



Des suggestions offertes par enÉquilibre, votre programme d'aide aux employés :

Comment composer avec les événements actuels?

Partout, des gens sont confrontés à la possibilité que la crue des eaux touche leur résidence, leur voisinage et leur collectivité. Bien que certains aient déjà été déplacés ou évacués, d'autres personnes dans la région touchée ressentent de l'anxiété et de l'incertitude quant à l'avenir immédiat et les mesures à prendre.

Bien que les inondations ne soient pas chose courante, il est clair qu'elles peuvent se produire, et vous êtes maintenant préoccupé par la possibilité d'une perte personnelle ou financière. Vous, les membres de votre famille et vos collègues pourriez avoir des réactions dont l'origine vous semble inconnue. Ces comportements sont normaux et nous aident à gérer l'anxiété et l'incertitude de la situation actuelle.

Nombre d'entre nous se sentent dépourvus et impuissants face à ces événements sur lesquels nous n'exerçons aucun contrôle. Ceux-ci nous préoccupent, car ils menacent notre sécurité et notre avenir.

CONSIGNES 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. Fermez toutes les portes de votre maison, ainsi que les robinets de gaz et les becs brûleurs.
4. Conformez-vous aux règlements et consignes en matière de santé. Ils ont été émis pour vous protéger, ainsi que pour protéger vos proches et vos collègues.

Chacun est touché. Nous éprouvons des sentiments à l'égard de la situation et de ce que nous allons faire. Il est important de se souvenir qu'il n'existe pas une bonne ou une mauvaise façon de gérer la situation actuelle. Toute réaction est différente et personnelle.

Voici quelques réactions physiques et émotionnelles :

- tranquillité, distraction
- anxiété accrue
- changements au niveau de l'appétit
- hypersensibilité et irritabilité
- cauchemars
- réticence à voyager
- questionnement des priorités
- flot de paroles
- crainte des changements soudains

La tension qui résulte de cette incertitude entraîne parfois des réactions physiques et émotives qui peuvent être inconfortables et nuire à votre concentration, votre productivité et votre attention, et même à vos habitudes de sommeil. 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, ou affectent un collègue ou un membre de votre famille.



Alors, que pouvez-vous faire?

Dans le cas d'un membre de votre famille ou d'un collègue :

- Soyez conscient ou plus à l'affût des changements
- Parlez-vous, assurez-vous que l'autre se porte bien
- Dans votre routine quotidienne, laissez de la place au changement et effectuez-en quelques-uns afin de vous aider à identifier vos préoccupations
- Encouragez les discussions et soyez ouvert à la conversation et à la réflexion sur les événements en cours
- Souvenez-vous que la couverture médiatique pourrait se révéler une expérience douloureuse; cependant, elle vous aidera à être au courant de ce qui se passe autour de vous

Pour vous-même :

- Assurez-vous de verbaliser vos sentiments : ne les cachez pas
- Prenez de bons repas équilibrés et faites de l'exercice (une promenade à pied ou en vélo ou une séance de conditionnement physique)
- Revoyez vos priorités, redécouvrez ce qui est important pour vous
- Accordez-vous des périodes de réflexion
- Limitez votre consommation d'alcool et de caféine
- Les routines sont un moyen de maintenir un équilibre en période d'incertitude

Il est important que vous, votre famille ou votre collègue compreniez que vos réactions sont tout à fait automatiques, personnelles et imprévisibles. Voici une liste des réactions de stress que vous pouvez utiliser pour vérifier vos propres réactions.

Réactions normales au stress :

Physiques:

- Transpiration abondante, sueurs nocturnes
- Cauchemars
- Fatigue généralisée
- Maux de tête/d'estomac
- Tension musculaire
- Perturbation de l'activité sexuelle normale
- Perturbation du cycle menstruel

Cognitives :

- Troubles de la concentration
- Troubles de la mémoire à court terme (oublier où sont vos clés, etc.)
- Difficulté à prendre des décisions
- Courte durée d'attention
- Rappels de l'incident

Émotionnelles :

- Tristesse, chagrin
- Irritabilité, colère
- Culpabilité
- Crainte d'une répétition de l'événement
- Anxiété
- Détachement, engourdissement émotif
- Impression de solitude



Comment puis-je gérer ces réactions?

- Évitez une consommation excessive de caféine ou d'alcool
- Buvez beaucoup d'eau pour maintenir une bonne hydratation
- Reposez-vous et essayez de bien dormir
- Parlez de l'événement avec vos amis, votre famille et vos collègues
- Nourrissez-vous bien et ajoutez des fibres et des légumes verts à votre alimentation
- Faites de l'exercice avec modération (par exemple, une promenade durant votre heure de dîner ou votre pause)
- Dans la mesure du possible, maintenez votre routine habituelle
- Maintenez vos activités extérieures habituelles (par exemple, le travail, les courses, les rendez-vous, le bénévolat, les activités sportives, etc.)
- Allez marcher ou courir
- Si vous vous éveillez au milieu de la nuit et n'arrivez pas à vous rendormir, prenez un verre d'eau ou lisez un peu
- Si vous avez des rappels d'un incident antérieur, respirez en profondeur : inspirez par le nez et expirez par la bouche, en comptant jusqu'à dix, et prêtez attention à votre environnement actuel

Pour obtenir du soutien émotionnel relativement à cette situation ou à d'autres problèmes, vous pouvez communiquer en tout temps avec *enÉquilibre*, votre programme d'aide aux employés et leur famille (PAEF) au 1-866-347-2067.

Accédez à nos services en ligne en visitant www.enequilibre.ca