

Faire face à une urgence ou un désastre

Les conseils qui suivent sont fondés sur les recherches et des échanges avec l'équipe de soins tenant compte des traumatismes au centre de santé de l'IWK.

Pour les parents et les responsables des enfants

Les incendies peuvent susciter une détresse émotionnelle et physique importante, même lorsque la situation redevient sécuritaire. Cette expérience et les difficultés associées à l'évacuation, au déplacement et à la reconstruction après un incendie auront une incidence considérable, car les personnes seront en train de composer avec la perte de résidences et de biens précieux, ainsi que de s'inquiéter de leurs proches, leurs voisines et voisins, leurs animaux de compagnie, les animaux sauvages et les espaces et les édifices communautaires importants. Les individus et les familles peuvent vivre plusieurs stades émotifs, notamment le choc, la colère, la peur et le deuil. Après un incendie, il faut du temps avant que les communautés puissent rétablir un sentiment de sécurité et de confort. La vie quotidienne de communautés entières sera perturbée de manière importante pendant une période qui peut durer assez longtemps. En fin de compte, la sécurité sera rétablie, la communauté récupérera et les efforts seront moins axés sur le danger pour se rediriger vers l'avenir.

Certaines populations, dont celles indiquées plus bas, sans s'y limiter, peuvent avoir des préoccupations et des besoins particuliers:

- les enfants, les jeunes et les adultes qui vivent des répercussions directes de l'incendie et qui étaient dans les zones d'évacuation;
- les enfants, les jeunes et les adultes qui ont une expérience préalable d'incendie;
- les familles dont des membres ont des besoins en accessibilité, en mobilité ou de santé;
- les familles dont des membres travaillent comme personnel de première intervention;
- les familles aux prises avec la pauvreté ou des défis et un stress économiques;
- les personnes ayant vécu des expériences traumatisantes et qui ressentent l'effet cumulatif de plusieurs pertes, facteurs de stress et événements difficiles;
- les enfants, les jeunes et les adultes qui vivent de l'anxiété ou qui ont des besoins en santé mentale ou relatifs à la dépendance.

Faire face à une urgence ou un désastre

Réactions communes au stress selon l'âge

Les enfants de moins de 5 ans peuvent:

- pleurer plus souvent que d'habitude;
- changer d'habitudes alimentaires;
- se plaindre d'avoir mal;
- subir facilement la confusion;
- vouloir plus souvent des câlins;
- avoir peur de se retrouver seule ou seul;
- avoir de la difficulté à parler (p. ex. bégayer).

Les enfants de 6 à 11 ans peuvent:

- recommencer des habitudes d'autrefois (p. ex. sucer le pouce);
- changer d'habitudes de sommeil (p. ex. difficulté à s'endormir ou à ne pas se réveiller pendant la nuit, peur de dormir seule ou seul);
- avoir de la difficulté à se concentrer;
- se plaindre d'avoir mal à la tête ou à l'estomac;
- demander beaucoup d'attention, se plaindre, présenter un mauvais comportement, faire preuve d'agressivité;
- poser des questions sur les croyances spirituelles.

Les jeunes de 12 à 18 ans peuvent:

- changer d'habitudes de sommeil (p. ex. trop ou trop peu);
- se plaindre d'avoir mal, de maux de tête ou de troubles digestifs;
- se retirer ou moins parler;
- présenter un mauvais comportement ou faire preuve d'agressivité;
- remettre en question leurs croyances spirituelles;
- se sentir coupable d'avoir vécu moins de répercussions que d'autres;
- avoir davantage tendance à se confier aux personnes paires qu'aux adultes;
- avoir de la difficulté à gérer les problèmes médicaux existants (p. ex. physiques, mentaux, psychologiques, dépendances).

Faire face à une urgence ou un désastre

Aider votre enfant

- Rassurez vos enfants de leur sécurité ou que vous avez un plan pour les mettre en sécurité. Dites-leur qu'on s'occupe de leurs proches, dont leurs camarades et leurs animaux de compagnie.
- Si vous devez évacuer immédiatement, expliquez brièvement à votre enfant que vous êtes là pour l'aider et pour assurer sa sécurité.
- Prenez le temps de parler à votre enfant. Ainsi, l'enfant saura qu'il est approprié de poser des questions et d'exprimer ses préoccupations. Il se peut que vous ayez à parler d'une même question à plusieurs reprises. Faites preuve de flexibilité et d'ouverture en répondant plusieurs fois à la même question et à de nouvelles questions et en fournissant des clarifications. Assurez-vous que les discussions conviennent à l'âge de l'enfant.
- Ne décidez pas d'avance des sentiments ou des perspectives qu'éprouvent les enfants ou les jeunes dans la situation. Si votre enfant n'a pas de liens avec la communauté touchée par l'évènement, l'enfant peut ne pas en être au courant, ou ne pas avoir besoin de l'être. Revisitez la discussion à mesure que les circonstances changent pour que l'enfant puisse constater de votre ouverture à parler de situations difficiles.
- Prenez du temps supplémentaire avec vos enfants et nourrissez vos liens interpersonnels. Jouez des jeux, lisez ensemble, faites des câlins ou tout simplement passez du temps ensemble.
- Pour les enfants plus jeunes, après les discussions sur les événements, lisez une histoire préférée ou faites une activité en famille pour les aider à se sentir plus en sécurité et plus calmes.
- Quand il est nécessaire de parler de choses difficiles comme la perte (p. ex. d'un animal de compagnie), évitez de fournir aux enfants ou aux jeunes personnes des détails non nécessaires ou choquants. Réconfortez les enfants et offrez votre soutien.
- N'oubliez pas que la réaction de plusieurs enfants aux événements effrayants ou bouleversants peut ne pas ressembler à la peur ou au deuil; elle peut ressembler au manque d'attention, à l'agression, à l'anxiété, à l'impuissance, aux maux d'estomac, à la confusion, à l'hyperactivité, à l'impulsivité, etc. Aidez les enfants/jeunes à se maîtriser à l'aide d'exercices

Faire face à une urgence ou un désastre

(p. ex. respiration, méditation, yoga) ou d'objets calmants (p. ex. pages à colorier, objet à manipuler, balle) et choisissez des stratégies d'adaptation positives. Si les enfants manifestent de mauvais comportements, maintenez les routines, les règles et les attentes habituelles.

- Obtenez des informations de sources d'informations fiables.
- Encouragez tout le monde à prendre des pauses de la couverture médiatique dans les nouvelles et les médias sociaux, surtout les soirées, pour favoriser les routines du coucher saines.
- Surveillez les conversations des adultes à propos d'urgences et de désastres devant les enfants plus jeunes. Faites attention au ton de la voix, car les enfants y sont sensibles. Soyez aussi calme que possible lorsque vous discutez de ces événements et utilisez un langage que les enfants peuvent comprendre. Limitez les discussions de répercussions économiques devant les enfants.
- Aidez les enfants à se reposer suffisamment, à socialiser, à faire de l'exercice et à manger sainement, tout en reconnaissant que ceci peut être difficile en cas de déplacement.
- Favorisez la résilience et les liens avec les camarades et la famille.
- Une fois le danger passé, plusieurs enfants/jeunes peuvent vouloir contribuer aux efforts de soutien communautaire et aux efforts et activités favorisant la résilience. Ceci peut favoriser le rétablissement du sentiment de communauté, de résilience, d'objectif commun et de contrôle.

La majorité des enfants pourront faire face à ces situations avec le soutien et la compréhension de leurs parents, du personnel soignant, du personnel enseignant et d'entraînement et des membres de la communauté. Cependant, les enfants peuvent aussi vivre des difficultés qui persistent et peuvent avoir besoin d'aide supplémentaire d'une conseillère ou conseiller scolaire ou autre prestataire de services en santé mentale. Veuillez aider les enfants et les jeunes à accéder aux soutiens au besoin.

Faire face à une urgence ou un désastre

Ce que je peux faire pour moi-même

- Assurez-vous de prendre soin de votre santé physique : manger sainement, bien dormir, faire de l'exercice et obtenir les soins médicaux appropriés.
- Écoutez les autres parents et responsables des enfants; offrez un soutien mutuel pendant cette période.
- Repoussez les grandes décisions. Évitez de prendre des décisions qui changent la vie de façon importante pendant la période de stress après un incendie.
- Allez-y doucement. Essayez de ne pas trop faire en nettoyant les dégâts. Ces activités peuvent inclure soulever des objets lourds ou travailler pendant de longues périodes. Une approche modérée à ce type de travail peut réduire les risques de blessure.

Faire face à une urgence ou un désastre

Après un désastre ou une urgence, il faut du temps pour faire le deuil, pour s'adapter, pour reconstruire et pour récupérer. Plusieurs personnes récupèrent sans aide et avec le temps. Certaines personnes peuvent avoir besoin de soutien supplémentaire pour les aider à récupérer. Il est important de savoir quand demander de l'aide.

Les parents et les personnes soignantes sont les ressources les plus importantes pour les enfants. Votre famille peut parfois bénéficier d'un coup de main. Il peut être utile de parler aux prestataires de services de soin ou de santé mentale si vous remarquez que ces expériences ont un effet persistant ou sévère sur le fonctionnement de votre enfant.

Besoin d'aide immédiate?

Urgence: 911

Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances:
1-888-429-8167*

Jeunesse, j'écoute: 1-800-668-6868 or envoyez un texto à 686868*

*Ces lignes téléphoniques sont offertes gratuitement. En cas d'urgence, vous pouvez aussi vous rendre au service des urgences le plus près.

Besoin de services en santé mentale ou en matière de dépendances?

Service central d'admission aux services en santé mentale ou en matière de dépendances de l'IWK et Santé Nouvelle-Écosse: 1-855-922-1122*

*Autodéclaration