



# UN SINISTRE EST ARRIVÉ

Un sinistre constitue une réalité particulière et inhabituelle en raison de son caractère soudain et imprévisible ainsi que par l'ampleur des pertes qu'il a causées. Un sinistre peut perturber le quotidien des personnes touchées aux plans physique, psychologique, social, matériel, financier et environnemental. Malgré les incertitudes et les pertes qu'elle peut occasionner, une telle situation fait appel à la capacité à s'adapter et à s'organiser des individus, des familles, de la communauté et de l'ensemble de la société. Elle sollicite particulièrement l'entraide et la solidarité de tous.

Cette fiche est un outil d'information pour les personnes qui sont directement ou indirectement touchées par un sinistre. En plus de présenter les réactions que l'on peut vivre en pareilles circonstances, cette fiche donne des moyens de mieux s'adapter à la situation ainsi que des informations sur les ressources disponibles.

## Quelles sont les réactions possibles à la suite d'un événement semblable?

Bien que chaque personne vive de façon unique cette expérience, il est possible de ressentir des réactions inhabituelles aux plans physique, émotif et comportemental.

**RÉACTIONS PHYSIQUES:** Maux de tête, diminution de l'appétit, difficultés de sommeil, tensions musculaires, fatigue, maux d'estomac, palpitation, stress, etc.

**RÉACTIONS PSYCHOÉMOTIVES:** Anxiété, confusion, difficultés de concentration, impuissance, désespoir, culpabilité, crainte que l'événement se reproduise, tristesse, négation, sentiments dépressifs, « flashbacks », difficultés à prendre des décisions, cauchemars, colère, agressivité, etc.

**RÉACTIONS COMPORTEMENTALES:** Isolement, agitation, irritabilité et colère, conflits avec son entourage, évitement des lieux où s'est produit l'événement, passivité, augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments, pleurs fréquents, etc.

De plus, un événement semblable peut nous amener à remettre en question le sens que l'on donne à la vie. En voici quelques exemples:

- > un sentiment d'injustice : « Pourquoi moi? Pourquoi eux? »;
- > de la difficulté à comprendre ce qui arrive actuellement;
- > un besoin de rechercher le sens à donner à ce terrible événement;
- > de la difficulté à reprendre une vie satisfaisante à nos yeux;
- > se sentir épuisé et perdre l'espoir d'un avenir meilleur.

Habituellement, ces réactions sont de courte durée. Pour certaines personnes, ces réactions peuvent être plus intenses et durer plus longtemps. Elles peuvent aussi se manifester de façon plus tardive. Certaines situations peuvent également refaire surface et faire ressurgir des souvenirs difficiles et désagréables. Les réactions peuvent varier selon l'âge de la personne, son état de santé ainsi que les impacts subis suite à cet événement. Il est important de **se rappeler que ces réactions sont normales** face à une situation qui, elle, n'est pas normale.

Malgré la douleur ressentie, il est aussi possible de dégager des réactions plus positives, comme :

- un rapprochement avec des personnes de son entourage ;
- une modification ou un renforcement des valeurs de partage et de bienveillance ;
- la création de liens avec de nouvelles personnes qui ont vécu la même situation ou une situation semblable ;
- la découverte de nouvelles forces (une tolérance au stress, une capacité d'adaptation, etc.).

Pour leur part, les enfants réagiront selon leur âge et auront surtout tendance à imiter les réactions des personnes de leur entourage. Également, les membres d'une même famille peuvent avoir des réactions différentes. Nos réactions peuvent aussi être influencées par nos croyances et nos valeurs, mais également par le soutien sur lequel nous pouvons compter.

## Que puis-je faire face à cette situation?

Malgré l'ampleur de la situation, toute personne possède diverses forces et compétences pour faire face au stress créé par cet événement et peut demander de l'aide au besoin. Voici certains moyens qui peuvent être aidants :

- m'assurer d'être en sécurité ainsi que les membres de ma famille ;
- me tenir informé de l'évolution de la situation ;
- s'il y a lieu, faire les démarches auprès des autorités en place et des services disponibles ;
- tenter de retrouver une certaine routine en ce qui concerne les repas, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne ;
- selon mes capacités, faire de l'exercice régulièrement ;
- garder contact avec les personnes avec qui je me sens bien ;
- afin d'éviter de m'isoler, je peux parler de ma situation et de mes besoins à une personne sur qui je peux compter pour m'aider (mon entourage, un intervenant, etc.) ;
- favoriser l'entraide et la solidarité. Tout en respectant mes limites, le fait d'aider les autres peut contribuer à mon mieux-être et à celui des autres ;
- éviter de prendre des décisions importantes lorsque je suis bouleversé ;
- garder un dialogue intérieur constructif en me disant que la situation s'améliorera et que ça ira mieux ;
- éviter de consommer de l'alcool ou des drogues pour diminuer le stress. Une surconsommation de ces produits peut créer des réactions anxieuses ou dépressives ;
- être à l'écoute des signes de fatigue ou d'épuisement et consulter les services d'un professionnel au besoin ;
- éviter de trop s'exposer aux reportages des médias qui peuvent faire revivre constamment l'événement ;
- identifier des moyens ou des stratégies déjà utilisées dans le passé pour traverser une période difficile ;
- dans la mesure du possible, m'accorder des moments de plaisir et garder du temps pour moi.

## Des réactions post-traumatiques

Certaines personnes qui ont survécu à l'événement et qui ont pu être témoins de scènes traumatisantes peuvent ressentir des réactions post-traumatiques plus douloureuses à supporter.

### Des réactions où l'on a l'impression de revivre constamment l'événement :

- › des souvenirs répétitifs et envahissants de l'événement (images, pensées, perceptions);
- › des cauchemars répétitifs;
- › une forte impression que l'événement va se reproduire;
- › des « flashbacks » (images mentales subites de ce qui s'est produit);
- › un sentiment de détresse et des réactions intenses et incontrôlables lorsque l'on voit des images ou que l'on entend parler de l'événement.

### Des réactions d'évitement :

- › des efforts pour éviter tout ce qui peut rappeler l'événement (pensées, sentiments, activités, conversations, images télévisuelles, etc.);
- › une incapacité à se rappeler certains aspects importants de l'événement;
- › une réduction de l'intérêt pour les activités que l'on aimait avant l'événement;
- › des difficultés à exprimer ses émotions;
- › un isolement de ses proches;
- › le sentiment qu'il n'y a pas d'avenir possible.

### Des réactions physiques et des réactions d'hypervigilance :

- › une fatigue persistante;
- › des nausées, des douleurs au ventre;
- › des douleurs musculaires, de la pression dans la poitrine, la gorge serrée;
- › des maux de tête, des vertiges;
- › des réactions de sursaut;
- › des palpitations, des tremblements, des sueurs.

L'intensité de ces réactions peut amener la personne à s'épuiser progressivement et à se sentir de plus en plus déprimée. Si ces réactions persistent, il est important de consulter un professionnel afin de bien évaluer votre situation et de recevoir les services appropriés.

## Quand est-il nécessaire de demander de l'aide?

Bien que la plupart des personnes s'adapteront progressivement à la situation, voici des points de repère indiquant qu'il peut être nécessaire de demander l'aide d'un professionnel du réseau de la santé et des services sociaux:

- › lorsque vos réactions demeurent intenses et vous empêchent de répondre à vos besoins de base (alimentation, sommeil, etc.);
- › lors de sérieuses difficultés à fonctionner normalement dans vos activités quotidiennes, familiales, professionnelles, etc.;
- › lorsque vous n'arrivez plus à récupérer, que vous vous sentez dépassé et incapable de revenir à la routine normale;
- › lorsque vous ou vos proches êtes inquiets de vos réactions émotives (idées suicidaires, comportements particuliers, consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments).

**N'hésitez pas à demander de l'aide et surtout gardez espoir.**

## Où puis-je trouver de l'aide?

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

En s'adressant au:

- › Centre de services aux sinistrés de la municipalité
- › Groupes de médecine de famille (GMF)
- › Info-Social 811

**De l'information est également disponible aux adresses suivantes:**

- › Aller mieux à la suite d'un sinistre  
[www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux](http://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux)
- › Info-Trauma  
[www.info-trauma.org](http://www.info-trauma.org)
- › Stress humain  
[www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)
- › Urgence Québec  
[www.quebec.ca/securite-situations-urgence](http://www.quebec.ca/securite-situations-urgence)