

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

Face à une catastrophe naturelle ou une tragédie, il est souvent difficile de savoir quoi faire ou à quoi s'attendre. Il est quasiment impossible de rester insensible à une telle expérience, que vous ayez été activement impliqué dans l'événement ou simplement témoin.



S'aider soi-même

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

- Si cela déclenche des émotions négatives, évitez la couverture médiatique ou les commentaires sur l'événement sur les réseaux sociaux.
- Acceptez que vos sentiments et vos émotions font partie intégrante du processus de guérison.
- Ne vous jugez pas pour vos réactions.
- Ne soyez pas pressé. Laissez le processus de guérison suivre son cours.
- Évitez les situations stressantes.
- Lorsque vous vous sentez prêt à le faire, reprenez votre routine habituelle pas à pas, mais de manière positive.
- Si vous pensez que cela peut vous aider, connectez-vous avec d'autres personnes qui ont partagé votre expérience.
- Évitez la consommation excessive de médicaments et d'alcool.
- Prenez soins de vous. Essayez de vous reposer, de faire de l'exercice et de vous nourrir suffisamment.



Symptômes liés à un traumatisme

Il se peut que vous souhaitiez entreprendre le chemin du rétablissement seul pour prouver que vous êtes assez fort pour le faire. Mais demander de l'aide à vos proches peut être un signe de force en soi. Appuyez-vous sur des personnes en qui vous avez confiance. Partagez vos sentiments avec eux. Vous pouvez même trouver du réconfort dans un groupe de soutien organisé.

Au cours des deux premières semaines suivant l'événement, vous pouvez ressentir toute une gamme de réactions ou de symptômes physiques et émotionnels liés au traumatisme. Ces symptômes peuvent inclure des difficultés respiratoires, des changements de l'appétit, des troubles du sommeil, un manque de concentration, de la colère, de la peur, de la culpabilité, un engourdissement émotionnel et des sentiments d'isolement et d'abandon.

Ces symptômes ne doivent pas être cachés ou ignorés. Ce sont des réponses normales à des événements anormaux.

Au cours du temps, les symptômes diminuent. Mais si vous sentez que vous ne faites pas de progrès, si vous sentez que vos symptômes interfèrent avec votre gestion de la vie quotidienne, ou si vous vous retrouvez à consommer trop de médicaments ou d'alcool, vous souffrez peut-être d'un deuil compliqué/traumatique ou d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Dans ces cas, il est conseillé de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

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.



Aider les autres

Immédiatement après une catastrophe, les premiers secours psychologiques (Psychological First Aid, PFA) sont un moyen d'apporter soutien et assistance à ceux qui ont été impliqués ou témoins de l'événement.

Étant donné que les survivants d'une catastrophe sont souvent confrontés à une variété de réactions physiques, psychologiques, comportementales et spirituelles, les premiers secours psychologiques visent à réduire le stress initial et à favoriser ensuite des capacités d'adaptation efficaces.



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 service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143257-022024 OHC