

# Encourager la guérison après une catastrophe

Faire face aux effets dévastateurs d'une catastrophe, qu'elle soit naturelle (ouragans, tornades, inondations, incendies, etc.) ou provoquée par l'homme (explosions, violence sur le lieu de travail, fusillades, etc.) peut être extrêmement difficile.



## Symptômes liés à un traumatisme et à une catastrophe

Au-delà des préoccupations immédiates concernant les dommages matériels ou la sécurité personnelle, il est également essentiel de se rappeler que le bien-être émotionnel peut être tout aussi important que le bien-être physique.

On ne peut échapper à une catastrophe ou à ses conséquences lorsque l'on est impliqué ou témoin. Chaque individu réagit de manière unique à sa propre situation, mais il est fréquent que, dans les jours et les semaines qui suivent l'événement, les personnes éprouvent divers symptômes tant physiques qu'émotionnels. Ceux-ci peuvent inclure :

- Tristesse
- Nervosité et malaise
- Irritabilité ou colère
- Des habitudes de sommeil perturbées
- Problèmes relationnels
- Pensées intrusives, flashbacks ou cauchemars
- Négativité
- Manque de concentration, incapacité à se concentrer
- Choc
- Incrédulité
- Culpabilité

Tous ces symptômes sont des réponses normales à un événement anormal. Si vous avez vécu une catastrophe, quelle qu'elle soit, une partie importante du processus de guérison consiste à reconnaître vos sentiments et vos réactions.



## Comment s'aider soi-même

Chacun a des façons différentes de faire face et de guérir. Même si vous ne pouvez pas contrôler ou changer ce qui s'est passé, vous pouvez (dans une certaine mesure) contrôler votre parcours de guérison. Voici quelques conseils et suggestions pour vous aider à minimiser l'impact d'un événement traumatisant sur votre santé émotionnelle et psychologique :

- **Acceptez le soutien qui vous est proposé** Si vos amis ou membres de votre famille vous offrent leur soutien, acceptez-le. Si vous sentez que vous avez besoin d'aide, demandez-la. Il peut s'agir de l'aide d'une personne pour les tâches quotidiennes telles que faire les courses ou les tâches ménagères, ou encore d'une présence amicale et de confiance pour parler de ce que vous ressentez.
- **Acceptez la situation.** L'événement ou l'incident s'est produit. Vous ne pouvez pas changer cela, ni l'éviter complètement. Le désir d'évitement est normal, mais un excès peut retarder ou repousser votre guérison.
- **Prenez soins de vous.** Veillez à vous reposer, à faire de l'exercice et à vous nourrir correctement. Essayez d'éviter les drogues et l'alcool pour endormir la peine.
- **Trouvez d'autres moyens.** Pensez à utiliser d'autres stratégies d'adaptation saines telles que l'art, la musique, la méditation, les techniques de relaxation et passer du temps dans la nature.
- **Prenez votre temps.** Il n'y a pas de calendrier défini pour votre rétablissement. Faites preuve de patience. Concentrez-vous sur vos forces et vos capacités.
- **Appréciez ce qui vous est familier.** Pour beaucoup, retrouver des routines et des situations quotidiennes familières, que ce soit à la maison ou au travail, apporte un réconfort.

La plupart des gens se rétablissent à leur rythme, cependant, si vous sentez que votre processus de guérison progresse trop lentement ou qu'il stagne, il peut être sage de demander l'aide d'un professionnel. Il existe de nombreuses options de traitement disponibles. Deux des plus courantes sont les premiers soins psychologiques (Psychological First Aid, PSA) et la thérapie cognitivo-comportementale (Cognitive Behavioural Therapy, CBT).

L'objectif des PSA est de réduire le stress post-catastrophe et de développer des capacités d'adaptation. Cela peut se faire en privé, dans un cadre communautaire ou même par téléphone.

La CBT est un traitement psychologique conçu pour aider les individus à apprendre à changer leurs schémas de pensée et de comportement négatifs ou inutiles.

Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés exclusivement sur la manière d'encourager les adultes à guérir après une catastrophe. Il est important de souligner qu'il faudra peut-être prendre des précautions particulières si des personnes âgées ou des enfants sont également impliqués. Dans ces cas-là, il peut être conseillé de demander l'assistance d'un professionnel.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche.** Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.