

ÉTAPE 4 : CE QU'IL FAUT FAIRE LA RÉACTION À UN DÉSASTRE

Ce que vous pourriez ressentir

Il n'est pas rare d'avoir des réactions physiques et émotionnelles face à un événement traumatisant.

Les réactions physiques :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Respiration difficile
- Frissons ou sueurs
- Nausées ou vomissements
- Faiblesse ou fatigue
- Changement d'appétit
- Augmentation de la perception sensorielle; vigilance excessive
- Troubles de sommeil
- Maux de tête

Les réactions émotionnelles

- Peur ou panique, confusion ou troubles de concentration
- Dénier de la réalité, incrédulité
- Éloignement de la famille et/ou des amis
- Colère, suspicion, sentiment de culpabilité
- Pensées récurrentes, retours en arrière, cauchemars
- Difficulté à prendre des décisions
- Besoin d'obtenir de l'information

- Hésitation à abandonner un bien
- Refus de l'aide externe

Comment la famille s'en tire-t-elle face à un désastre?

- Reconnaissez d'abord que la manière dont vous réagissez à l'événement n'a rien d'inhabituelle.
- Évitez de faire de gros changements dans votre mode de vie.
- Parlez aux membres de la famille et aux amis.
- Écoutez ce que les autres ont à dire, aidez-vous les uns les autres dans les tâches quotidiennes.
- Cherchez un équilibre entre les périodes de repos et les périodes d'activité.

Les problèmes émotifs : après un désastre

Les problèmes émotifs apparaissant après un désastre sont le résultat de problèmes dans la vie quotidienne et ne viennent pas de réactions personnelles ou d'un manque de capacité à faire face à un désastre.

Les problèmes peuvent inclure :

- les réactions émotives des membres de la famille;
- les problèmes familiaux ou conjugaux, y compris la violence domestique;
- l'incertitude quant à la couverture de l'assurance ou le besoin d'emprunter de l'argent à cause d'une assurance insuffisante;
- les tensions et les délais associés aux travaux de reconstruction;
- l'inconfort et le manque de vie privée lorsqu'on doit demeurer dans un centre d'accueil, dans une maison endommagée, dans un motel ou chez des parents.