

**Bénévoles et aides – Autogestion de la santé**

Il est important d'aider les autres pendant une urgence, mais il est tout aussi important de prendre soin de soi-même. Si vous dépassez vos limites, vous risquez d'épuiser toutes vos ressources, et donc de tomber malade, de vous sentir épuisé sur le plan physique ou émotionnel ou de vous sentir déprimé.

Prendre soin de vous-même pendant une urgence ne veut surtout pas dire que vous faites preuve d'égoïsme. En fait, vous agissez de façon très responsable car cela signifie que vous pouvez continuer d'aider les autres d'une manière efficace.

**Quelques points à ne pas oublier si vous aidez pendant une urgence**

- Sachez que toute personne touchée par une urgence ou une catastrophe ne peut demeurer insensible; il est donc normal que les gens réagissent avec tristesse, désespoir ou colère.
- Il se peut que vous vouliez rester jusqu'à ce que le travail soit fini et que votre détermination et votre dévouement vous poussent à ignorer votre propre fatigue.
- Il se peut que vous priviez votre corps de la nourriture, du repos et du temps de récupération dont il a besoin.
- Vous pouvez ressentir des émotions d'une manière plus intense ou moins intense que d'habitude.
- Il vous arrivera souvent de ressentir la douleur de la victime, et que cela se manifeste par un stress secondaire qui s'appelle « l'usure de compassion ».
- Sachez que vous n'êtes pas la seule personne qui peut prêter main-forte dans une telle situation; vous faites partie d'une équipe d'intervenants.

**Conseils pour la gestion de votre santé lorsque vous aidez pendant une urgence**

- Ne vous surmenez pas ou n'assumez pas de responsabilités trop lourdes.
- Prévoyez suffisamment de repos, exercez différents muscles et mangez sainement.
- Évitez la consommation excessive d'aliments vides, de caféine ou d'alcool.
- N'oubliez pas de prendre du temps pour vous. Prendre une brève pause, loin de la crise ou du stress, peut vous aider à maintenir votre énergie physique et affective.
- Prenez conscience de vos limites – apprenez à reconnaître les signes avertisseurs de la fatigue physique et émotionnelle et à en tenir compte.
- Faites part de vos sentiments à vos collègues à un moment propice.
- Essayez de ne pas vous mettre à la place des victimes et de prendre trop à cœur leur douleur, leur détresse ou leur difficulté; cela peut entraver votre habileté à aider efficacement les autres.
- Cherchez le côté positif des choses et établissez des buts réalistes quant au nombre d'heures que vous consacrez à votre travail bénévole.

- Alternez vos activités, en passant du travail de première ligne au travail de soutien; cela atténuera votre stress physique et mental.
- Gardez le contact avec votre famille et vos amis qui ne sont pas touchés par la crise.

Si vous croyez avoir trop dispersé vos forces ou que vous êtes saisi par un stress intolérable, il est important d'avoir recours vous-même aux programmes d'aide offerts. Des professionnels qualifiés sont à votre disposition pour vous aider :

- Ligne d'assistance aux victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba : **1 866 367-3276 (1 866 FOR-FARM)** (sans frais)
- Ligne de détresse du Klinik Community Health Centre (24 heures sur 24) : **786-8686 à Winnipeg** ou **1 888 322-3019** (sans frais)
- Health Links — Info Santé peut vous aider à trouver les ressources dont vous avez besoin par l'intermédiaire de l'office régional de la santé ou du bureau des Services communautaires de santé mentale de votre région. Composez le **788-8200 à Winnipeg** ou le **1 888 315-9257** (sans frais).

Avril 2009