

# Ressources en santé mentale pour le rétablissement après les inondations

## Le Département de la santé mentale du Vermont

Traverser une nouvelle série d'inondations, en particulier à la date anniversaire de la catastrophe de l'année dernière, peut être profondément traumatisant. Si le rétablissement physique est important, celui mental l'est tout autant. Il n'est pas nécessaire d'être directement touché par les inondations pour en ressentir les effets sur la santé mentale. Les ressources suivantes sont à votre disposition pour vous aider dans cette période difficile.

### Où appeler :

**\*\*Starting Over Strong Vermont** Aide au rétablissement après une catastrophe par le biais de services communautaires et de santé mentale. Composez le **2-1-1** pour communiquer avec les intervenants et obtenir des ressources.

**\*\*988 Suicide & Crisis Lifeline** Appelez ou envoyez un message texte au **988** pour obtenir un soutien immédiat de la part de conseillers formés à la gestion des crises qui peuvent offrir un soutien émotionnel et vous indiquer des ressources locales.

**\*\*Vermont Mobile Crisis** Les équipes mobiles de gestion de crise du Vermont fournissent un soutien en personne et une intervention en cas de crise. Composez le **988** pour joindre les centres de santé mentale communautaires de votre région.

**\*\*Pathways Vermont Support Line** Appelez ou envoyez un texto au **833 888-2557** pour obtenir un soutien confidentiel et sans jugement de la part de pairs pour les habitants du Vermont âgés de 18 ans et plus. Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**La SAMHSA Disaster Distress Helpline (Ligne d'assistance SAMHSA en cas de catastrophe)** appelez ou envoyez un message texte **1 800 985-5990** pour des conseils de crise gratuits et confidentiels disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tous les jours de l'année

**\*\*Indique les ressources basées au Vermont\*\***

Pour en savoir plus sur les ressources en cas d'inondation et des conseils pour y faire face, visitez [mentalhealth.vermont.gov/flood](http://mentalhealth.vermont.gov/flood) ou balayez le code QR :



Pour obtenir une aide à la reconstruction après les inondations, des documents traduits supplémentaires ou des services d'interprétation, communiquez avec le Département de la Santé mentale en utilisant la **ligne d'interprétation en Français à l'adresse (802) 455-9167**

## Communiquez avec l'organisme désigné de votre comté local

Les organismes désignés fournissent des soins de santé mentale dans vos communautés locales. Ils sont prêts et disponibles pour vous apporter leur soutien.

**Clara Martin Center (Orange) : 802 728-4466**

**Service de counseling du comté d'Addison (Counseling Service of Addison County, Addison) : 802 388-6751**

**Services de soins de santé et de réadaptation (Health Care and Rehabilitation Services, Windham et Windsor) : 802 886-4500**

**Centre Howard (Chittenden) : 802 488-7777**

**Services de santé mentale du comté de Lamoille (Lamoille) : 802 635-7174**

**Northeast Kingdom Human Services (Caledonia, Essex, Orleans) : 802 748-3181**

**Northwestern Counseling & Support Services (Franklin, Grand Isle) : 802 524-6554**

**Rutland Mental Health Services (Rutland) : 802 775-2381**

**United Counseling Service of Bennington County (Bennington) : 802 442-5491**

**Services de santé mentale du comté de Washington (Washington) : 802 479-4083**



# Conseils pour faire face aux inondations

Le Département de la santé mentale du Vermont

La détresse émotionnelle peut survenir avant et après une catastrophe, et les gens peuvent ressentir toute une gamme d'émotions pendant ces périodes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir : il est naturel de se sentir anxieux, effrayé, triste ou impuissant lorsqu'on se remet d'une catastrophe. Les images et les sons de l'inondation, et même le simple fait d'attendre qu'elle se produise, peuvent faire ressurgir de vieilles émotions et de vieux souvenirs. Cependant, il est important de trouver des moyens sains de faire face à ces événements. Les stratégies d'adaptation comprennent la préparation, les autosoins et l'identification des systèmes de soutien.

**Prenez soin de vous.** Essayez de manger sainement, évitez de consommer de l'alcool et des drogues, et faites de l'exercice quand vous le pouvez. Même une promenade autour du pâté de maisons et une respiration profonde peuvent faire la différence pour soulager le stress.

**Tendez la main à vos amis et à votre famille.** Parlez à une personne de confiance de votre état de santé. Si vous avez des enfants, parlez-leur. Ils peuvent se sentir effrayés, en colère, tristes, inquiets ou confus. Faites-leur savoir qu'ils peuvent parler de ce qui les préoccupe. Donnez-leur l'exemple d'une adaptation saine.

**Limitez votre consommation de nouvelles.** Nous vivons dans une société où les nouvelles sont disponibles 24 heures sur 24 à la télévision, à la radio et sur Internet. La rediffusion constante d'informations sur une catastrophe ou un événement traumatisant peut accroître le stress et l'anxiété et amener certaines personnes à revivre l'événement encore et encore. Réduisez la quantité de nouvelles que vous regardez ou écoutez.

**Dormez suffisamment et bien.** Certaines personnes ont des difficultés à s'endormir après une catastrophe ou se réveillent tout au long de la nuit. Si vous avez du mal à dormir, ne vous couchez que lorsque vous êtes prêt à dormir, évitez d'utiliser votre téléphone ou votre ordinateur portable au lit et évitez de boire de la caféine ou de l'alcool au moins une heure avant d'aller vous coucher. Si vous vous réveillez et ne parvenez pas à vous rendormir, essayez d'écrire ce qui vous préoccupe dans un journal ou sur une feuille de papier.

**Établissez et maintenez une routine.** Essayez de prendre vos repas à des heures régulières et fixez-vous un horaire de sommeil pour vous assurer un repos suffisant. Intégrez à votre emploi du temps une activité positive ou amusante que vous pouvez attendre avec impatience chaque jour ou chaque semaine.

**Évitez de prendre des décisions importantes dans votre vie.** Changer d'emploi ou de carrière, par exemple, est déjà stressant et il est encore plus difficile de s'y adapter juste après une catastrophe.

**Comprenez qu'il y aura des changements.** Les catastrophes peuvent détruire des maisons, des écoles, des lieux de travail et de culte et peuvent perturber la vie des personnes vivant dans les zones touchées pendant une longue période. Parfois, des personnes perdent des proches ou subissent des blessures, physiques et mentales, qui peuvent durer toute une vie. Certaines personnes peuvent également être confrontées à une perte d'emploi temporaire ou permanente. Pour les enfants, la fréquentation d'une nouvelle école ou d'une école temporaire peut les séparer de leurs camarades ou perturber leurs activités extrascolaires.

**Prenez soin de vos animaux de compagnie ou sortez dans la nature lorsque vous pouvez le faire en toute sécurité.** La nature et les animaux peuvent nous aider à nous sentir mieux lorsque nous sommes déprimés. Cherchez à savoir si vous pouvez faire du bénévolat dans un refuge local pour animaux; ils peuvent avoir besoin d'aide après une catastrophe. Une fois que vous pouvez retourner en toute sécurité dans les parcs publics ou les zones naturelles, trouvez un endroit calme où vous asseoir ou faites une randonnée.

**Sachez quand demander de l'aide.** Les signes de stress peuvent être des réactions normales et à court terme à n'importe quel événement inattendu de la vie, non seulement après avoir survécu à une catastrophe, mais aussi après un décès dans la famille, la perte d'un emploi ou une rupture. Il est important de prêter attention à ce qui se passe chez vous ou chez un proche, car ce qui peut sembler être du « stress quotidien » peut en fait être une dépression (y compris des pensées suicidaires), de l'anxiété ou un abus d'alcool ou de drogues.