

Faire face à l'après-tremblement de terre **CARE Staff Support Team**

Après une catastrophe naturelle, de nombreuses personnes sont confrontées à des réactions très diverses, aussi bien positives que négatives. Parmi les réactions positives que vous avez peut-être remarquées, mentionnons :

- la détermination et la résolution ;
- le courage et la foi ;
- le sentiment de grande proximité à l'égard de membres de la famille, des amis, des voisins, collègues et de l'entourage en général ;
- le sentiment d'être concerné(e), ainsi que la volonté de relever les défis et d'aider les autres.

Nombreux sont également ceux qui ont été confrontés à des réactions négatives. Au nombre de ces réactions, que vous avez peut-être remarquées, figurent :

- le choc et le déni de la réalité ;
- la confusion, le sentiment de désorientation ou les difficultés de concentration ;
- le sentiment de culpabilité et de honte ;
- la vision d'images perturbatrices du tremblement de terre, que vous soyez éveillé(e) ou endormi(e) ;
- un repli sur soi, et un sentiment d'éloignement par rapport à votre famille ou à vos amis ;
- une extrême irritabilité, des crises de larmes difficiles à contrôler ou le ressenti d'émotions extrêmement fortes ;
- l'impression d'être « hébété(e) », le sentiment de ne rien ressentir du tout.

Toutes ces réactions sont extrêmement courantes et décrites dans le monde entier par les personnes ayant été confrontées une catastrophe naturelle. Il est bon de savoir que, si vous avez des réactions de ce type, qu'elles soient positives ou négatives, cela n'a rien d'anormal. Vous avez également pu remarquer des changements survenus dans votre corps, au niveau de vos émotions, dans vos pensées et dans vos rapports avec les autres. Chaque personne réagit à sa manière, récupère et guérit à son rythme après une catastrophe. Il est possible que vous connaissiez des « bons » et des « mauvais » jours. Toutes ces réponses sont extrêmement courantes et, chez la plupart des gens, elles vont diminuant au fil du temps.

Qu'est-ce qui aide ?

- Dans toute la mesure du possible, essayez de vous reposer suffisamment et de vous nourrir convenablement. Parlez à quelqu'un pour bénéficier d'un soutien ou passez du temps avec les autres.
- Essayez de conserver une routine et de reprendre des activités normales.
- Faites des pauses dans votre travail.
- Songez aux êtres aimés qui sont décédés.
- Concentrez-vous sur quelque chose de concret que vous êtes en mesure de faire immédiatement pour mieux gérer la situation.
- Trouvez des manières de vous détendre : respirez profondément, répétez-vous des mots ou des phrases qui vous calment, écoutez ou chantez de la musique apaisante.
- Priez, rendez-vous dans un lieu de culte ou ayez d'autres pratiques spirituelles importantes pour vous.
- Écrivez pour vous vos pensées, vos sentiments et les expériences que vous traversez.

Ce qui n'aide pas.

- Consommer de l'alcool ou de la drogue pour faire face à la réalité.
- Se couper complètement de sa famille ou de ses amis.
- Éviter à l'extrême de songer à un événement ou à la mort d'un être aimé ou d'en parler.
- Ne pas prendre soin de soi.
- S'abrutir de travail sans s'arrêter.
- Recourir à la violence ou au conflit.
- Adopter des comportements à risque (conduire dangereusement, consommer de l'alcool ou des substances illicites, ne pas prendre de précautions adéquates).

Comment nous aider les uns les autres ?

- N'oubliez pas qu'il est possible que vos collègues soient anxieux, distraits ou préoccupés. Faites un effort supplémentaire pour être patients les uns envers les autres.
- Conformez-vous aux instructions et aux recommandations du conseiller pour la sécurité du bureau national.
- Soyez attentifs au courage, à la résilience et au bon travail, et sachez les reconnaître lorsque vous les voyez.
- Encouragez vos collègues à faire des pauses, à boire suffisamment d'eau, à prendre soin d'eux et à ne pas travailler trop de journées consécutives sans repos.
- Prenez le temps de vous réunir en équipe pour partager des informations, poser des questions ou faire part de vos préoccupations.