

## Prendre soin de soi lorsqu'on est bénévole ou aide dans une situation d'urgence

Il est important d'aider les autres pendant une urgence, mais il est tout aussi important de prendre soin de soi. Si vous dépassez vos limites, vous risquez d'épuiser toutes vos ressources, et donc de tomber malade ou de souffrir de fatigue physique ou émotionnelle ou de dépression.

Prendre soin de vous-même pendant une urgence, ce n'est pas faire preuve d'égoïsme. C'est au contraire une façon très responsable d'agir, car cela vous permettra de continuer d'aider les autres d'une manière efficace.

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

- Sachez que personne ne peut demeurer insensible face à une urgence ou à une catastrophe et que la tristesse, le désespoir et la colère sont des réactions normales dans ces situations.
- 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 pourriez ressentir des émotions d'une manière plus intense ou moins intense que d'habitude.
- Il vous arrivera souvent de ressentir la douleur des victimes, et cela pourrait dégénérer en stress secondaire que l'on 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 prendre soin de vous lorsque vous aidez pendant une urgence

- Ne vous surmenez pas et n'assumez pas trop de responsabilités.
- Prévoyez suffisamment de repos, exercez différents muscles et mangez sainement.
- Évitez la consommation excessive de malbouffe, 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 mentale.
- 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 identifier aux victimes et de prendre trop à cœur leur douleur, leur détresse ou leurs difficultés; cela peut entraver votre habileté à aider efficacement les autres.

- Cherchez le côté positif des choses et établissez des buts réalistes quant aux 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 usé de vos forces ou si vous ressentez un niveau de stress intolérable, il est important d'avoir aussi recours aux programmes d'aide offerts. Des professionnels qualifiés sont là pour vous aider :

- Manitoba Farm and Rural Support Services : 1 866 367-3276 (1 866 FOR-FARM) sans frais; [www.ruralsupport.ca](http://www.ruralsupport.ca)
- Ligne de détresse du Klinic Community Health Centre (24 heures sur 24) : 204 786-8686 à Winnipeg; ou 1 888 322-3019, sans frais
- 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 : 204 788-8200 à Winnipeg; ou 1 888 315-9257, sans frais