

## Gérer son stress pendant les inondations

Les urgences telles que les inondations peuvent causer beaucoup de tension mentale et émotionnelle. Elles peuvent déranger vos habitudes et vous exposer au risque de perdre votre maison, votre propriété ou votre source de revenus. Il est naturel d'éprouver les nombreux sentiments suivants et de réagir de diverses manières pour composer avec ce genre de stress :

- panique, anxiété, peur;
- colère, incrédulité;
- générosité envers les autres;
- désespoir, détresse;
- coopération, travail d'équipe;
- insomnie;
- manque de concentration;
- fatigue extrême;
- solitude;
- inspiration;
- force puisée dans les liens avec les autres et la communauté.

### **Vous et votre famille**

Les membres d'une famille sont mieux à même de faire face aux conséquences d'une inondation s'ils se parlent 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 d'abord.
- 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 relations.
- 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.
- Prévoyez d'aider vos enfants à faire du travail scolaire simple pendant une partie de la journée, s'ils doivent manquer l'école.
- Rassurez-vous, et rassurez les membres de votre famille, en sachant que ce déracinement 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 qui ont partagé cette expérience, de parler de l'inondation et de vos sentiments aussi longtemps qu'il le faut.
- Lorsque vous rentrez chez vous, n'oubliez pas de vous arrêter régulièrement au cours de vos travaux de nettoyage. Bavardez avec votre famille, allez manger quelque part, faites une sortie, ou allez voir des amis.

## Cinq étapes pour rester en bonne santé

### Étape 1 – Apprenez à vous connaître

Apprenez à connaître comment le stress se manifeste et comment vous y résistez. Les signes de stress peuvent varier : maux de tête, tension musculaire, insomnie, difficultés de concentration, irritabilité, colère, anxiété et tristesse. Pour en savoir plus sur les signes et les effets du stress, consultez le site [www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca) (en anglais seulement).

Nous avons tous des ressources vers lesquelles nous tourner pour composer avec le stress. Il est important de se rappeler que ces ressources existent, notamment :

- la famille, les amis et les liens avec les autres,
- la spiritualité et la foi,
- la reconnaissance de vos propres valeurs,
- le fait d'avoir un but bien précis,
- l'exercice, les loisirs et les activités créatives,
- la capacité d'aider les autres,
- la capacité de planifier ou préparer des événements futurs, de faire des changements,
- la reconnaissance de sentiments positifs et non pas seulement des pensées négatives,
- une prise de conscience du monde qui vous entoure.

### Étape 2 – Soignez votre corps et votre esprit

Si vous vous sentez stressé, prenez des pauses régulièrement et détendez-vous. Servez-vous de techniques de relaxation pour vous aider à ralentir, à vous calmer et à vous détendre.

- Une respiration rapide superficielle est un signe de stress important. Essayez de respirer lentement et profondément et tentez de calmer votre esprit.

- Allez vous promener et étirez vos muscles.
- Mangez régulièrement des aliments sains. Une bonne nutrition est la clé de la gestion du stress.
- Essayez de vous concentrer sur les points positifs et faites preuve de compassion envers vous-même et les autres.

Pour connaître d'autres exercices de relaxation simples, consultez le site [www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca) (en anglais seulement).

### **Étape 3 – Faites votre propre examen régulièrement**

La connaissance de soi est importante et vous pouvez surveiller votre humeur et vos attitudes à différents moments de la journée. Arrêtez-vous souvent pour vous demander comment vous allez et assurez-vous de faire ce qu'il faut pour favoriser un corps et un esprit sains.

### **Étape 4 – Restez informé**

Informez-vous des derniers développements, mais ne passez pas toute la journée à l'écoute des bulletins de nouvelles. Essayez de maintenir la routine la plus régulière possible et ne vérifiez les nouvelles que de temps en temps, à moins que votre maison ne soit sous une menace imminente.

### **Étape 5 – Demandez de l'aide**

Un réseau de personnes qui peuvent partager vos expériences avec vous pourra appuyer votre santé et votre bien-être. N'essayez pas de les prendre en charge seul. Parlez à votre famille et à vos amis et servez-vous des ressources offertes dans votre communauté :

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

### **Faites appel à des ressources extérieures si vous en avez besoin**

Si vous, un membre de votre famille ou un voisin éprouvez de grandes difficultés à composer avec le stress, des professionnels formés peuvent aider :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver des ressources auprès de votre office régional de la santé ou votre bureau des services de santé mentale communautaires. Composez le 204 788-8200 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 315-9257, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Les Manitobains des régions rurales peuvent communiquer sans frais avec la ligne téléphonique des services de soutien aux régions agricoles et rurales du Manitoba au 1 866 367-3276, de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi. Vous pouvez également consulter le site [www.ruralsupport.ca](http://www.ruralsupport.ca) (en anglais seulement).
- La ligne téléphonique d'urgence de Klinik Community Health Centre offre des services de consultation et de renvoi à tous les Manitobains. Composez le 204 786-8686 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 322-3019, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Si vous avez ou si vous connaissez quelqu'un qui a des idées suicidaires, la ligne téléphonique Manitoba Suicide Line est à la disposition de tous les Manitobains. Composez sans frais le 1 877 435-7170, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, ou consultez le site [www.reasonstolive.ca](http://www.reasonstolive.ca) (en anglais seulement).