

Comment réagir à des catastrophes/événements traumatisants

Il est normal de réagir de manière émotive à des catastrophes et événements traumatisants. Il n'est pas rare de ressentir de la détresse à la suite d'une catastrophe, même si elle ne vous touche pas directement. La plupart des gens cherchent du réconfort auprès de leur famille, de leur amis ou d'autres membres de leur communauté. D'autres personnes peuvent se sentir accablées au point d'être incapables de réagir, et avoir besoin d'aide et de soutien supplémentaires.

Les catastrophes peuvent réveiller des expériences et souvenirs liés à des catastrophes précédentes, comme les événements du 11 septembre. Elles peuvent aussi réveiller des sentiments de perte et de profonde tristesse. L'impact émotionnel d'une catastrophe varie en fonction des personnes. **Ces réactions sont liées aux croyances et convictions personnelles, aux coutumes et aux traditions culturelles de chacun.** Bien que ce soit ceux qui sont affectés directement qui ont le plus besoin d'une assistance psychologique, il n'est pas rare que des personnes vivant à des milliers de kilomètres ressentent du stress et de l'anxiété.

Cinq choses importantes à savoir :

- [Quelles sont les réactions normales à une catastrophe ?](#)
- [Que puis-je faire pour mieux réagir à cette situation ?](#)
- [Comment aider mes enfants ?](#)
- [Comment savoir quand demander de l'aide ?](#)
- [Où obtenir de l'aide en cas de besoin ?](#)

Réactions normales

Les réactions ci-dessous sont prévisibles en cas d'événement traumatisant et sont considérées comme des réponses normales à court terme face à des circonstances extrêmement stressantes.

- Avoir un sentiment de désespoir face à l'avenir
- Se sentir impuissant, frustré, en colère et irritable
- Se sentir angoissé et effrayé
- Avoir des difficultés à s'endormir ou à dormir
- Être incapable de se concentrer
- Avoir des cauchemars ou des souvenirs liés à cette catastrophe ou à des événements antérieurs

Si vous pensez que vous continuez d'avoir ces réactions trop longtemps, qu'elles s'aggravent au lieu de diminuer ou qu'elles vous empêchent de fonctionner normalement, il est possible que vous ayez besoin d'une assistance psychologique.

Bonnes réactions

- Quand vous vous sentez prêt à le faire, discutez de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis ou d'autres personnes de votre communauté. Cela pourrait avoir pour effet de réduire l'intensité de vos réactions et de vous aider à vous sentir mieux. Vous découvrirez peut-être que vous n'êtes pas seul dans ce cas et que vos proches ressentent la même chose.
- Réconfortez-vous mutuellement.



- Surveillez votre état de santé, ne manquez aucun de vos rendez-vous chez le médecin, reposez-vous, faites de l'exercice, prenez des repas nourrissants, respirez profondément, participez à des activités amusantes ou agréables, ne soyez pas trop dur envers vous-même et prenez le temps d'apprécier la joie et la beauté dans votre vie.

- Il peut être utile de faire un don à une organisation humanitaire pour contribuer aux efforts de secours. Cliquez sur le lien ci-dessous pour apprendre comment faire des dons aux organisations humanitaires.

<http://nyc.gov/html/fund/html/home/home.shtml>

- Évitez de consommer trop de sucre, de caféine, d'alcool et autres substances, y compris de prendre une quantité excessive de médicaments en vente libre ou sur ordonnance.

Les enfants

- Rassurez vos enfants et dites-leur qu'ils ne risquent rien. Aidez-les à comprendre comment ils sont protégés.
- Répondez à leurs questions aussi franchement que possible. N'oubliez pas que les enfants ne comprennent pas les choses de la même façon que les adultes. Il peut être nécessaire de les aider à prendre du recul.
- Évitez de les exposer à la catastrophe en limitant le temps qu'ils passent à regarder la télévision.

- Cliquez sur le lien ci-dessous pour savoir comment aider vos enfants à faire face à la situation.

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/disaster.htm>

Quand demander de l'aide

Cela varie d'une personne à l'autre. Vous devrez peut-être rechercher de l'aide psychologique si :

- vous ne dormez pas comme d'habitude
- vous avez l'impression que vous ne pouvez pas continuer comme ça
- vous avez du mal à vous concentrer et vous êtes incapable de mener à bien vos tâches habituelles
- vos relations avec vos amis, votre famille et vos collègues de travail sont sérieusement affectées
- vous êtes incapable de gérer vos activités quotidiennes comme d'habitude
- vous vous réfugiez dans l'alcool, la drogue ou les médicaments pour gérer ce que vous ressentez
- vous vous sentez en plein désarroi, irritable et agité la plupart du temps

Chez les enfants, le repli sur soi, les comportements agressifs, les problèmes à l'école, les troubles du sommeil ou les difficultés à se séparer de personnes qui s'occupent d'eux peuvent être le signe qu'ils ont besoin d'une assistance psychologique.

Où trouver de l'aide

Si vous pensez qu'un proche ou vous avez besoin d'aide, faites le **311** ou les numéros indiqués ci-dessous. Ce service est confidentiel et disponible dans plusieurs langues.

- 1-800-LifeNet (1-800-543-3638) (anglais)
- 1-877-Ayudese 1-877-298-3373 (espagnol)
- 1-877-990-8585 (Asian LifeNet)
- 1-212-982-5284 (appareil TAS pour les malentendants)

Pour toutes les autres langues, composez 1-800-LifeNet et demandez un interprète.