

Aider les amis et les collègues après une catastrophe

Si vous êtes inquiet au sujet d'un proche ou d'un collègue qui a été touché par une catastrophe naturelle ou un accident, vous pouvez prendre certaines mesures pour l'aider à y faire face.



Quand des amis et des collègues sont confrontés à une catastrophe

Lorsqu'une personne que vous connaissez a été touchée par une catastrophe naturelle ou une tragédie telle qu'une inondation, un tremblement de terre, un ouragan ou un incendie, il peut être très difficile de savoir quoi faire ou à quoi s'attendre. Lisez les directives suivantes du Centre de services de santé mentale concernant les personnes confrontées à une catastrophe.

- Personne ne reste indifférent face à une catastrophe.
- Il est normal de se sentir anxieux.
- Une profonde tristesse, le chagrin et la colère sont des réactions normales face à un événement anormal.
- Reconnaître ses sentiments aide une personne à se rétablir.
- Se concentrer sur ses points forts et ses capacités aidera la personne à guérir.
- Accepter l'aide des programmes et des ressources communautaires est bénéfique.
- Chaque personne a des besoins différents et des façons différentes de faire face à la situation.



Parler avec des amis et des collègues

En plus de fournir un abri et une aide physique à vos amis et collègues de travail, 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 à comprendre ses sentiments, à apprendre à les exprimer et à trouver des moyens d'y faire face.

Puisqu'il peut être difficile pour une personne de penser à tout ce qui doit être fait à ce moment-là, prenez régulièrement des nouvelles de votre ami ou collègue et proposez-lui votre aide. Donnez des exemples concrets de ce que vous pouvez faire. Voici quelques exemples :

- Fournir un repas un jour précis.
- Remplacer les objets perdus ou détruits.
- Nettoyer la maison.
- Aider à remplir les documents relatifs aux formulaires d'assurance ou à passer des appels téléphoniques.

- Héberger les animaux jusqu'à ce que la maison soit en ordre ou jusqu'à ce qu'il y ait un environnement plus stable.
- Garder les enfants pendant un après-midi.

Les personnes confrontées à un stress intense réagissent mieux aux offres d'aide directes. Lorsqu'un collègue retourne au travail, discutez avec votre responsable de la manière dont vous pourriez adapter sa charge de travail et le réintégrer dans son emploi du temps. Il lui faudra peut-être un certain temps pour revenir à sa routine normale, surtout s'il est encore aux prises avec des problèmes de déménagement ou des réclamations d'assurance.

Discutez avec votre responsable des autres moyens par lesquels votre lieu de travail peut fournir soutien et assistance. Vous pouvez proposer votre aide pour passer des appels téléphoniques ou remplir des formulaires pendant vos pauses.

Quand demander de l'aide

Parfois, le traumatisme d'une catastrophe peut être plus important que ce qu'une personne peut supporter seule. Selon le Centre des services de santé mentale, les comportements énumérés ci-dessous sont des signes que la personne a besoin d'une aide supplémentaire pour faire face à la catastrophe :

- Difficulté à communiquer ses pensées
- Difficulté à dormir
- Difficulté à garder son équilibre
- Facilement frustré
- Consommation accrue de médicaments/alcool
- Capacité d'attention limitée
- Mauvaises performances au travail
- Maux de tête/problèmes d'estomac
- Vision tunnel/audition étouffée
- Rhume ou symptômes pseudo-grippaux
- Désorientation ou confusion
- Difficulté de concentration
- Réticence à quitter la maison
- Dépression, tristesse
- Sentiments de désespoir
- Sautes d'humeur
- Pleurs faciles
- Culpabilité accablante et doute de soi
- Peur des foules, des étrangers ou d'être seul

Lorsque vous discutez avec votre ami qui présente de graves signes de stress, envisagez d'aborder le sujet avec les suggestions suivantes du Collège américain de médecine du travail et de l'environnement (American College of Occupational and Environmental Medicine) :

- Demandez à parler à la personne en privé.
- Demandez : « Rencontres-tu des difficultés ? Veux-tu en parler ? »

Encouragez votre ami à gérer le stress de manière saine. Partagez avec votre ami ces suggestions du Centre de services de santé mentale pour réduire le stress. Suggérez à votre ami de :

- Parler de ses sentiments, tels que la colère et le chagrin, même si cela peut être difficile.
- Ne pas se sentir responsable des événements qui sont en dehors de son contrôle.
- Promouvoir la santé physique et émotionnelle en maintenant les habitudes de vie quotidienne et en apportant les ajustements nécessaires.
- Maintenir autant que possible des routines normales.
- Passer du temps avec sa famille et ses amis.
- Participer à des commémorations, à des rituels et utiliser des symboles pour exprimer ses sentiments.
- Recourir aux réseaux de soutien existants, comprenant la famille, les amis et la communauté religieuse.

- Limiter l'exposition aux images de la catastrophe.
- Effectuer une tâche à la fois.
- Demander de l'aide en cas de besoin.

Vous ne devriez pas hésiter à contacter un professionnel ou un membre de votre famille si vous pensez que la personne a besoin d'une aide ou d'une attention immédiate.



Conclusion

Vivre une catastrophe peut susciter un ensemble de sentiments et d'émotions. Si un ami ou un collègue a été directement touché, vous pouvez le soutenir en écoutant ses peurs et ses angoisses et en l'aidant dans les tâches quotidiennes qui peuvent sembler accablantes. Bien que chacun affronte une perte ou une tragédie de manière différente, surveillez les signes indiquant que cette personne pourrait avoir besoin de plus d'aide.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez 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.