



# Faire face à un traumatisme après une catastrophe

Il est naturel de ressentir un stress émotionnel ou un traumatisme pendant ou après une catastrophe. Cette fiche d'informations fournit une liste des ressources et des mesures que vous pouvez utiliser lorsque vous êtes confronté à un traumatisme découlant d'une catastrophe ; néanmoins, il est toujours recommandé aux personnes concernées de profiter des services proposés par les lignes d'assistance téléphonique et d'autres professionnels de santé mentale lorsque vous faites face à un traumatisme.



## RECONNAÎTRE LES SIGNES DE STRESS ET DE TRAUMATISME

*Le stress et l'anxiété peuvent se manifester de nombreuses façons à la suite d'une catastrophe. La première étape pour gérer le stress et un traumatisme est de savoir en reconnaître les signes. Les signes courants de détresse et de traumatisme incluent les réactions détaillées ci-dessous.*

### Émotionnel

- ❖ Éprouver un sentiment de stupeur, d'engourdissement et d'incrédulité
- ❖ Éprouver de l'anxiété ou de la crainte
- ❖ Éprouver de la colère ou avoir des réactions explosives
- ❖ Avoir des difficultés à communiquer sa pensée
- ❖ Se sentir en retrait, désorienté ou confus
- ❖ Avoir des difficultés à se concentrer
- ❖ Être réticent à sortir de chez soi

### Physique

- ❖ Augmentation des maux de têtes, douleurs, maux d'estomac et éruptions cutanées
- ❖ Modifications des niveaux d'énergie et d'activité
- ❖ Modifications de l'appétit
- ❖ Augmentation de la fréquence des insomnies et des cauchemars
- ❖ Aggravation des problèmes de santé chroniques
- ❖ Changements dans la consommation d'alcool, de tabac ou de médicaments
- ❖ Vision tubulaire ou atténuation des sons



## MESURES POUR GÉRER LE STRESS SUITE À UNE CATASTROPHE

*Lorsque vous avez reconnu les signes de stress et de traumatisme, suivez les mesures ci-dessous pour commencer à gérer ces sentiments.*

1. **Admettez la validité vos sentiments.** Il est normal de ressentir de l'anxiété concernant votre sécurité et celle de vos proches. La tristesse, le chagrin et la colère sont des réactions normales face à une catastrophe, et reconnaître la validité de vos sentiments vous aide à remonter la pente. Sachez que tout le monde a des besoins différents et fait face de différentes façons.
2. **Restez informé.** Regardez, écoutez ou lisez les actualités pour vous informer auprès de sources officielles et être certain de ne manquer aucune information. Sachez que des rumeurs peuvent circuler pendant une crise, alors veillez à consulter des sources d'informations fiables.
3. **Prenez soin de vous.** Prenez des repas sains et équilibrés; faites régulièrement de l'exercice; dormez suffisamment; et évitez l'alcool, le tabac et les médicaments. En savoir plus sur les [stratégies bien-être](#) pour la santé mentale.
4. **Faites des pauses de santé mentale.** Cessez momentanément de regarder, de lire ou d'écouter les actualités si vous êtes déjà informé des faits, car entendre et revoir encore et encore les images de la crise peut être une source de stress supplémentaire. Essayez de faire d'autres activités que vous aimez et limitez votre exposition aux médias à des moments précis de la journée.
5. **Parlez à d'autres personnes.** Partagez vos préoccupations et vos sentiments avec un ami ou un proche. Continuez à entretenir des relations saines et construisez autour de vous un système de soutien solide.
6. **Recherchez et acceptez de l'aide.** Utilisez des ressources de santé mentale privées et communautaires lorsque vous en avez la possibilité. Recherchez de l'aide auprès de thérapeutes professionnels qui soignent le stress post-catastrophe.



## AIDER LES ENFANTS À FAIRE FACE À UNE CATASTROPHE



*Les catastrophes peuvent susciter chez les enfants de tous âges de la peur, de la confusion et de l'anxiété. Ils peuvent être touchés par une catastrophe s'ils l'ont personnellement vécue, vue à la télévision ou en ont entendu parler. Il est important que les adultes soient informés et préparés à aider les enfants atteints de stress après une catastrophe.*

- ❖ **Donnez l'exemple.** La façon dont les enfants font face aux catastrophes ou aux urgences est souvent liée à ce qu'ils ont vu leurs parents ou leurs tuteurs faire. Les parents et les tuteurs peuvent réduire le traumatisme induit par les catastrophes pour les enfants en prenant des mesures afin de gérer leurs propres sentiments. Essayez de rétablir les routines du quotidien dans le travail, à l'école, lors des repas et tout le reste le plus tôt possible.
- ❖ **Faites participer les enfants à un plan familial de gestion de crise.** Faire participer les enfants à l'élaboration d'un plan de gestion de crise pour la famille peut leur donner un sentiment de contrôle et de confiance avant une catastrophe. La préparation en cas de catastrophe aide tous les membres de la famille à accepter le fait que des catastrophes peuvent se produire et c'est l'occasion d'identifier et de recueillir les ressources nécessaires après une catastrophe. Consultez la [Liste de préparation du foyer et de la famille](#) pour commencer à établir votre plan familial de gestion de crise.
- ❖ **Encouragez les enfants à faire part de leurs pensées et leurs sentiments.** Les adultes doivent aider les enfants à trouver des façons de s'exprimer. Créez un environnement de soutien et ouvert dans lequel les enfants savent qu'ils peuvent poser des questions. En même temps, ne forcez pas les enfants à parler s'ils ne sont pas prêts. Si un enfant a des difficultés pour exprimer ses sentiments, encouragez-le à dessiner ou à raconter une histoire.
- ❖ **Écoutez les inquiétudes des enfants et dissipez les malentendus.** Apportez calmement des informations factuelles sur les catastrophes et les plans actuels de sécurité et de rétablissement. Donnez aux enfants des informations et des réponses honnêtes. Dissipez les malentendus et les fausses informations en écoutant les inquiétudes des enfants et en répondant aux questions. Adaptez vos explications à l'âge, au langage et au niveau de développement des enfants.
- ❖ **Surveillez et limitez l'exposition aux médias.** La couverture médiatique liée à une catastrophe peut susciter de la peur et de l'anxiété chez les enfants (particulièrement lors de catastrophes à grande échelle et d'événements terroristes). Revoir les images d'un événement peut faire penser aux enfants que l'événement se reproduit. Si les enfants ont accès à la télévision et à Internet où sont montrées des images ou des actualités sur la catastrophe, les adultes doivent être à leurs côtés pour encourager la communication et apporter des explications.
- ❖ **Utilisez des réseaux de soutien.** Établissez et utilisez des systèmes de soutien avec la famille, les amis, des organismes et agences communautaires, des institutions religieuses ou d'autres ressources qui marchent pour vous. Certains enfants peuvent avoir besoin d'un soutien et d'une attention supplémentaires. Parmi les signes indicateurs, citons des troubles du sommeil, des pensées ou des inquiétudes envahissantes, des inquiétudes sur l'événement ou la peur récurrente de la mort. Si ces comportements persistent, demandez au pédiatre, au médecin traitant ou au conseiller scolaire d'organiser une consultation appropriée.

## TROUVER DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ MENTALE



*Si vous souffrez d'un traumatisme ou de stress, envisagez de consulter un professionnel de santé mentale. Les ressources ci-dessous ont été identifiées pour trouver des professionnels qualifiés dans votre communauté. Remarque: ces ressources sont liées à des organisations externes provenant de documents en anglais. Si vous avez besoin de services de traduction pour accéder aux ressources, veuillez contacter un Conseiller du Logement certifié du HUD.*

- ❖ **[Psychologist Locator](#) (American Psychological Association [APA, Association américaine de psychologie]):** Le localisateur de psychologues de l'APA permet de rechercher des psychologues selon votre région géographique, par nom ou par spécialité.
- ❖ **[Behavioral Health Treatment Services Locator](#) (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA, Administration des services de toxicomanie et de santé mentale]):** Cette page est une source d'informations anonyme et confidentielle pour les personnes qui recherchent des établissements de soins aux États-Unis ou dans les Territoires américains concernant l'abus de substances/l'addiction et/ou des problèmes de santé mentale.
- ❖ **[Disaster Distress Helpline](#) (SAMHSA):**
  - ❖ Appelez le (800) 985-5990.
  - ❖ Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent utiliser leur service de relai préféré pour appeler le (800) 985-5990.
  - ❖ Envoyez TalkWithUs au 66746.



## RESSOURCES PAR THÈME

<p>Réactions à un traumatisme après catastrophe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Effets des catastrophes : Facteurs de risque et de résilience</a> (U.S. Department of Veterans Affairs [VA, Ministère américain des Anciens Combattants]): Cette fiche d'informations, rédigée par le Centre National du PTSD du VA, fournit un aperçu des réactions de stress impliquées dans les catastrophes.</li> <li>❖ <a href="#">Lorsque quelque chose de terrible se produit, ce que vous pouvez vivre</a> (National Child Traumatic Stress Network [NCTSN, Réseau national de stress traumatique chez l'enfant] – Premiers secours psychologiques): Cette page fournit une liste de réactions courantes aux catastrophes. Le NCTSN est administré par la SAMHSA.</li> </ul>
<p>Gérer et faire face au stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Conseils aux survivants d'une catastrophe ou d'un autre événement traumatisant : Gestion du stress</a> (SAMHSA): Ce guide qui s'adresse aux survivants d'une catastrophe ou d'autres événements traumatisants fournit des conseils pour gérer le stress.</li> <li>❖ <a href="#">« Demander de l'aide » : Savez-vous comment faire ?</a> (Center for the Study of Traumatic Stress): Cette fiche d'informations explique comment rechercher de l'aide pour les personnes qui souffrent de stress.</li> </ul>
<p>Faire face et récupérer : Circonstances particulières</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Consommation d'alcool, de drogues et de médicaments après une catastrophe</a> (NCTSN – Premiers secours psychologiques): Cette fiche d'informations fournit des stratégies pour éviter la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments pour faire face au stress après une catastrophe.</li> <li>❖ <a href="#">Aider les familles à gérer le stress d'une réinstallation après une catastrophe</a> (Agency for Toxic Substances and Disease Registry, Agence du registre des substances toxiques et des maladies): Ce document fournit des informations et des conseils pour gérer le stress familial lié à une réinstallation après une catastrophe.</li> </ul>
<p>Ressources pour aider les enfants</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Réaction de l'enfant à une catastrophe en fonction de l'âge</a> (FEMA): Cette page fournit un aperçu des réactions courantes à des événements traumatisants dans différentes tranches d'âges.</li> <li>❖ <a href="#">Aider les enfants et les adolescents à faire face à la violence et aux catastrophes – Ce que les parents peuvent faire</a> (National Institute of Mental Health, Institut national américain de la santé mentale): Ce guide fournit des conseils aux parents et aidants pour aider les enfants à surmonter des expériences traumatisantes.</li> <li>❖ <a href="#">Conseils pour parler et aider les enfants et les jeunes après une catastrophe ou un événement traumatisant</a> (SAMHSA): Ce guide pour les parents, les aidants et les enseignants fournit des stratégies pour aider les enfants à traverser une période traumatisante.</li> <li>❖ <a href="#">Aider les enfants à faire face</a> (NCTSN): Cette application aide les parents et les aidants à parler des catastrophes avec les enfants ; découvrez quoi faire avant, pendant et après 10 types de catastrophes ; et découvrez quoi dire « sur le moment » pour soutenir les enfants de tous âges.</li> <li>❖ <a href="#">Conseils aux étudiants à l'université</a> (SAMHSA): Cette ressource de la SAMHSA fournit des conseils aux étudiants à l'université pour faire face à une catastrophe ou à un événement traumatisant.</li> </ul>

## Remerciements

Cette fiche d'informations *Faire face à un traumatisme après une catastrophe* a été adaptée sur la base des ressources suivantes. Si vous recherchez des informations supplémentaires après avoir lu cette fiche d'informations, vous pouvez commencer par consulter les informations ci-dessous.

- ❖ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, centres de contrôle et de prévention des maladies\)](#) : [Faire face à une catastrophe ou un événement traumatisant](#)
- ❖ [Federal Emergency Management Agency \(FEMA, Agence fédérale des situations d'urgence\)](#) : [Faire face à une catastrophe](#)
- ❖ [American Psychiatric Association \(APA, Association américaine de psychiatrie\)](#) : [Faire face après une catastrophe, un traumatisme](#)