



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.

Du soutien à l'intention des employés évacués et de leurs familles

Lors d'un événement terrifiant, stressant et pénible, votre famille, vos collègues et vous avez réussi à évacuer la zone touchée.

Après avoir été témoin d'événements hors de votre contrôle, vous pourriez vous sentir incapable de réagir ou même impuissant. Vos inquiétudes concernant votre sécurité et l'avenir de votre famille pourraient vous occasionner de l'anxiété et de l'incertitude par rapport à ce qui vous attend et ce que vous devez faire. Vous êtes peut-être anxieux et préoccupé en pensant aux personnes qui sont demeurées dans les zones évacuées.

Au cours des prochaines semaines ou des prochains mois, il se pourrait que vous deviez vivre dans des logements provisoires qui vous seront peu familiers. Après avoir subi d'immenses pertes personnelles et matérielles, votre famille, vos collègues et vous commencerez à rebâtir votre vie. Votre famille, vos collègues et vous pourriez connaître des réactions dont vous ignorez la cause. Ces réactions et comportements sont normaux et vous aident à faire face à l'anxiété et à l'incertitude de la situation présente. Chacun de vous exprime à sa façon l'impact émotionnel des événements récents et de l'évacuation vécus.

Ces conseils et ces recommandations vous aideront, votre famille, vos collègues et vous, en vous renseignant sur ce que vous pouvez faire pour mieux composer avec la période d'incertitude qui suit une évacuation.

Comment puis-je aider ma famille?

Il est important de vous souvenir qu'il n'existe pas une bonne ou une mauvaise façon de composer avec les circonstances actuelles. Les routines personnelles et familiales vous aideront à vivre les prochaines étapes, jusqu'à ce que vous disposiez d'un logement permanent. Voici quelques suggestions :

- Rétablissez des heures normales de repas et des habitudes de sommeil.
- Assignez aux enfants qui sont sous votre responsabilité des tâches appropriées.
- N'ignorez 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 de sentir que vous pouvez leur donner un peu 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.
- Dans une ville étrangère, établissez un point de rencontre, dans l'éventualité où vous seriez séparé de votre famille ou de vos collègues.
- Soyez plus conscient des changements.
- Parlez-vous, assurez-vous que tout va bien et reconnaisssez les inquiétudes de chacun.

- Encouragez-vous mutuellement à parler et soyez ouverts aux conversations et aux échanges d'idées sur la situation.
- Tenez votre famille et vos amis au courant de vos déplacements. Dans la mesure du possible, mentionnez le moment où vous communiquerez avec eux.

La tension émotionnelle causée par une période d'incertitude peut entraîner un certain nombre de réactions physiques et émotionnelles. Ces réactions peuvent s'avérer inconfortables, nuire à la concentration et à la productivité et même causer des troubles du sommeil.

Les réactions émotionnelles et physiques pourraient, entre autres, se manifester comme suit :

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

Pour chacun, il existe un déclencheur qui fait remonter à la surface des sentiments liés à un événement émotionnellement difficile. Il est important d'être conscient de ces déclencheurs. Vos collègues, votre famille et vous devez savoir ce que vous pouvez faire lorsqu'ils se présentent. Il est également important que votre famille, vos collègues et vous compreniez que les réactions se manifestent automatiquement, qu'elles sont différentes pour chacun et absolument imprévisibles.

En tant que collègue, que pouvez-vous faire?

- Soyez très patient
- Soyez conscient que les émotions seront en dents de scie et que les humeurs pourront varier sans préavis
- Soyez présent pour vos collègues. Dans une ville ou un environnement non familier, un visage connu devient une source de soutien et de réconfort
- Communiquez. Centrez vos discussions sur des renseignements obtenus de sources fiables

Pour vous et les autres personnes qui prodiguent des soins :

- Assurez-vous de parler vous aussi; n'étouffez pas vos sentiments
- 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 la situation se replace d'elle-même instantanément. Acceptez le fait que le rétablissement physique et émotionnel prenne du temps
- Réduisez votre consommation d'alcool et de caféine
- Si les nouvelles vous dérangent, ne les écoutez pas : fermez la radio et la télévision

Comment puis-je composer avec ces réactions?

- Reposez-vous
- Parlez, parlez, parlez
- Acceptez le soutien des gens que vous aimez, de vos amis, de vos voisins
- Alimentez-vous de façon régulière et prenez des repas sains et équilibrés
- Buvez beaucoup d'eau, **évitez** de consommer de l'alcool
- Conservez (si possible) un horaire normal

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.**