



## Prendre soin de votre santé émotionnelle après un sinistre

Les sinistres touchent les personnes de diverses façons. Dans certains cas, ces sinistres peuvent signifier la perte d'êtres chers, notamment des parents, des amis, des voisins ou des animaux de compagnie. Dans d'autres cas, ils sont synonymes de la perte d'une maison et de biens, de mobilier et d'effets personnels importants ou à grande valeur sentimentale. Parfois, cela signifie recommencer à zéro avec une nouvelle maison ou un nouveau travail. Les effets émotionnels de la perte ou de bouleversements peuvent se manifester immédiatement ou plusieurs mois plus tard.

Il est très important de comprendre qu'il y existe un processus de deuil naturel après la perte d'êtres chers ou de biens matériels et qu'un sinistre de n'importe quelle ampleur est à l'origine de stress inhabituel et indésirable chez ceux qui essaient de reconstruire leur vie.

La Croix-Rouge américaine de la région de la Baie fournit les informations suivantes sur la façon de comprendre vos sentiments actuels et vous donne des conseils pour vous prendre soin de votre santé émotionnelle et celle votre famille et de vos amis.

### Reconnaître les symptômes du stress

Les victimes d'un sinistre ou d'un autre événement stressant réagissent de manières variées, qui peuvent toutes s'avérer des réponses courantes à des situations difficiles. Certaines de ces réactions sont les suivantes :

- Se sentir épuisé physiquement et mentalement
- Avoir des difficultés à prendre des décisions ou se concentrer sur un sujet donné
- S'irriter facilement et fréquemment
- Être frustré plus rapidement et fréquemment
- Se disputer plus souvent avec sa famille et ses amis
- Se sentir fatigué, triste, engourdi, seul ou inquiet
- Modifications de l'appétit ou perturbations du sommeil



La plupart de ces réactions sont temporaires et disparaissent avec le temps. Essayez d'accepter les réactions que vous pouvez avoir. Essayez de procéder étape par étape et concentrez-vous sur vos besoins liés au sinistre, ainsi que sur ceux de votre famille.

### **Prendre des mesures**

Chaque mesure positive que vous prenez peut vous aider à vous sentir mieux et à vous donner le sentiment de mieux contrôler la situation. Cela est particulièrement vrai si vous avez déjà connu un sinistre. La bonne nouvelle, c'est que de nombreuses personnes ont dû faire face à des événements stressants et sont naturellement résistantes, ce qui signifie que nous sommes conçus pour nous remettre des situations difficiles. Nous avons besoin de temps pour réadopter une routine de vie confortable.

- **Prenez soin de votre sécurité** : trouvez un endroit sûr où vous loger et assurez-vous que vos besoins en matière de santé physique, ainsi que ceux de votre famille, sont pris en considération. Consultez un médecin, si nécessaire.
- **Mangez sainement** : pendant les périodes de stress, il est important d'avoir une alimentation équilibrée et de boire beaucoup d'eau.
- **Reposez-vous** : lorsque vous avez tant de choses à faire, il est difficile de se reposer ou de dormir suffisamment. Mettre votre corps et votre esprit au repos peut augmenter votre capacité à faire face au stress auquel vous êtes confronté.
- **Restez en contact avec votre famille et vos amis** : donner et recevoir du soutien est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire.
- **Soyez patient envers vous-même et ceux qui vous entourent** : admettez que tout le monde est stressé et que ceux qui vous entourent peuvent avoir besoin de temps pour mettre de l'ordre dans leurs sentiments et leurs idées.
- **Définissez vos priorités** : attaquez-vous aux problèmes petit à petit.
- **Ne procédez pas à de grands changements dans votre vie immédiatement** : nous avons tous tendance à émettre de mauvais jugements en période de grand stress.



- **Rassemblez des informations** : cherchez de l'aide et des ressources qui vous aideront, ainsi que les membres de votre famille, à répondre à vos besoins liés au sinistre.
- **Restez positif** : rappelez-vous la manière dont vous avez réussi à surmonter des épreuves dans le passé. Demandez de l'aide lorsque vous avez besoin de soutien et aidez les autres lorsqu'ils en ont besoin.

### **Faire face à un stress permanent**

De nombreuses personnes doivent faire face à des événements stressants et se sentent généralement mieux après quelques jours. D'autres ne se remettent pas de ces situations stressantes aussi vite qu'elles le voudraient et cela influence leurs relations avec leur famille, leurs amis, etc.

Demandez de l'aide si vous, ou l'un de vos proches éprouvez certains des sentiments ou adoptez certaines des réactions indiquées ci-dessous pendant deux semaines ou plus :

- Crises de larmes ou accès de colère
- Difficultés à manger
- Difficultés à dormir
- Perte d'intérêt
- Augmentation des symptômes physiques, tels que les maux de tête ou les maux d'estomac
- Fatigue
- Sentiment de culpabilité, d'impuissance ou de désespoir
- Évitement de la famille et des amis

Pour obtenir des ressources supplémentaires, contactez votre unité locale de la Croix Rouge spécialisée en santé mentale après un sinistre ou un professionnel de la santé mentale de votre communauté.



Demandez de l'aide immédiatement si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, pensez que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou si vous avez envie de vous faire du mal ou d'en faire aux autres. Vous pouvez également contacter le National Suicide Prevention Lifeline (service d'assistance téléphonique national de prévention contre le suicide) au 1-800-273-TALK (8255) ou à l'adresse suivante :

[SuicidePreventionLifeline.org](https://www.SuicidePreventionLifeline.org).