

Évacuations et santé mentale

Si vous êtes en danger immédiat ou si vous avez besoin de soins médicaux urgents, appelez le 9-1-1

Ces informations ont été adaptées par Phoenix Australia (<https://www.phoenixaustralia.org/>; en anglais) et Santé Canada (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/evacuations-sante-mentale.html>).

Il n'y a pas de mal à ne pas aller bien

Si vous avez été contraint de quitter votre domicile en raison d'un danger tel qu'une inondation ou un incendie de forêt, il est normal que vous ressentiez toute une gamme d'émotions et de réactions, telles que :

Réactions comportementales	Réactions émotionnelles	Réactions physiques	Réactions cognitives
<ul style="list-style-type: none">• Réactions de sursaut plus importantes• Agitation• Troubles du sommeil et de l'appétit	<ul style="list-style-type: none">• Engourdissement et détachement• Anxiété et/ou peur intense• Exaltation (due à la survie)• Culpabilité (y compris la	<ul style="list-style-type: none">• Nausées et/ou troubles gastro-intestin aux• Transpiration ou frissons• Perte de connaissance	<ul style="list-style-type: none">• Rumination ou accélération des pensées (par exemple, rejouer l'événement traumatique

Réactions comportementales	Réactions émotionnelles	Réactions physiques	Réactions cognitives
<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à s'exprimer • Comportement argumentatif • Consommation accrue d'alcool, de nicotine et d'autres drogues • Retrait social et apathie • Évitement 	<p>culpabilité du survivant)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colère • Tristesse • Impuissance • Déréalisation et/ou dépersonnalisation (par exemple, sentiment de se regarder de l'extérieur) • Mode gel (ou « freeze response ») • Dissociation • Désorientation • Sentiment de perte de contrôle • Sentiment d'être dépassé • Dénier • Constriction des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Tremblements musculaires ou secousses • Pouls, respiration et/ou pression artérielle élevés • Fatigue extrême ou épuisement 	<p>en permanence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distorsion du temps et de l'espace (par exemple, impression que l'événement traumatique se déroule au ralenti ; impression que quelques secondes peuvent durer des minutes) • Problèmes de concentration • Problèmes de mémoire (par exemple, incapacité à se souvenir d'aspects importants du traumatisme)

Réactions comportementales	Réactions émotionnelles	Réactions physiques	Réactions cognitives
			<ul style="list-style-type: none"> • Forte identification aux victimes

Conseils pour vous aider

Voici quelques conseils pour vous aider à vous préparer aux situations d'urgence, à y faire face et à vous en remettre.

Avant une urgence

Se préparer à une situation d'urgence peut contribuer à réduire le stress. Créez un plan de self-care pour vous préparer sur le plan émotionnel.

- Essayez de prévoir vos réactions personnelles – demandez-vous ce que vous pourriez ressentir.
- Comment réagissez-vous au stress ?
- Comment savez-vous que vous êtes stressé ? Utilisez le modèle du continuum de la santé mentale (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/outil-dauto-evaluation-de-la-sante-mentale/>) pour vous aider à réfléchir aux réactions au stress et à savoir quand demander de l'aide.
- Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir mieux dans des moments stressants ou difficiles du passé ? Comment pourriez-vous utiliser ces stratégies en cas d'urgence ?
- Comment vous aidez-vous à vous détendre ?
- Établissez un plan pour savoir vers qui vous tourner pour obtenir de l'aide si vous êtes directement touché par une catastrophe environnementale. Il peut s'agir de :
 - La famille et les amis



- Des membres de votre communauté
- Des personnes extérieures à votre communauté
- Le médecin de famille et/ou les services locaux de santé mentale
- Préparez à l'avance une liste des ressources, des services ou des lignes téléphoniques d'urgence disponibles. Consultez nos ressources en santé mentale (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/category/ressources-en-sante-mentale/>) pour commencer.
- Préparez un plan d'urgence:
 - Notez les numéros de téléphone d'urgence.
 - Notez ce qui pourrait vous aider à gérer votre stress et votre anxiété en cas d'urgence.
 - Discutez avec les personnes sur lesquelles vous avez pu compter par le passé, ou vers lesquelles vous pourrez vous tourner à l'avenir, de la manière dont vous pouvez vous soutenir mutuellement en cas d'urgence.
 - Faites une liste des médicaments que vous prenez et que vous pourriez avoir besoin d'emporter en cas d'évacuation. Incluez une note sur la façon de les conserver.

Pendant une urgence

Laissez-vous ressentir le chagrin, faites de votre santé la priorité, et faites un pas après l'autre.

- Mettez d'abord votre propre masque à oxygène. Si l'on prend soin de soi, il sera plus facile de prendre soin des autres.
- Maintenez autant que possible une routine quotidienne. Faites des choses qui vous font plaisir.
- Essayez de garder votre famille et votre réseau de soutien social à proximité physique.
- Dans la mesure du possible, mangez des aliments sains, buvez beaucoup, dormez et faites de l'exercice.
- Pensez à ce qui vous a aidé à gérer le stress dans le passé et faites ces choses autant que possible.

- Soyez attentif à vos sens et visualisez des expériences positives. Par exemple, imaginez les sons, les odeurs et les images d'une scène que vous trouvez apaisante.
- Fixez des priorités. Décidez ce qui peut être fait et ce qui peut attendre.
- Fixez-vous de petits objectifs pour vous donner un sentiment d'accomplissement et vous montrer que vous prenez soin de vous et des autres.
- Restez informé. Privilégiez les sources d'information fiables. Limitez votre exposition à la télévision et aux médias sociaux pour éviter d'accroître votre détresse.
- Soyez bienveillant envers vous-même.
- Acceptez le soutien et l'assistance disponibles.
- Autorisez-vous à ressentir de la tristesse et à faire votre deuil.
- Utilisez le modèle du continuum de la santé mentale (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/outil-dauto-evaluation-de-la-sante-mentale/>) pour vous aider à réfléchir aux réactions courantes au stress et savoir quand demander de l'aide.
- Renseignez-vous sur les ressources locales et virtuelles disponibles en matière de santé mentale.
- Si votre réaction en matière de santé mentale est écrasante et ingérable, rendez-vous aux urgences locales ou appelez les services d'aide d'urgence.
- Consultez nos ressources en matière de santé mentale (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/category/ressources-en-sante-mentale/>) pour obtenir une liste des services d'aide.

Après une urgence

Prenez le temps de vous occuper de vos amis, de votre famille et des activités de votre communauté. Tendez la main pour obtenir du soutien et de l'aide.

- Mangez, hydratez-vous, faites de l'exercice et reposez-vous régulièrement.
- Faites attention à ne pas consommer de l'alcool, de la nicotine ou d'autres drogues pour gérer des émotions pénibles.
- Faites de petits pas pour retrouver une vie normale dans la mesure du possible.
- Prenez part à des activités amusantes et réparatrices, comme l'exercice, les passe-temps et les activités sociales.

- Trouvez des moyens sains de vous détendre, tels que des exercices de respiration, la méditation, la pleine conscience, des paroles apaisantes envers vous-même, et la musique relaxante.
- Rendez visite à vos amis, votre famille, vos voisins et vos collègues et restez en contact avec eux pour leur apporter et recevoir du soutien.
- Rappelez-vous et rappelez aux autres qu'il est normal d'éprouver des sentiments divers et variés, ainsi que des « bons jours » et des « mauvais jours », et que cela fait partie intégrante du processus de rétablissement.
- Si vous continuez à éprouver des sentiments ou des comportements négatifs accablants et que vous n'êtes pas en mesure d'assumer vos responsabilités normales, demandez l'aide d'un professionnel.
- Utilisez et partagez les informations sur les services de soutien locaux pour vous aider et aider les autres.

Parents et soignants

Les enfants réagissent souvent aux situations d'urgence différemment des adultes parce qu'ils ne comprennent pas ce qui se passe. Les plus jeunes peuvent avoir peur, faire des crises de colère ou avoir du mal à dormir. Les plus âgés peuvent se sentir tristes, se montrer agressifs ou adopter des comportements à risque, comme la consommation d'alcool ou de drogues.

Avant une urgence

- Parlez aux enfants pour qu'ils sachent que vous êtes prêts à assurer leur sécurité.
- Passez en revue les plans de sécurité avant qu'une situation d'urgence ne se produise.
- Le fait d'avoir un plan renforcera la confiance des enfants et leur donnera le sentiment que la situation est maîtrisée.

Pendant une urgence

- Découvrez les ressources locales et virtuelles disponibles en matière de soins de santé mentale pour les enfants et les adolescents. Utilisez et partagez ces informations pour vous aider et aider les autres.
- Restez calme et assurez les enfants qu'ils sont en sécurité et qu'on s'occupe d'eux.
- Parlez aux enfants de ce qui se passe d'une manière qu'ils peuvent comprendre.
- Soyez simple et adaptez votre langage à l'âge de l'enfant.
- Comme les adultes, les enfants et les jeunes peuvent « imaginer » des informations qui sont encore plus effrayantes lorsqu'ils ne connaissent pas la réalité de ce qui se passe.
- Écoutez et validez leurs sentiments.
- Encouragez les enfants et les jeunes à exprimer leurs émotions, y compris par des activités créatives comme le dessin et la danse.
- Maintenez les rôles et les attentes de la famille. Expliquez clairement que vous êtes l'adulte et que les enfants et les jeunes ne sont pas censés assumer des responsabilités supplémentaires.
- Évitez d'être surprotecteur.
- Reconnaissez que les routines ont été perturbées, comme aller à l'école et les activités de loisirs.
- Expliquez aux enfants et aux jeunes comment ils reprendront une routine normale et quelles seront les étapes (par exemple, réouverture des routes et des écoles).

Après une urgence

- Accorder plus d'attention aux enfants et aux jeunes.
- Les plus jeunes peuvent bénéficier d'une attention particulière au moment du coucher.
- Assurez aux enfants que toutes les émotions sont acceptables.
- Encouragez-les à parler de ce qu'ils ressentent. Écoutez et confirmez qu'il est normal d'éprouver ces sentiments.
- Apportez-leur du réconfort et rassurez-les si nécessaire.
- Encouragez-les à faire des choses qui les occuperont et les rendront heureux.



- Encouragez-les à exprimer leurs émotions, notamment par des activités créatives telles que le dessin et la danse.
- Réservez du temps à vos enfants. Les plus jeunes auront peut-être besoin de plus de temps de jeu, tandis que les plus âgés se sentiront plus en contrôle s'ils ont l'occasion de participer à la planification.
- Demandez l'aide d'un professionnel si l'enfant continue à éprouver des sentiments négatifs accablants ou à manifester des comportements inattendus.