

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Composer avec les répercussions d'une catastrophe naturelle

Certains habitants de votre région ont peut-être été touchés par les incendies qui dévastent leur collectivité : leur maison, leur quartier et leur ville ont peut-être été la proie des flammes. De nombreuses personnes ont dû être évacuées. Partout dans ce secteur, les gens sont inquiets et vivent dans l'incertitude quant à l'avenir.

Les feux de forêt et les évacuations ont entraîné des pertes sur le plan personnel et financier. Vous, les membres de votre famille et vos collègues pourriez avoir des réactions dont l'origine vous semble inconnue. Ces réactions et ces comportements sont normaux; ils vous aident à gérer l'anxiété et l'incertitude actuelles.

Être témoin d'une situation qui échappe à votre contrôle pourrait susciter en vous des sentiments d'impuissance ou de vulnérabilité. Les incendies de forêt qui dévastent la région pourraient vous faire craindre pour votre sécurité dans un avenir rapproché.

Il se pourrait que vous, ainsi que les membres de votre famille et vos collègues, soyez touchés. Vos émotions se bousculent et vous vous demandez ce que vous devriez faire. Il est important de vous souvenir qu'il n'existe pas une bonne ou une mauvaise façon de gérer la situation actuelle. Chacun réagit à sa façon.

La tension émotionnelle qui résulte de cette période d'incertitude peut entraîner plusieurs réactions physiques et émotionnelles. Celles-ci pourraient être inconfortables et nuire à votre concentration, à votre productivité, à votre attention et même à votre sommeil.

Voici quelques-unes de ces réactions émotionnelles et physiques :

- Calme, distraction
- Plus grande irritabilité
- Changements au niveau de l'appétit
- Plus grande sensibilité
- Cauchemars
- Anxiété accrue
- Questionnement des priorités
- Emportements verbaux
- Répugnance à voyager
- Crainte des changements soudains

Chez chacun, il existe un déclencheur qui ramènera des souvenirs et des sentiments liés à un événement pénible. Il est important d'être à l'affût de ces déclencheurs et de savoir ce que vous pouvez faire s'ils vous touchent, vous, un collègue ou un membre de votre famille.

Alors, que pouvez-vous faire?

- Soyez très patient.
- Soyez conscient ou plus à l'affût des changements.
- Parlez-vous, assurez-vous que tout va bien, reconnaissez les inquiétudes de chacun.

- Encouragez-vous mutuellement à parler et soyez ouverts aux conversations et aux échanges d'idées sur la situation.
- Soyez conscient que les émotions seront en dents de scie et que les humeurs pourront varier sans préavis.
- Souvenez-vous que l'exposition de votre famille à la couverture médiatique des événements est un libre choix de votre part.
- Ne négligez pas les émotions des enfants. Certains d'entre eux pourraient se coller à vous, extérioriser leurs émotions ou manifester un comportement régressif. Ils ont besoin que vous leur manifestiez plus d'attention, d'amour et de soutien. Rassurez-les. Assurez-vous qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas responsables des difficultés auxquelles vous êtes confrontés en tant que famille.

Pour vous et les autres personnes qui prodiguent des soins :

- Assurez-vous de verbaliser vos sentiments : ne les cachez pas.
- Prenez des repas sains et équilibrés.
- Analysez vos priorités, n'oubliez pas que votre conjoint pourrait avoir une idée différente concernant l'ordre de vos priorités.
- Ne vous attendez pas à ce que les choses reviennent instantanément à la normale. Acceptez qu'il faut du temps pour se rétablir, tant sur le plan physique qu'émotionnel.
- Limitez votre consommation d'alcool et de caféine.
- Si les nouvelles vous dérangent, ne les écoutez pas : éteignez la radio et le téléviseur.

Il est important que les membres de votre famille, vos collègues et vous compreniez que les réactions se manifestent automatiquement, qu'elles sont différentes pour chacun et absolument imprévisibles. Voici une liste de réactions typiques qui vous serviront de guide pour vérifier vos propres réactions.

Les réactions normales au stress :

Sur le plan physique:

- Transpiration abondante, sueurs nocturnes
- Fatigue généralisée
- Maux d'estomac
- Maux de tête
- Cauchemars
- Tension musculaire

Sur le plan cognitif:

- Problèmes de concentration
- Difficulté à prendre une décision
- Courte durée d'attention
- Rappel d'images de l'incident
- Troubles de la mémoire à court terme

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Sur le plan émotionnel:

- Tristesse
- Irritabilité, colère
- Culpabilité, chagrin
- Impression de «si seulement»
- Crainte d'une répétition de l'événement
- Anxiété
- Sentiment de détachement, engourdissement émotionnel
- Sentiment de solitude

Quelques conseils de sécurité

1. **Coopérez pleinement** avec les autorités locales et les équipes de secours.
2. Dites toujours à quelqu'un (un membre de la famille) où vous allez et quand vous reviendrez (faites-leur connaître vos déplacements).
3. N'utilisez pas de systèmes ou d'appareils ménagers électriques ou alimentés au gaz naturel avant qu'ils aient été vérifiés par un technicien de la compagnie de gaz ou par un électricien.
4. Conformez-vous aux règlements et consignes des autorités sanitaires. Ils ont été émis afin de vous protéger, vous, vos êtres chers et vos collègues, et pour prévenir les infections et les épidémies.

Votre PAEF peut vous aider

Où que vous soyez, souvenez-vous que vous pouvez accéder en tout temps et en toute confidentialité à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Les services de soutien émotionnel sont disponibles et accessibles 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Établissez un lien avec les personnes et les ressources qui peuvent faire une différence dans votre vie. Appelez votre programme d'aide aux employés et à la famille, au 1.844.880.9143; celui-ci est en activité 24 heures sur 24, sept jours sur sept : www.travailsantevie.com.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.