

Un soutien **essentiel**



S'aider soi-même et aider les autres après une catastrophe

Lorsque l'on est victime d'une catastrophe naturelle ou d'une tragédie, il est souvent très difficile de savoir quoi faire, ou à quoi s'attendre. Que vous soyez directement affecté(e) par l'événement, ou que vous ne soyez que témoin, il est presque impossible de ne pas être touché(e) par ce genre d'événement.



S'aider soi-même

Lorsque l'on est victime d'une catastrophe naturelle ou d'une tragédie, il est souvent très difficile de savoir quoi faire, ou à quoi s'attendre. Que vous soyez directement affecté(e) par l'événement, ou que vous ne soyez que témoin, il est presque impossible de ne pas être touché(e) par ce genre d'événement.

Se remettre d'une expérience traumatisante, comme une catastrophe, est souvent un processus graduel et continu. Cela peut prendre plus de temps que prévu ou espéré, mais certains conseils et procédures peuvent faire la différence dans votre parcours de guérison.

- Si ce genre de choses a tendance à déclencher des émotions négatives, évitez la couverture médiatique ou les commentaires sur les réseaux sociaux.
- Acceptez que vos sentiments et vos émotions fassent partie intégrante du processus de guérison.
- Ne jugez pas vos propres réactions.
- Ne soyez pas pressé(e). Laissez le processus de guérison suivre son cours.
- Évitez les situations stressantes
- Lorsque vous vous en sentez capable, procédez par de petites étapes dans votre routine quotidienne, qui seront toutefois positives.
- Si vous pensez que cela vous aidera, essayez de tisser des liens avec d'autres personnes qui ont partagé votre expérience.
- Évitez la consommation excessive de drogues et d'alcool.
- Concentrez-vous sur votre bien-être. Essayez d'obtenir la quantité appropriée de nourriture, d'exercice et de repos.



Acceptez que vos sentiments et vos émotions fassent partie intégrante du processus de guérison.



Vous allez peut être avoir envie de guérir seul(e) pour prouver aux autres que vous êtes assez fort(e) pour le faire. Sachez cependant que demander de l'aide à vos proches peut être un signe de force. Appuyez-vous sur des personnes de confiance. Partagez vos sentiments avec elles. Vous pouvez même trouver du réconfort auprès d'un groupe de soutien organisé.

Au cours de la première ou des deux premières semaines suivant l'événement, il est tout à fait normal de remarquer des signes et de voir apparaître des symptômes physiques et émotionnels liés au traumatisme. Voici quelques exemples de ces signes et symptômes : difficultés respiratoires, changement d'appétit, sommeil perturbé, manque de concentration, colère, peur, culpabilité, torpeur émotionnelle, ainsi que des sentiments d'isolation et d'abandon.

Il ne faut pas se convaincre que ces symptômes n'existent pas. Ce sont des réponses normales à des événements anormaux.

Au fil du temps, les symptômes diminuent souvent. Si vous pensez que vous ne faites pas de progrès, ou que ces symptômes interfèrent avec votre vie quotidienne, ou si vous consommez trop de drogue ou d'alcool, vous souffrez alors peut-être d'un trouble de deuil prolongé/traumatique ou d'un stress post-traumatique (SPT). Dans de tels cas, il est conseillé de demander l'aide d'un(e) professionnel(e) de la santé mentale.



Aider les autres

Immédiatement après une catastrophe, les premiers secours psychologiques (PFA) sont un moyen d'offrir une aide aux témoins et aux victimes.

Étant donné que les survivants de catastrophes passent souvent par de nombreux états physiques, psychologiques, comportementaux et spirituels, les premiers soins psychologiques visent à réduire le stress initial, pour ensuite les aider à développer des capacités d'adaptation efficaces.

Les huit actions principales du PFA sont :

Contact et engagement – répondre à (ou initier) un contact de manière non invasive.

Sécurité et confort – améliorer la sécurité et offrir un confort physique et émotionnel.

Stabilisation – calmer et orienter les survivants submergés par leurs émotions, au besoin.

Collecte d'informations – identifier les besoins et préoccupations immédiats, puis prendre les mesures PFA appropriées.

Aide pratique – offrir une aide pratique pour répondre aux besoins immédiats des survivants.

Lien avec les aides sociales – établir un contact avec les principales sources de soins et de soutien.

Informations sur l'adaptation – fournir des informations sur les réactions au stress et les stratégies d'adaptation.

Lien avec les services collaboratifs – faire en sorte que les survivants entrent en contact avec les services adéquats pour obtenir une assistance immédiate ou future.

Skills for Psychological Recovery (SPR) est un autre programme conçu pour aider et soutenir les survivants d'une catastrophe, mais plutôt sur le long terme. Le SPR n'est pas un traitement axé sur la santé mentale. Il s'agit plutôt d'un modèle de prévention secondaire qui peut être dispensé dans divers contextes publics, communautaires ou privés.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

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



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