

Services médicaux

Les médecins de famille peuvent aider. Il se peut qu'un traitement médical de courte durée suffise à vous mettre sur le chemin de la guérison. Le service est gratuit et bien des médecins disposent d'excellents réseaux et ressources si une aide supplémentaire est nécessaire.

Les psychiatres peuvent également aider. Pour en consulter un, vous devrez passer par votre médecin de famille. Il se peut que la liste d'attente soit longue, mais ces services sont gratuits et les psychiatres peuvent prescrire des médicaments pour faciliter votre guérison.



Soutien psychologique

Les psychologues, les thérapeutes ou les conseillers sont souvent d'un grand secours pour les personnes qui ont vécu un événement traumatique. Leurs services ne sont pas gratuits, mais ils ne sont généralement nécessaires qu'à court terme et ils en valent largement la peine.

Essayez de trouver un professionnel qui a une formation en traumatismes. La thérapie cognitivo-comportementale fait partie des thérapies les plus efficaces pour traiter des personnes qui ont vécu un événement traumatique.

Worksafe BC

Si vous résidez en Colombie-Britannique et que vous avez vécu un traumatisme lié au milieu de travail, et si votre employeur ne fournit pas de soutien psychosocial, Worksafe BC vous fournira, ainsi qu'à vos collègues, ce soutien, sans frais pour votre employeur.

Si vous êtes touché par un événement traumatique découlant de votre emploi ou survenu au cours de celui-ci, et qu'un psychiatre ou un psychologue pose un diagnostic de stress post-traumatique, vous avez peut-être droit à une indemnisation de Worksafe BC.

Police et GRC – Services aux victimes

Si vous avez vécu un INV où un crime a été commis, vous pouvez contacter les services aux victimes pour obtenir une aide aussitôt après l'INV et s'il y a une procédure judiciaire, les services aux victimes vous aideront tout au long du processus. Vous pouvez les joindre par l'intermédiaire du détachement de police local ou provincial.

Lignes d'urgence et de crise en santé mentale

Des lignes d'urgence et de crise en santé mentale sont ouvertes dans toutes les provinces et territoires. Un personnel qualifié, prêt à parler et à écouter, y répond 24 heures sur 24 et peut aussi vous mettre en contact avec des ressources et des services de soutien locaux.

Services confessionnels

Les pasteurs, les rabbins, les prêtres, les imams et d'autres dirigeants religieux peuvent vous aider, vous et votre famille. Même si vous n'êtes pas un pratiquant régulier, vous pouvez trouver du réconfort auprès de dirigeants religieux qui peuvent vous aider à donner un sens à ce qui s'est passé.

Où puis-je trouver de l'aide?

Où et quand demander de l'aide après un incident faisant de nombreuses victimes (INV)



« J'ai eu du mal à demander de l'aide, mais c'est la meilleure chose que j'aie jamais faite. Cela m'a permis de reprendre une vie normale et de commencer à guérir. »



Voire famille et vos amis

Parler à des membres de votre famille en qui vous avez confiance peut aider. Même si cela ne vous dit rien, essayez de garder le contact avec parents et amis en allant à des réunions et à des fêtes. Il est important dans le processus de guérison de garder le lien et de continuer d'avoir des activités et des fonctions normales.

Voire milieu de travail

Il existe peut-être dans votre milieu de travail un programme d'aide aux employés (PAE) ou un programme d'aide aux familles et aux employés (PAFE). Ces programmes sont confidentiels, payés par votre employeur et peuvent vous apporter à vous-même et à votre famille l'aide à court terme dont vous pourriez avoir besoin. Si vous êtes syndiqué, votre délégué syndical pourra sans doute vous aider à obtenir un soutien. Beaucoup d'associations professionnelles (p. ex. avocats, médecins) peuvent également vous mettre en contact avec des ressources. Si vous êtes policier, pompier ou ambulancier paramédical, votre organisation peut sans doute vous aider à bénéficier de services de gestion du stress liés à un incident critique (SIC), y compris d'un désamortage ou d'un débriefage par des pairs (GSIC).

Si des enfants sont concernés

Heureusement, la plupart des enfants sont très résilients et se remettent d'un INV sans effets à long terme. Cependant, si après quelques semaines, vous remarquez que votre enfant dort mal, parle de façon obsessionnelle de l'événement, qu'il pleurniche, qu'il est collant ou qu'il a du mal à surmonter la situation, vous devriez demander de l'aide. Il est important de fournir une aide dès que possible pour favoriser une adaptation positive et réduire au minimum les effets négatifs.

Quel type d'aide puis-je trouver?

Il est important de ne pas attendre pour demander de l'aide. Plus tôt vous le ferez, plus vite la guérison commencera et plus vite elle viendra. Il est important aussi de trouver l'aide appropriée. Si la première fois que vous contactez une ressource, vous avez le sentiment que ce n'est pas le service que vous recherchez, n'abandonnez pas — trouvez une autre ressource qui vous convienne. Certaines personnes estiment que leur médecin de famille est capable de leur fournir l'aide nécessaire à court terme, tandis que dans d'autres cas, un soutien des pairs en milieu de travail sera plus bénéfique.

Prenez le temps de prendre soin de vous. Vous

en valez la peine!

Charité bien ordonnée commence par soi-même. La plupart des gens sont assez durs avec eux-mêmes, surtout après un INV. Un discours intérieur positif est important. S'insuffler de l'espoir et prendre le temps de faire de l'exercice, de se reposer, de manger sainement et de bien s'hydrater aidera. Certaines personnes trouvent la méditation très utile.

Les renseignements suivants devraient vous aider, vous, un membre de votre famille ou un ami, après un INV. Cette brochure répertorie des endroits où vous pourriez trouver de l'aide après un événement traumatique.

Qu'entend-on pas incident faisant de nombreuses victimes (INV)?

On parle d'INV quand des personnes ont vécu un événement traumatique faisant beaucoup de victimes. Il peut s'agir d'un accident de transport majeur, d'un séisme, d'une fusillade ou d'un autre événement. Des vies ont peut-être été menacées. Il y a peut-être des blessés ou des morts. Comme il n'y a guère de préavis, on n'a pas vraiment le temps de se préparer psychologiquement à composer avec les facteurs de stress liés au fait d'être pris dans un INV.

Quand faudrait-il demander de l'aide?

Il est courant après un INV d'avoir toute une série de réactions qui peuvent être physiques (p. ex. tremblements, nausées), émotionnelles (p. ex. colère, pleurs), cognitives (p. ex. pensées confuses, troubles du sommeil), comportementales (p. ex. retrait, consommation accrue d'alcool) et spirituelle (p. ex. remise en question de sa foi ou du sens de sa vie).

Il vous faudra du temps pour digérer ce qui vous est arrivé, mais les symptômes diminueront en intensité et en fréquence. Si vous notez ce qui suit, le moment est peut-être venu de demander de l'aide :

- vous ne vous sentez pas mieux;
- vous avez du mal à vous faire à des choses que ne vous posaient pas de problème avant;
- vous buvez ou vous droguez pour tenir bon;
- vous avez du mal à dormir;
- vous avez du mal à vous concentrer;
- votre famille ou vos amis s'inquiètent pour vous.