

## Gestion du stress pendant une inondation

Les urgences, comme les inondations, peuvent être difficiles sur les plans mental et émotionnel. Elles peuvent perturber vos habitudes et entraîner la perte de votre maison, de vos biens ou de vos revenus. Les gens ont naturellement beaucoup de réactions et de sentiments différents, à la fois positifs et négatifs, à l'égard de la gestion de ce type de stress, notamment :

- un sentiment de panique, d'anxiété ou de peur;
- un sentiment de colère, d'incrédulité;
- un sentiment d'impuissance ou de désespoir;
- l'insomnie;
- un manque de concentration;
- l'épuisement;
- la solitude;
- la volonté de coopérer et de travailler en équipe;
- la générosité envers les autres;
- l'inspiration;
- une force dans l'établissement de liens avec les autres ou avec la collectivité.

### **Vous et votre famille**

Les membres d'une famille sont mieux à même de faire face aux conséquences d'une inondation s'ils discutent 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 avant tout.
- S'il est possible que votre maison soit inondée, faites un plan d'urgence qui inclut le déménagement des objets de valeur et des souvenirs à l'étage le plus élevé de la maison afin de les protéger.
- Discutez de ce que vous emporterez en cas d'évacuation et soyez réalistes. La plupart des gens emportent des objets qui ne peuvent être remplacés comme des photos, des jouets favoris, de petits objets dont ils ont hérité et de petits trésors familiaux.
- Veillez à ce que les personnes qui prennent des médicaments en aient assez pour plusieurs jours si vous devez partir.
- Rappelez-vous mutuellement que le fait de ressentir des sentiments intenses est normal dans les circonstances.
- Reconnaissez que vous ressentez tous du stress et parlez de la façon dont cela pourrait avoir un effet sur vos interactions.
- 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**

Dans certaines parties de la province, une évacuation pourrait être nécessaire. Les responsables locaux vous avertiront aussi longtemps à l'avance que possible. En cas d'évacuation :

- Essayez d'organiser vos journées autour d'activités familiales, dans la mesure du possible.
- Envisager d'aider vos enfants à faire des travaux scolaires pendant une partie de la journée, s'ils doivent manquer l'école.
- Rassurez-vous, et rassurez les membres de votre famille, en sachant que cette perturbation n'est que temporaire.
- Parlez avec d'autres personnes qui vivent la même situation.
- N'essayez pas de rentrer à la maison avant que les responsables locaux vous disent qu'il est sécuritaire de le faire.

## **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, de parler de l'inondation et de vos sentiments aussi longtemps qu'il le faut.
- Lorsque vous rentrez chez vous, n'oubliez pas de régulièrement prendre des pauses pendant vos travaux de nettoyage. Discutez avec votre famille, allez manger quelque part, faites une sortie ou allez voir des amis.

## **Cinq étapes pour demeurer en santé**

### **Étapes 1 – Se connaître soi-même**

Connaissez les signes courants de stress et soyez conscient de la manière dont vous les gérez habituellement. Les signes peuvent comprendre les maux de tête, la tension musculaire, l'insomnie, les troubles de concentration, l'irritabilité, la colère, l'anxiété et la tristesse.

Pour en savoir plus sur les signes du stress et ses effets, rendez-vous à [www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca).

Tout le monde a des ressources pour mieux gérer le stress. Il est important de ne pas oublier les ressources sur lesquelles vous pouvez compter, notamment :

- la famille, les amis, les liens avec d'autres personnes;

- la spiritualité, la foi;
- la connaissance de ses propres valeurs;
- le sentiment d'avoir un but;
- l'exercice, les loisirs, les activités créatives;
- la capacité d'aider les autres;
- l'initiative d'envisager des événements ou des changements futurs et s'y préparer;
- la reconnaissance des sentiments positifs, et non seulement des sentiments négatifs;
- la conscience du monde autour de soi.

## **Étape 2 – Prendre soin de son corps et de son esprit**

Lorsque vous vous sentez stressé, prenez régulièrement des pauses et relaxez. Utilisez des techniques de relaxation qui vous aident à ralentir, à demeurer calme et à vous détendre.

- Un signe de stress important est la respiration courte et rapide. Prenez de grandes et lentes respirations (à partir du ventre) et concentrez votre esprit afin de vous calmer.
- Allez marcher, étirez vos muscles.
- Mangez des aliments sains et mangez régulièrement. Une bonne alimentation est essentielle à la gestion du stress.
- Essayez de vous concentrer sur les points positifs et soyez compatissant envers vous-même et les autres.

Pour obtenir plus de renseignements sur des exercices de relaxation simples, rendez-vous à [www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca).

## **Étape 3 – Faire régulièrement un examen personnel**

La conscience de soi est importante et vous pouvez prendre note de votre humeur et de votre attitude à différents moments de la journée. Prenez le temps de vous arrêter et de vous examiner, et assurez-vous faire ce qui est nécessaire pour avoir un corps et un esprit en santé.

## **Étape 4 – Demeurer informé**

Restez au fait des dernières nouvelles, mais ne passez pas toute la journée à écouter les informations. Essayez de passer des journées les plus normales possible et vérifiez seulement les nouvelles à l'occasion, à moins que votre maison fasse l'objet de risques imminents.

## Étape 5 – Demander de l'aide

La santé et le bien-être doivent être soutenus par un réseau de personnes qui peuvent échanger leurs expériences avec vous. N'essayez pas de tout gérer vous-même. Parlez à des membres de la famille et à des amis et utilisez les ressources de votre collectivité :

- fournisseurs de soins de santé;
- conseillers et fournisseurs de soins spirituels;
- conseillers professionnels.

## Ayez recours à du soutien et à des ressources si vous en avez besoin

Si vous, votre famille, vos amis ou vos voisins trouvez difficile de gérer le stress, vous pouvez obtenir de l'aide :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver des ressources par l'intermédiaire de votre office régional de la santé ou du bureau des services communautaires de santé mentale. Téléphonnez au 204 788-8200 à Winnipeg; sans frais au 1 888 315-9257; en tout temps.
- Les Manitobains peuvent téléphoner aux Manitoba Farm and Rural Support Services au 1 866 367-3276 (sans frais); de 10 h à 21 h les jours de semaine, ou se rendre à [www.ruralsupport.ca](http://www.ruralsupport.ca).
- La Ligne d'urgence Klinik (24 heures sur 24) peut fournir du counselling et des aiguillages à tous les Manitobains. Téléphonnez au 204 786-8686 à Winnipeg; sans frais au 1 888 322-3019; en tout temps.
- Si vous, ou une personne que vous connaissez, songez au suicide, la ligne de prévention du suicide du Manitoba est offerte à tous les Manitobains. Téléphonnez au 1 877 435-7170 sans frais en tout temps, ou rendez-vous à [www.reasontolive.ca](http://www.reasontolive.ca).