

Aide pour les jeunes qui doivent faire face à une inondation

Les inondations peuvent se révéler particulièrement difficile à vivre pour les jeunes. Vous pouvez avoir des idées noires et des peurs, ce que toute personne ressent normalement dans ce genre de crise. Vous pouvez même vous sentir incapable de trouver un moyen d'offrir votre aide, et devenir désespéré ou dépressif, à moins que vous ne preniez soin de vous.

Voici les pensées que les jeunes ont souvent pendant les situations d'urgence comme des inondations importantes :

Je dois être en train de perdre la tête.	C'est une réaction courante à une situation de crise inhabituelle.
Je peux le faire. Je n'ai pas besoin d'aide.	Bien que vous soyez très capable et que vous puissiez faire face à beaucoup de difficultés, tout le monde a parfois besoin de l'aide de ses amis et de sa famille.
Personne ne comprend.	C'est vrai que vos sentiments et votre expérience vous sont propres, mais d'autres personnes font face à la même situation que vous. Chacun appréhende une situation d'urgence à sa manière.
Tout est perdu à jamais.	Donnez-vous le temps de surmonter une perte. Vous avez peut-être perdu vos affaires préférées, mais n'oubliez pas que vous allez trouver et créer de nouveaux souvenirs chers à votre cœur au fil du temps.
Rien ne sera plus jamais pareil.	Bien que certaines choses soient changées pour toujours, la plupart des aspects de votre vie quotidienne retourneront à la normale, avec le temps.
Si quelqu'un d'autre m'énerve, je vais me mettre en colère!	C'est normal de se sentir irrité, en colère et frustré dans des situations stressantes. Beaucoup de gens sont durement touchés par les inondations, tant sur le plan moral que matériel, et réagissent de manière inhabituelle. Soyez patients avec les autres et avec vous-même.
J'aurais dû... J'aurais pu... Si seulement j'avais...	Les gens pensent souvent que de mauvaises choses arrivent parce qu'ils ont fait ou n'ont pas fait quelque chose. C'est faux! Une seule personne ne peut pas empêcher une inondation et toutes les conséquences qui en découlent. C'est humainement impossible.

Il y a de nombreuses façons saines de gérer votre stress :

- Parlez de vos sentiments à quelqu'un en qui vous avez confiance, soit directement, soit par courriel, par messages textes ou par téléphone. Il pourrait s'agir d'un ami, d'un parent, d'un aîné, d'un enseignant, d'un conseiller ou d'un préposé d'une ligne téléphonique de soutien.
- Amusez-vous! Faites les choses que vous aimez. N'oubliez pas que l'activité physique et l'exercice peuvent soulager le stress et aider à se sentir plus heureux et à retrouver son énergie.
- Trouvez des façons de vous décontracter. Allez vous promener, lisez, écoutez de la musique, regardez un film, faites une sieste, priez, prenez part à une cérémonie de purification, faites du yoga, respirez profondément, participez à une cérémonie spirituelle ou joignez un groupe de soutien. Pour obtenir plus de conseils sur les manières de se décontracter, visitez le site Web : www.de-stress.ca (en anglais seulement).
- Demandez à vos amis ce qui les aide à retrouver le sourire et à surmonter le stress.
- Racontez comment les inondations vous ont touché. Faites un récit écrit, remplissez un journal ou utilisez le dessin, le chant, la danse ou des photos.
- Pensez aux situations dans le passé où vous avez fait face à des difficultés et à ce qui vous a aidé à les surmonter.
- En aidant les autres lorsque vous êtes stressé, vous ne pensez plus à vos propres ennuis pendant quelque temps. Participez aux efforts de lutte contre les inondations, à des levées de fonds pour les victimes, aidez ou reconfortez les membres de votre famille ou vos amis.
- Trouvez une façon de vous rappeler de tout ce qui s'est passé pendant la situation d'urgence, aussi bien les bonnes choses que les mauvaises (par exemple, en faisant une vidéo ou des photos ou en prenant des notes).
- Essayez de ne pas être trop exigeant à l'égard de vous-même ou des autres.

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

Si vous, un membre de votre famille ou un voisin éprouvez de grandes difficultés à composer avec le stress, des professionnels formés peuvent vous aider :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver des ressources auprès de votre office régional de la santé ou de votre bureau des services de santé mentale communautaires. Composez le 204 788-8200 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 315-9257, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Les Manitobains des régions rurales peuvent appeler la ligne de soutien du Manitoba Farm and Rural Support Services au 1 866 367-3276 (sans frais), de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi ou consulter le site www.ruralsupport.ca (en anglais seulement).
- Tous les Manitobains peuvent avoir accès à des services de consultation et de renvoi en appelant la ligne téléphonique d'urgence du Klinik Community Health Centre. Composez le 204 786-8686 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 322-3019, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Jeunesse, J'écoute a formé des conseillers qui aident les jeunes de l'ensemble de la province. Composez le 1 800 668-6868, sans frais, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Le Système d'aide d'urgence à la jeunesse en crise a une ligne téléphonique visant à aider les jeunes de l'ensemble de la province. Appelez le 204 949-4777 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 383-2776, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Si vous avez des idées suicidaires ou si vous connaissez quelqu'un qui pense au suicide, appelez la Manitoba Suicide Line qui est à la disposition de tous les Manitobains. Composez sans frais le 1 877 435-7170, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, ou consultez le site www.reasonstolive.ca (en anglais seulement).