

## **Conseils pour les bénévoles pendant les inondations**

Bien qu'il soit important que vous aidiez les autres pendant les situations d'urgence, il est également important de prendre soin de votre propre santé et bien-être. Si vous dépassez vos limites pendant les inondations, vous risquez de vous épuiser, de tomber malade ou d'être déprimé. Il est important que vous preniez soin de vous pour mieux prendre soin des autres.

### **Points à ne pas oublier lorsqu'on aide quelqu'un :**

- La tristesse, le désespoir et la colère sont des réactions normales.
- Un grand nombre de bénévoles veulent travailler jusqu'à ce que le travail soit achevé, même s'ils sont épuisés sur le plan physique et émotionnel.
- Prenez le temps de manger, de vous reposer et de récupérer.
- Attendez-vous à être plus ou moins sensible que d'habitude.
- Parfois, on peut se sentir dépassé lorsqu'on fait preuve d'empathie à l'égard de la douleur des victimes d'une inondation.
- Rappelez-vous que vous faites partie d'une vaste équipe de bénévoles, de professionnels et de personnes qui accordent leur appui.
- Ne pensez pas que vous pouvez tout faire.

### **Pour vraiment aider pendant une situation d'urgence, il est important de prendre bien soin de soi :**

- 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.
- Prenez de courtes pauses, loin du site stressant, afin de retrouver votre équilibre et votre énergie au point de vue physique et émotionnel.
- Continuez à avoir conscience de vous-même et prêtez attention aux signes avant-coureurs de fatigue physique et émotionnelle.
- Parlez de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis et les autres bénévoles pour mieux vous sentir par rapport à la situation d'urgence.
- Essayez de rester positif et d'encourager les autres à voir le côté positif de la situation.
- Établissez des objectifs réalistes que vous pouvez accomplir durant vos périodes de bénévolat.
- Alternez vos activités, en passant du travail de première ligne au travail de soutien; cela atténuera votre stress physique et mental.
- Restez en contact avec votre famille et vos amis qui ne sont pas touchés par la situation, pour vous aider à faire la part des choses.

## **Utilisez de l'aide et des ressources externes lorsque vous en avez besoin :**

Si vous, votre famille, vos amis ou vos voisins avez des difficultés à composer avec le stress, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de professionnels qualifiés. Par exemple :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver les ressources appropriées par l'intermédiaire de votre office régional de la santé ou le bureau des services de santé mentale communautaires de votre région. Vous pouvez appeler le 204 788-8200 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 315-9257, 24 heures par jour, sept jours sur sept.
- Les Manitobains en régions rurales peuvent appeler la ligne des services de soutien à l'intention des agriculteurs et des résidents des régions rurales au 1 866 367-3276 (sans frais), de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi. Vous pouvez également consulter le site [www.ruralsupport.ca](http://www.ruralsupport.ca) (en anglais seulement).
- La Ligne de détresse du Klinik Community Health Centre (24 heures sur 24) peut fournir des services de counseling et de renvois à tous les Manitobains. Vous pouvez appeler le 204 786-8686 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 322-3019, 24 heures par jour, sept jours sur sept.
- Si vous ou l'une de vos connaissances pensez au suicide, sachez que Manitoba Suicide Line offre à cet égard des services de prévention aux Manitobains. Vous pouvez appeler le 1 877 435-7170, sans frais, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, ou consulter le site [www.reasonstolive.ca](http://www.reasonstolive.ca) (en anglais seulement).