

Comment réagir au stress pendant une inondation

Lorsqu'une inondation menace des particuliers, des familles et des collectivités, il est normal de ressentir des émotions nombreuses et difficiles. La possibilité de perdre sa maison, son revenu et ses habitudes, ainsi que les dangers et la destruction associés aux inondations peuvent donner naissance à des sentiments divers, et notamment les suivants :

- panique ou anxiété,
- sentiment d'impuissance,
- colère,
- désespoir,
- refus d'accepter la réalité,
- générosité envers les autres,
- volonté de coopérer et de travailler en équipe.

Il est important d'être conscient de ses propres émotions et de celles des membres de sa famille, de ses amis et de ses voisins. Vous pouvez prendre certaines mesures pour faire face à la situation en cas d'inondation, et en particulier les suivantes :

- Communiquez vos sentiments à d'autres personnes et écoutez celles-ci vous parler de leurs propres sentiments.
- Soutenez les autres en les aidant à construire des murs de sacs de sable, à déménager leurs meubles ou à préparer les choses qu'ils doivent emporter; faites du bénévolat dans la collectivité.
- Occupez-vous de vous-même, sur le plan physique et affectif, ainsi que des besoins des enfants et des personnes âgées, en veillant à ce que tout le monde ait un régime alimentaire équilibré, dorme assez et fasse de l'exercice si possible.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Vous et votre famille

Les familles sont mieux à même de faire face aux conséquences d'une inondation si les membres se parlent de ce qui pourrait se passer et des mesures à prendre.

- Ayez des priorités claires. La santé et la sécurité de votre famille, de vos amis et de vos voisins passent d'abord.

- S'il est possible que votre maison soit inondée, faites un plan d'urgence et préparez-vous à déplacer les objets de valeur et les souvenirs pour les mettre à l'étage le plus élevé de la maison afin de les protéger.
- Discutez de ce que vous emporterez en cas d'évacuation et préparez ces objets.
- Veillez à ce que les personnes qui prennent des médicaments en aient assez pour plusieurs jours si vous devez partir.
- Rappelez-vous mutuellement que vous faites du bon travail dans cette situation difficile.
- Continuez à rire et à être contents d'être ensemble.

En cas d'évacuation :

- Essayez d'organiser vos journées autour d'activités familiales, dans la mesure du possible.
- Prévoyez d'aider vos enfants à faire du travail scolaire simple pendant une partie de la journée, s'ils doivent manquer l'école.
- Rassurez-vous, et rassurez les membres de votre famille, en sachant que ce déracinement n'est que temporaire.
- Parlez avec d'autres personnes qui vivent la même situation.

Après l'inondation

On peut mettre des semaines ou même des mois à se remettre du traumatisme d'une inondation. Il est important que vous vous donniez la permission, de même qu'aux membres de votre famille et aux autres personnes qui ont partagé cette expérience, de parler de l'inondation et de vos sentiments aussi longtemps qu'il le faut. Lorsque vous rentrez chez vous, n'oubliez pas de vous arrêter régulièrement au cours de vos travaux de nettoyage. Bavardez avec votre famille, allez manger quelque part, faites une sortie, ou allez voir des amis.

Vous pouvez obtenir de l'aide

Si vous, les membres de votre famille, vos amis ou vos voisins vivez des moments difficiles, vous pouvez vous mettre en rapport avec les services suivants :

- Ligne d'urgence Manitoba Farm and Rural Stress Line : **1 866 367-3276 (1 866 FOR-FARM)**

- Ligne d'urgence Klinic (24 heures sur 24) : **786-8686 à Winnipeg, ou 1 888 322-3019, sans frais**
- Votre office régional de la santé ou le bureau des services de santé mentale communautaire.

31 mars 2009