



Prévention des violences après une catastrophe naturelle

French translation of "Preventing Violence after a Natural Disaster"

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/katrina/preventingviolence.asp>

L'augmentation du stress lié aux séparations familiales, aux défis de répondre aux besoins de base tels que boire, manger et se loger ainsi que les perturbations dans les services de secours et de police augmentent le risque de violences. Les stratégies qui visent à réduire l'émergence de violences après une catastrophe naturelle doivent mettre l'accent sur l'aide apportée aux personnes dans le besoin et sur la mise en place d'un réseau de soutien pour la gestion des tâches quotidiennes.

Prévention de la maltraitance des enfants
Prévention du syndrome du bébé secoué
Gestion du stress dans les relations
Prévention de la violence à caractère sexuel
Prévention du suicide
Prévention de la violence chez les jeunes

Prévention de la maltraitance des enfants

- **Être un parent attentif.** Toute catastrophe naturelle engendre une surdose de stress pour les parents. Il est primordial que vous continuiez à vous occuper de vos enfants. Les enfants sont extrêmement sensibles aux réactions des parents.
- **Réconforter un enfant en pleurs.** Ne jamais secouer un enfant. Secouer un enfant peut entraîner des blessures, voire la mort.
- **Maintenir votre enfant hors de danger.** Il est primordial de toujours savoir qui accompagne votre enfant et le lieu où ils se trouve.
- **Demander l'aide des autres.** Demandez à des amis en qui vous avez confiance, à d'autres membres de la famille ou à d'autres parents de vous remplacer si vous êtes stressé. Ces interruptions sont nécessaires lorsque le stress est plus élevé.
- **Orienter les enfants séparés de leur famille vers les autorités responsables.** Ce geste permettra d'identifier les enfants sans parents ou séparés de leur famille afin de leur apporter les soins spécifiques dont ils ont besoin.
- **Signaler tout acte de violence ou de négligence présumé.** Si vous avez des raisons de penser qu'un enfant a été maltraité ou peut l'être, signalez-le aux autorités responsables ou appelez la permanence nationale pour les victimes de l'ouragan Katrina au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Pour obtenir de plus amples informations, consultez la [Fiche sur la prévention de la maltraitance](#)

Prévention du syndrome du bébé secoué

- **Ne jamais secouer votre bébé.** Un bébé secoué par les épaules, les bras ou les jambes peut être grièvement blessé, voire mourir.
- **Essayer d'identifier la cause des pleurs.** Veillez à ce que tous les besoins de base de votre bébé soient satisfaits (nourriture, change, trop de vêtements ou pas assez etc.). Vous pouvez également rechercher les symptômes d'une maladie ou de douleurs, tels que les érythèmes fessiers.
- **Réconforter votre bébé.** Essayez de masser le dos de votre bébé, bercez-le doucement, tentez de le calmer en lui donnant une sucette, en lui chantant, ou en lui parlant.
- **Faire une promenade.** Faites une promenade avec votre bébé en poussette ou en voiture, à condition d'utiliser un siège auto à l'arrière.

Prévention des violences après une catastrophe naturelle (suite de la page précédente)

- **Se reposer.** Il est normal qu'un bébé pleure beaucoup. Cela peut beaucoup stresser les parents. Lorsque vous ne savez plus quoi faire ou si vous êtes énervé, prenez le temps de vous détendre et de vous calmer pour diminuer le stress.
- **Parler avec quelqu'un.** Évoquez vos sentiments avec une connaissance de longue date ou un membre de votre famille. Cela vous donnera l'occasion de vous changer les idées et de vous calmer.
- **Si vous souhaitez en savoir plus sur la meilleure manière de faire face à un bébé en pleurs,** appelez la permanence nationale pour les victimes de l'ouragan Katrina au : 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Pour obtenir de plus amples informations, consultez la [Fiche du syndrome du bébé secoué](#) °

Gestion du stress et des relations

- **Agir si vous êtes témoin de quelque chose.** Agissez si vous voyez une personne qui se comporte violemment. Si vous pouvez agir sans vous mettre vous-même en danger, intervenez pour mettre la victime hors de danger. Dans le cas contraire, signalez le danger potentiel à un responsable.
- **Demander de l'aide.** Si vous pensez être en danger, faites appel à une assistance psychologique, recherchez de l'aide auprès d'amis, de membres de la famille ou de dispensaires. Cela vous permettra de rester hors de danger.
- **Ne consommer ni drogue, ni alcool.** Ces substances peuvent renforcer le sentiment d'anxiété et de stress et vous conduire dans des endroits où le risque d'être attaqué est plus élevé.
- **Se reposer.** Les relations deviennent plus tendues lorsque les familles tentent de remplacer la maison et le travail qu'elles ont perdus et qu'elles recherchent la paix. Si vous êtes stressé, prenez une pause et reposez-vous.
- **Participer et être actif.** Proposez-vous pour travailler bénévolement dans le refuge, la communauté ou l'école.
- **Si vous pensez que vos relations pourraient devenir violentes** ou si vous vous inquiétez pour d'autres personnes, avertissez un responsable des dangers potentiels ou appelez la permanence nationale pour les victimes de l'ouragan Katrina au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Pour obtenir de plus amples informations, consultez la [Fiche de prévention de la violence conjugale](#)

Prévention de la violence à caractère sexuel

- **Agir.** Si vous êtes témoin d'une agression, agissez. Si vous pouvez intervenir sans vous mettre vous-même en danger, séparez la victime de son agresseur. Dans le cas contraire, expliquez ce qui s'est passé à un responsable.
- **Penser à votre sécurité.** Prenez toutes les mesures de précaution pour votre sécurité. Ne restez pas seul. Si possible, restez avec un groupe d'amis en qui vous avez confiance.
- **Rester dans des endroits sûrs.** Si possible, rendez-vous dans des lieux où il y a beaucoup de monde.
- **Ne consommer ni drogue, ni alcool.** Ces substances peuvent renforcer le sentiment d'inquiétude et de stress et vous conduire dans des endroits où vous pourriez être agressé.
- **Trouver de l'aide.** Si vous avez été victime de violence à caractère sexuel ou si vous connaissez quelqu'un dans ce cas, parlez-en à une relation de longue date ou à un membre de la famille. Ils pourront vous apporter l'aide dont vous avez besoin.
- **En cas de violences sexuelles,** trouvez une personne en qui vous avez confiance pour signaler l'incident ou appelez le réseau national contre le viol et l'inceste au 1-800-656-HOPE.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez la [Fiche de prévention des violences sexuelles](#)

Prévention du suicide

- **Maintenir le contact avec la famille.** Dans la mesure du possible, restez en contact avec vos amis, votre famille et vos voisins pour vous aider à gérer le stress et les pertes qui peuvent être la conséquence d'une catastrophe naturelle.
- **Obtenir l'aide de professionnels.** Demandez l'aide de médecins ou d'autres professionnels formés pour vous venir en aide.
- **Rester actif.** Promenez-vous ou participez à d'autres activités de groupe pour vous occuper.
- **S'occuper.** Aidez les autres personnes là où vous avez trouvé refuge, dans votre communauté ou son école.
- **Si vous ou une connaissance êtes suicidaire,** appelez la permanence nationale pour les victimes de l'ouragan Katrina au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Pour obtenir de plus amples informations, consultez la [Fiche de prévention du suicide](#).

Prévention de la violence chez les jeunes

- **Respecter les autres et leurs valeurs.** Même si vous êtes stressé ou angoissé, évitez d'intimider, de tourmenter ou de parler des autres.
- **Participer aux opérations de nettoyage.** Contribuez aux opérations de nettoyage lancées par la communauté ou les services de secours.
- **Ne consommer ni drogue, ni alcool.** Ne consommez ni drogue, ni alcool et évitez les personnes qui en consomment. Ces substances peuvent renforcer le sentiment d'inquiétude et de stress et vous conduire dans des endroits où vous pourriez être agressé.
- **Trouver d'autres moyens pour résoudre les disputes et les conflits.** En cas de dispute, évitez de crier, de frapper ou de pousser et invitez vos amis à agir de la même manière.
- **Ne pas porter d'armes.** Le port d'arme ne renforcera pas votre sécurité et, bien souvent, il engendrera des disputes qui augmenteront votre risque d'être gravement blessé.
- **Si vous connaissez quelqu'un qui a l'intention de faire du mal à autrui, signalez-le aux autorités responsables.** Parlez-en à un adulte en qui vous en avez confiance tel qu'un conseiller psychologique ou un parent. Si vous avez peur et si vous pensez que votre action vous mettra en danger ou vous exposera à des représailles, appelez les autorités responsables ou la permanence nationale pour les victimes de l'ouragan Katrina au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Pour obtenir de plus amples informations, consultez la [Fiche de prévention de la violence chez les jeunes](#).