



Série « La psychologie peut vous aider » : Faire face aux situations d'urgence, aux catastrophes et aux événements violents

Comme tout facteur de stress, les urgences de santé publique (pandémies), les catastrophes (tsunamis, tremblements de terre, tornades) et les événements violents (fusillades, actes terroristes, guerres) mettent à l'épreuve notre capacité d'adaptation. Que nous en entendions parler à la télévision ou qu'elles nous touchent personnellement, ces situations peuvent engendrer inquiétude, anxiété et peur, en nous faisant craindre pour notre sécurité et pour celle de notre famille, nos amis et notre collectivité. Les événements stressants peuvent également provoquer des sentiments et des souvenirs d'événements traumatisants antérieurs, ce qui aggrave la détresse que nous ressentons.

Les personnes susceptibles de réagir plus fortement au stress d'une catastrophe, d'une situation d'urgence ou d'un événement violent sont notamment les personnes âgées, les enfants et les adolescents, les premiers intervenants et les fournisseurs de soins de santé qui participent à l'intervention en cas de catastrophe ou de crise, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, notamment de toxicomanie, ou qui s'inquiètent excessivement, les personnes qui vivent seules ou qui ont peu de soutien social, et les personnes qui sont personnellement touchées ou dont les amis et la famille sont personnellement touchés par ce qui se passe.

Choses à garder à l'esprit au sujet du stress

Il est normal d'être affecté émotionnellement, à différents degrés, par des catastrophes et des événements à grande échelle. Il est important de se rappeler que :

- Les gens sont forts et résilients, et ont généralement les compétences nécessaires pour faire face aux facteurs de stress qu'ils devront affronter dans leur vie.
- Tout le monde ne réagit pas de la même façon à un même événement, et les gens ne manifestent pas leur détresse de la même manière.
- La façon dont les enfants et les collectivités font face et réagissent à un facteur de stress est influencée par la façon dont les parents, les fournisseurs de soins et les dirigeants communautaires font face et réagissent à ce facteur de stress.

Faire face aux catastrophes, aux situations d'urgence et aux événements violents

Prendre soin de soi :

- Le fait d'entendre parler continuellement de la catastrophe ou de la situation d'urgence peut être pénible; arrêtez de temps en temps de regarder, lire ou écouter les nouvelles, y compris les médias sociaux.





- Prenez soin de votre corps. Respirez profondément, étirez-vous ou méditez. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, de faire de l'exercice régulièrement, de dormir suffisamment, et évitez l'alcool et la drogue.
- Restez en contact avec les gens. Parlez à vos amis et à votre famille, ou à un professionnel, de vos préoccupations et de ce que vous ressentez.
- Maîtrisez vos pensées et vos émotions, et gardez espoir.
- Maintenez dans la mesure du possible une routine normale; continuez à faire des activités qui vous plaisent ou qui vous détendent.
- Prenez part à la guérison (p. ex., en organisant un hommage public pour honorer les victimes de violence ou en y assistant, en donnant de votre temps, de l'argent ou des fournitures, en faisant du bénévolat dans un organisme local).

Prendre soin de sa famille :

Les enfants et les adolescents peuvent être particulièrement perturbés par les catastrophes et les situations d'urgence. Ils réagissent, en partie, aux comportements et aux attitudes des adultes qui les entourent; alors, restez calme pour leur apporter le meilleur soutien possible. En plus de limiter l'exposition de votre famille à la couverture médiatique de l'événement et de maintenir une routine régulière et des activités agréables, vous pouvez soutenir votre enfant ou votre adolescent de la manière suivante :

- En lui donnant la possibilité de parler de ses préoccupations, en lui disant la vérité, en le rassurant et en lui disant qu'il peut compter sur vous.
- En lui disant que c'est normal de se sentir bouleversé ou d'avoir peur, et en lui parlant des moyens de faire face à ses émotions et ses sentiments.

Réagir en tant que collectivité :

- Restez informé et suivez les conseils des experts.
- Suivez les directives des organismes de santé et des responsables de la santé publique en ce qui concerne la santé et la sécurité.
- Souvenez-vous que les médias parlent plus souvent de ce qui va mal que de ce qui va bien et rapportent généralement des situations exceptionnelles plutôt que des situations normales.
- Faites un usage mesuré des informations partagées par les médias et respectez les consignes de sécurité pour de réduire les risques, sans laisser les informations qui circulent et le rappel constant des consignes de sécurité vous préoccuper indûment.

Lorsque la détresse psychologique devient trop grande

Les catastrophes, les situations d'urgence et les événements violents ont des répercussions différentes sur les gens. Nous pouvons être touchés psychologiquement ou physiquement; certaines réactions peuvent être immédiates et d'autres peuvent être retardées. Les événements violents peuvent être





particulièrement douloureux lorsque les victimes font partie d'un groupe racial, ethnique ou autre auquel nous pouvons nous identifier. Les facteurs de stress qui sont hors de notre contrôle sont particulièrement difficiles à gérer.

Si vous remarquez que le comportement de votre enfant ou de votre adolescent a changé de façon significative, parlez-en avec lui. Les signes et les symptômes qui pourraient révéler un problème ou un trouble psychologique pour lequel vous ou un proche pourriez bénéficier d'une aide professionnelle sont les suivants :

- Modification des habitudes de sommeil ou des habitudes alimentaires (trop ou pas assez)
- Éviter les autres (même dans les limites de la distanciation physique) ou parler moins
- Présenter des maux de tête, des problèmes d'estomac, des douleurs au cou ou au dos ou une aggravation des problèmes de santé chroniques
- Pleurs excessifs, inquiétudes, tristesse, peur ou crises de panique
- Se sentir en colère, coupable, impuissant, confus, irritable ou impatient
- Penser excessivement à la catastrophe ou à la situation d'urgence ou regarder beaucoup trop la télévision ou les nouvelles sur le sujet
- Ne pas vouloir se lever le matin
- Difficulté à se concentrer ou à être attentif
- Consommation accrue d'alcool, de tabac et de drogue
- Vouloir surprotéger ses proches
- Éviter les activités qui étaient plaisantes auparavant
- Chez les enfants ou les adolescents, mauvais résultats scolaires ou absence de l'école, retour à des comportements qu'ils n'avaient plus (p. ex., l'énurésie) ou comportements agressifs.

Il est important de se rappeler que la plupart d'entre nous ont vécu ou connu, à un moment ou à un autre, certains des signes et des symptômes énumérés ci-dessus. Si vous constatez plusieurs de ces signes et de ces symptômes, et que ceux-ci

- persistent au-delà de quelques semaines
- persistent au point où vous ne pouvez pas effectuer les activités domestiques ou professionnelles autorisées par les consignes de distanciation physique
- sont accompagnés de sentiments intenses de désespoir, d'impuissance ou de pensées suicidaires

il serait avisé de consulter un professionnel de la santé membre d'une profession réglementée, comme un psychologue, votre médecin de famille, une infirmière praticienne, un psychiatre ou un autre fournisseur de soins de santé mentale.





Que peuvent faire les psychologues?

Victimes de catastrophes, de situations d'urgence et d'événements violents – Le rôle des psychologues

Chaque fois qu'il y a une catastrophe, une situation d'urgence ou un événement violent, les psychologues peuvent être et sont souvent mobilisés pour offrir de l'aide¹. Les psychologues sont formés pour aider les gens à faire face au stress et aux émotions fortes, qu'ils soient des victimes, des témoins, des proches ou des premiers intervenants.

Les psychologues peuvent aider les individus à faire face aux symptômes psychologiques et physiques mentionnés ci-dessus, par les moyens suivants :

- Diagnostiquer un problème de santé mentale et élaborer un plan de traitement
- Aider les personnes à utiliser leurs propres ressources internes pour entamer le processus de rétablissement
- Mettre les survivants en contact avec d'autres personnes pour qu'ils apprennent à faire face aux défis logistiques et émotionnels de l'événement traumatisant
- Informer les gens sur la gamme d'émotions qu'ils peuvent ressentir après l'événement
- Écouter les inquiétudes des gens sur une variété de problèmes (p. ex., parents au sujet des enfants)
- Aider les gens à faire face à leurs conditions de vie temporaires, comme les abris
- Fournir des informations sur les ressources disponibles pour répondre aux besoins courants comme les vêtements, les soins médicaux, etc., et faciliter la liaison avec ces ressources
- Défendre les besoins des personnes ou des familles lorsqu'elles se retrouvent dans les systèmes qui ont été mis en place pour les aider
- Aider les personnes à élaborer leur propre plan de rétablissement et d'acceptation du changement
- Aider à résoudre les conflits
- Aider les gens à faire face à toute autre catastrophe de la vie qui pourrait survenir simultanément avec l'événement traumatisant
- Aider les enfants à utiliser des stratégies d'adaptation positives, à établir des liens avec les autres, à aider les autres et à rétablir des routines et des structures familiales

¹ D'après le *Red Cross Foundations of Disasters Mental Health Manual de la Croix-Rouge américaine*.





Les psychologues ayant de l'expérience dans le domaine de la santé mentale en cas de catastrophe ou de la santé publique peuvent également proposer de conseiller les organisations humanitaires reconnues ou proposer de former d'autres psychologues.

Les psychologues peuvent également développer des relations de recherche collaborative avec les psychologues des régions touchées.

Les besoins à long terme en personnes compétentes en matière de consultation et de formation dans les zones touchées par les catastrophes sont nombreux. Les psychologues qui veulent aider dans les situations d'urgence sont encouragés à se préparer en suivant une formation sur la santé mentale en cas de catastrophe.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ressources supplémentaires

https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_PostTraumaticStressDisorder_FR_2020.pdf

<http://apa.org/topics/index.aspx>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre.html>

<https://www.croixrouge.ca/>

<https://www.un.org/en/>

<https://www.redcross.org/about-us/our-work/disaster-relief/disaster-mental-health.html>

La présente fiche d'information a été rédigée par la Société canadienne de psychologie.

Date : février 2022

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144 | Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657