

Après la tempête

Conseils destinés aux adultes



Après une catastrophe, vous aurez sans doute beaucoup de questions y compris : Pourquoi cela m'est-il arrivé à moi ? Où vais-je habiter ? Comment vais-je m'en remettre ? Quand ma vie redeviendra-t-elle normale ? Alors que ces questions peuvent entraîner de fortes émotions et un sentiment d'incertitude, vous devez continuer à prendre soin de vous et à garder des relations saines avec les personnes qui vous entourent.

Quand vous êtes stressé, il est facile d'être frustré et fâché contre les autres, surtout ceux qui sont les plus proches de vous. Toutefois, il y a des manières saines de soulager le stress et ne pas faire de la peine à ceux qui vous entourent.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez le Centre national contre la violence domestique
1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 (TTY)



Comment puis-je garder des relations saines ?

Se rétablir après une catastrophe naturelle peut être difficile et les relations peuvent en souffrir. Voici quelques conseils pour aider à soulager le stress et à garder des relations saines avec les personnes qui vous entourent.

- ❑ **Ne vous renfermez pas sur vous-même.** Soyez précis, honnête et faites preuve d'empathie lors de vos conversations.
- ❑ **Parlez aux autres.** Demandez de l'aide à un parent, un ami, un conseiller, un médecin ou un pasteur. Parlez-leur de votre stress et des problèmes auxquels vous faites face.
- ❑ **Restez actif.** Allez faire un tour à pied, faites du jogging, ou participez à des activités de groupe.
- ❑ **Demandez de l'aide.** Si vous vous sentez menacé ou en danger, avisez-en les autres. Demandez l'aide de conseillers, amis, proches ou établissements de santé.
- ❑ **Ne consommez ni drogue, ni alcool.** Ils peuvent renforcer les sentiments d'anxiété et de stress.
- ❑ **Reposez-vous.** Si vous êtes stressé, reposez-vous. Prévoyez une pause, même s'il ne s'agit que de 30 secondes.

Pour plus d'informations, consultez le site www.cdc.gov/injury.