

Un soutien **essentiel**



Aider des amis et des collègues après un sinistre

Si vous vous inquiétez au sujet d'un être cher ou d'un(e) collègue qui a été touché(e) par une catastrophe naturelle ou un accident, vous pouvez faire certaines choses pour l'aider à faire face.



Quand des amis et des collègues vivent une catastrophe

Si une personne de votre connaissance a été victime d'une catastrophe naturelle ou d'un sinistre (inondation, tremblement de terre, ouragan ou incendie), il se peut que vous ne sachiez pas quoi faire ou prévoir. Le Center for Mental Health Services (Centre de soins de santé mentale) a publié les consignes suivantes pour les personnes touchées par une catastrophe.

- Aucune personne qui subit une catastrophe n'est épargnée.
- Il est normal de se sentir anxieux.
- La tristesse profonde, la douleur et la colère sont des réactions normales face à un événement anormal.
- Reconnaître ces sentiments aide une personne à s'en remettre.
- Se concentrer sur ses forces et compétences aide l'individu à soulager son fardeau.
- Accepter de l'aide de programmes et de ressources communautaires est bénéfique.
- Les besoins et les mécanismes d'adaptation sont différents pour chacun.



Parler avec des amis et des collègues

En plus de fournir un abri et une aide physique à vos amis et collègues, il est important que vous soyez disponible pour les écouter et les soutenir. En partageant vos sentiments et en encourageant la discussion, vous aidez votre ami(e) à comprendre ses sentiments, à apprendre à les exprimer et à trouver des moyens d'y faire face.

Il peut être difficile de se souvenir de tout ce qu'il y a à faire dans une telle situation. Restez donc en contact avec votre ami(e) ou collègue régulièrement et offrez-lui votre aide. Donnez des exemples concrets de ce qu'il est possible de faire. Voici quelques exemples :

- Préparer un repas, un jour en particulier.
- Remplacer les articles perdus ou détruits.
- Nettoyer sa maison.
- Aider à remplir des formulaires d'assurance ou à passer des coups de fil.
- Héberger ses animaux jusqu'à ce que sa maison soit organisée ou jusqu'à son environnement soit rétabli.
- Garder ses enfants un après-midi.

Les personnes qui sont en proie à un stress intense sont davantage susceptibles d'accepter des offres d'aide concrètes. Lorsqu'un(e) collègue retourne au travail, discutez avec votre responsable de la manière dont vous pourriez l'aider à ajuster la charge de travail et à reprendre ses habitudes. Il lui faudra peut-être un certain temps pour reprendre sa routine normale, surtout si cette personne est encore en train de régler des problèmes de déménagement ou des réclamations d'assurance.

Discutez avec votre superviseur d'autres façons dont votre groupe de travail pourrait apporter son aide et soutien. Peut-être pourriez-vous proposer de passer des coups de fil ou de compléter des formulaires pendant vos pauses.



Quand demander de l'aide

Le traumatisme causé par une catastrophe peut souvent être un lourd fardeau difficile à gérer tout seul. Selon le Center for Mental Health Services, les comportements suivants sont indicateurs de l'aide supplémentaire dont la personne a besoin pour faire face à la situation.

- Difficulté à communiquer ses pensées
- Difficulté à dormir
- Difficulté à maintenir un équilibre
- Se frustre facilement
- Consommation accrue de drogues et d'alcool
- Capacité de concentration limitée
- Mauvaise performance au travail
- Maux de têtes / troubles d'estomac
- Vision tunnelisée / assourdissement
- Symptômes de rhume ou de grippe
- Désorientation ou confusion
- Difficultés de concentration
- Réticence à quitter la maison
- Dépression, tristesse
- Sentiment de désespoir
- Sautes d'humeur
- Susceptibilité aux larmes
- Sentiment de culpabilité accablant et manque de confiance en soi
- Peur des foules, des étrangers ou peur d'être seul(e)

Si votre ami(e) manifeste des signes de stress profond, suivez les suggestions suivantes de l'American College of Occupational and Environmental Medicine lors de vos conversations :

- Demandez à parler à la personne en privé.
- Demandez-lui « Éprouves-tu des difficultés ? Aimerais-tu en parler ? »

Encouragez votre ami(e) à trouver des stratégies saines pour faire face au stress. Faites-lui part des conseils suivants du Center for Mental Health Services concernant le soulagement du stress. Suggérez à votre ami(e) de :

- Parler de ses sentiments, comme la colère et le chagrin, même si cela peut être difficile.
- Ne pas se tenir responsable d'événements hors de son contrôle.
- Maintenir une bonne santé physique et émotionnelle en restant actif dans le quotidien et en adaptant sa vie selon les besoins.
- Garder les mêmes routines dans la mesure du possible.
- Passer du temps en famille et entre amis.
- Participer à des commémorations, rituels et exprimer ses sentiments à l'aide de symboles.
- S'appuyer sur des groupes de soutien existants dont sa famille, ses amis et les membres de son église.
- Éviter autant que possible de regarder les images de la catastrophe.
- Se concentrer sur une seule tâche à la fois.
- Demander de l'aide en cas de besoin.

N'hésitez pas à contacter un professionnel ou un membre de la famille si vous pensez que la personne a besoin d'une aide ou d'un soutien dans l'immédiat.



Conclusion

Subir une catastrophe peut engendrer toutes sortes de sentiments et d'émotions. Si un(e) ami(e) ou un(e) collègue a été directement touché(e), vous pouvez le (la) soutenir en écoutant ses peurs et ses angoisses et en l'aidant dans les tâches quotidiennes qui peuvent sembler accablantes. Chacun fait face aux pertes et aux tragédies différemment. Soyez donc attentif aux signes pouvant suggérer que cette personne a besoin d'une aide supplémentaire.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC