

Maintain a Healthy State of Mind <http://emergency.cdc.gov/preparedness/mind/>

3. Informez-vous

Gardez un état d'esprit sain



Tout le monde a sa propre manière de faire face aux situations stressantes. Les capacités d'adaptation - la capacité de bien s'adapter aux aléas de la vie - peuvent aider à gérer le stress et les sentiments d'anxiété. Tout le monde peut développer des capacités d'adaptation. Cela implique des pensées et des actions qui peuvent être apprises et répétées au fil du temps.

Toute personne ayant connu une catastrophe s'en trouvera affectée, que ce soit de manière directe ou indirecte de par le lieu, la famille ou les amis, ou une exposition aux médias couvrant l'événement.

Même si une catastrophe, telle qu'un acte de terrorisme, entraîne peu de dommages physiques, elle peut amener la peur, la confusion, et l'incertitude dans la vie de tous les jours. Il est normal d'avoir des réactions émotionnelles fortes et variées face à un tel événement. Les gens sont toutefois capables d'adaptation et peuvent se remettre d'expériences difficiles.

Étant donné la nature incontrôlable des catastrophes, certaines personnes doutent de leur capacité à prendre les démarches nécessaires pour anticiper des événements catastrophiques. En fait, nous savons que plus les personnes se préparent à l'inattendu, mieux elles gèrent ces situations.

Les sections ci-après explorent des réactions fréquentes face à une catastrophe et comment les personnes de divers groupes d'âge se préparent, réagissent à leurs expériences et s'en remettent.

- [Parents et prestataires de soins](#)
- [Élèves de collèges](#)
- [Élèves de lycées](#)
- [Adultes](#)
- [Personnes âgées](#)