

Comment se positionner
en tant que sinistré ?

Comment soutenir un proche
victime d'inondation ?

Crisalyence

Les inondations sont le type de désastre naturel le plus fréquent et celui qui cause les dommages matériels les plus importants. En tant que sinistré, vous ou votre proche devez/doit vous/s'adapter à des modifications importantes de votre/son environnement physique et social tout en essayant de vous/se procurer de l'aide des membres de vos/ses différents réseaux sociaux. Disposer de ressources suffisantes pour répondre à vos/ses besoins dans la durée est un véritable enjeu.

Les **stratégies d'ajustement** que vous ou votre proche allez/va adopter en tant que sinistré pour gérer les difficultés rencontrées et le **soutien social** que vous allez/qu'il va percevoir et effectivement recevoir modifie l'impact d'un événement stressant sur la santé.

Vivre ce type de désastre peut générer des troubles psychologiques sur une longue période de temps, tels qu'une manifestation de stress post-traumatique, d'anxiété, de dépression et des troubles psychosomatiques.



La réponse aux besoins psychosociaux des individus sinistrés via leur communauté d'appartenance diminue le risque de crise personnelle post-désastre. D'une manière générale, les personnes touchées s'en sortent majoritairement bien si et seulement si ces besoins sont rencontrés et si les groupes plus fragilisés bénéficient d'une attention et de mesures de soutien renforcées.

Recommandations pour les sinistrés

- Ne restez pas dans l'attente que l'aide arrive spontanément vers vous : faites savoir à vos proches que vous avez besoin de soutien logistique et moral.
- Profitez des moments en compagnie de vos proches pour exprimer comment vous vous sentez face à ce qui a été perdu. Il est important de le faire aussi dans les semaines et les mois qui suivent le sinistre.
- Acceptez l'aide et la présence qui vous seraient proposées si vous la jugez adéquate ; évacuez la crainte de « déranger ».
- Faites face à la situation en « vous prenant en main » le plus possible, c'est-à-dire en étant acteur dans la recherche de solutions et le réapprovisionnement de vos ressources personnelles et/ou matérielles.

Recommandations pour les proches

- Prenez des nouvelles de votre proche, aussi dans les semaines et les mois qui suivent le sinistre. Prenez les devants, n'attendez pas qu'il vous appelle. Intéressez-vous à comment il se sent.
- Soyez à l'écoute des besoins de votre proche. Ceux-ci seront de l'ordre de besoin logistique, d'information, de ventiler, d'être reconnu dans son vécu particulier de sinistré, de soutien pour faire des deuils.
- Si vous lui apportez votre aide, soyez attentif à maintenir votre proche acteur de la recherche de solution en adoptant davantage une attitude de type « faire avec » plutôt que « faire à la place de ».
- Honorez les engagements de soutien que vous prenez. Évitez de générer de la déception et de la frustration par un engagement non honoré.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous pour pouvoir continuer à prendre soin des autres : posez vos limites et préservez des temps de repos.