envers les gens.

Réactions de stress après l'événement

Certains d'entre nous réagissent fortement au moment d'un événement stressant. D'autres réagissent plus tard, après quelques jours ou quelques semaines. Une réaction après coup peut être déconcertante. Souvenez-vous que tous ne réagissent pas de la même façon. Les conseils présentés ci-dessus vous aideront à gérer les réactions qui surviennent après coup.

Quand demander de l'aide

Ce dépliant est une source de référence pour vous aider à comprendre certaines des réactions de stress que vous, les autres membres de votre famille ou vos amis peuvent connaître. Si vous vous sentez dépassés et incapables de faire face à la situation à n'importe quel moment, il est important d'aller chercher plus d'aide. Voici quelques signes qui indiquent qu'il est temps de faire appel à un professionnel de la santé, comme un psychologue, un médecin de famille, un psychiatre, un travailleur social ou un membre du personnel infirmier :

- Être incapable de revenir à la routine normale
- Se sentir complètement impuissant
- Penser à se blesser soi-même ou à blesser les autres
- Consommer trop d'alcool ou de drogues

Ressources d'aide de la collectivité auxquelles on peut faire appel

- Centre de détresse ou centre de crise
- Hôpital
- Agence de services à la famille
- Groupe de soutien aux personnes en deuil
- Chef de sa communauté religieuse
- Aussi, les parents et amis qu'on peut appeler pour parler

Remerciements

Le présent document a été révisé par le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, dont les membres sont des associations de professionnels ou de bénévoles qui s'intéressent à la santé mentale et au stress engendré par les situations traumatisantes.

Le contenu du texte a été élaboré en grande partie après les attentats terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de données réunies par Santé Canada et dont certaines provenaient de l'Association médicale canadienne, de la Société canadienne de psychologie, de l'Association des psychiatres du Canada et de l'Association canadienne de santé publique.

Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, membres :

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Croix-Rouge canadienne
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Agence de santé publique du Canada

Février 2005

Faire face aux événements stressants

Le présent dépliant a été publié par l'Agence de santé publique du Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.

Son contenu peut être reproduit sans frais à des fins éducatives sans but lucratif, ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation, en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité. Pour plus de renseignements concernant l'aspect psychosocial des préparatifs aux situations d'urgence, veuillez consulter le manuel Services personnels à l'adresse www.phac-aspc.gc.ca/emergency-urgence/index_f.html.

Ressources d'aide dans votre localité

Écrivez les noms et numéros de téléphone des ressources et des programmes offerts dans votre localité (y compris les amis et parents avec qui vous pouvez parler).
