

Bien réagir face à la grippe H1N1

Nous réagissons tous différemment face aux situations qui touchent la santé publique. Certains habitants du Manitoba sont actuellement préoccupés par les effets de la grippe H1N1. D'autres ne le sont pas du tout. Ces deux réactions sont normales.

L'attention constante accordée par les médias à la grippe peut créer un sentiment d'angoisse ou de peur chez certaines personnes au sujet de leur santé ou de la santé de leurs proches. Il y a pourtant moyen de faire face à la situation et de garder une perspective positive.

Ce que vous pouvez faire

Renforcez votre résistance. Nous avons tous des aptitudes à surmonter l'adversité et à nous remettre rapidement d'une situation difficile. Utilisez vos expériences antérieures et les capacités dont vous vous êtes déjà servi dans le passé pour vous aider à gérer l'angoisse que vous pouvez ressentir.

Prenez soin de vous-même. Portez attention à vos propres besoins et sentiments. Continuez à vivre votre vie et à faire les activités que vous aimez et qui vous détendent. Faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et mangez bien. Ces gestes vous aideront à prendre de bonnes décisions face à des situations d'incertitude.

Gardez des liens. Parfois la peur nous pousse à nous éloigner les uns des autres. Nous pouvons penser que nous attraperons la grippe des personnes proches ou que nous leur transmettrons cette maladie. Lorsque nous nous sentons stressés, nous pouvons vouloir nous éloigner de notre famille, de nos amis et de nos voisins, mais il est important de garder des liens avec les autres. En parlant avec les gens en qui vous avez confiance, vous pouvez exprimer vos sentiments, réduire votre niveau de stress et mieux faire face aux moments difficiles. Si vous, ou une personne que vous connaissez, attrapez la grippe H1N1, gardez le contact avec les autres par téléphone ou au moyen de courriels ou de messages textes. Si vous fournissez des soins à une personne qui a la grippe, veillez à vous laver les mains souvent.

Considérez la situation objectivement. Les autorités gouvernementales et le personnel d'intervention d'urgence se préparent au pire de tous les scénarios afin de protéger la population toute entière. L'attention médiatique accordée à la grippe peut angoisser les gens inutilement. Les scientifiques d'expérience et autres responsables rappellent continuellement au public que, pour la plupart des gens, les symptômes de la grippe H1N1 sont bénins et finissent par disparaître complètement, comme pour n'importe quelle autre grippe. Le fait de considérer la situation objectivement et de vaquer à vos occupations quotidiennes peut vous aider, vous et ceux qui vous entourent.

Restez informé. Informez-vous autant que vous le pouvez, à partir de sources d'information fiables (une liste de sites Web contenant les renseignements les plus à jour et précis sur la grippe H1N1 figure ci-dessous). Évitez d'écouter trop de reportages médiatiques, particulièrement ceux qui sont alarmistes ou qui contiennent trop de détails et qui peuvent accroître votre niveau d'anxiété.

Servez-vous de vos ressources personnelles comme source de réconfort. Utilisez vos croyances spirituelles ou personnelles pour vous rassurer, vous et ceux qui vous entourent. Essayez de garder une attitude positive et pensez aux défis que vous avez surmontés avec succès par le passé.

Continuez à dialoguer. Si vous êtes inquiet à propos de la grippe, parlez-en à quelqu'un : un membre de la famille, un ami, un médecin, un membre du clergé ou d'un groupe confessionnel, un enseignant, un aîné ou un professionnel de la santé mentale. Si vous remarquez des changements chez les membres de votre famille, vos amis, voisins ou collègues, encouragez-les à parler de leurs préoccupations. Rassurez-les ou aidez-les à trouver quelqu'un d'autre qui pourra les aider.

Le stress peut avoir des conséquences physiques et émotionnelles. Il est normal que les personnes aient différentes réactions lorsque survient une situation touchant la santé publique. Chez la majorité des personnes, ces réactions s'atténueront à mesure qu'elles obtiennent plus de renseignements et utilisent des façons saines pour faire face à la situation.

Surveillez les changements dans :

vos corps – Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à dormir ou connaître des changements d'appétit. D'autres peuvent se sentir fatiguées ou avoir des maux de tête ou d'autres douleurs.

vos façon d'agir – Certains personnes pourraient vouloir être plus entourées des autres, et d'autres plus seules. D'autres personnes encore pourraient avoir besoin d'être constamment occupées pour faire face à leurs peurs et leurs inquiétudes (p. ex. faire de l'exercice ou nettoyer excessivement).

vos sentiments – Certaines personnes peuvent se sentir dépassées, impuissantes ou complètement désemparées, ce qui peut entraîner des sentiments de peur, de méfiance, de colère ou d'irritabilité. D'autres peuvent être très émotives et pleurer facilement.

vos façon de penser – Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à prendre des décisions ou à se concentrer à l'école ou au travail. D'autres peuvent se sentir perplexes par rapport au risque réel pour leur santé.

Aider les enfants

Les enfants et les jeunes peuvent être touchés par ce qu'ils voient et entendent dans les médias. Ils sont aussi influencés par les personnes qui occupent une place importante dans leur vie (parents, enseignants, aînés, autres adultes) ainsi que par leurs amis. Les enfants et les jeunes réagissent souvent face au stress de la même façon que les adultes; il est donc important que tous les adultes gardent l'œil sur les enfants autour d'eux durant les périodes de stress.

Surveillez tout changement de comportements chez vos enfants. Rassurez-les en leur disant que, pour la plupart des gens, les symptômes de la grippe H1N1 sont bénins et finissent par disparaître complètement, comme pour n'importe quelle autre grippe. Encouragez-les à continuer à parler de leurs sentiments. (Pour en savoir plus, consultez la feuille d'information Renseignements sur la grippe H1N1 à l'intention des enfants et des jeunes, à www.manitoba.ca.)

Quand faut-il obtenir plus d'aide?

Si les moyens habituels pour faire face à un problème ne fonctionnent pas pour vous ou pour quelqu'un que vous connaissez, des spécialistes peuvent vous aider. Communiquez avec ceux de votre choix :

1. Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver les ressources appropriées par l'intermédiaire de votre office régional de la santé.
Téléphone : 788-8200 ou 1-888-315-9257 (sans frais)
Health Links – Info Santé a accès à des interprètes dans 110 langues.
2. Ligne d'assistance aux victimes de stress en milieu agricole et rural du Manitoba
Téléphone : 1-866-367-3276 (1-866-FOR-FARM), sans frais
3. Ligne de détresse du Klinik Community Health Centre (24 heures sur 24)
Téléphone : **786-8686, à Winnipeg, ou 1-888-322-3019 (sans frais)**

Sources de renseignements fiables

Lorsque vous avez des questions sur ce qui peut toucher votre santé ou celle de vos proches, il peut être utile d'obtenir de l'information fiable qui vous aidera à comprendre les risques. Voici quelques-unes des meilleures ressources pour obtenir ce type d'information :

1. Health Links – Info Santé
Téléphone : 788-8200 ou 1-888-315-9257 (sans frais)
2. Santé et Vie saine Manitoba
Site Web : www.gov.mb.ca/health/index.fr.html
3. Agence de la santé publique du Canada
Site Web : www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php