

Vue d'ensemble

Après les récents tremblements de terre et le tsunami qui ont frappé le Japon, il est naturel and normal que chacun réagisse émotionnellement. L'impact psychologique s'étend au-delà des destructions et dévastations subies. Chacun est profondément ébranlé. Les perturbations qui affectent la vie professionnelle, le monde scolaire et la vie de tous les jours sont des facteurs supplémentaires de stress. Aider ceux qui ont vécu des évènements traumatiques à comprendre à quel point ils peuvent avoir été affectés peut leur permettre de retrouver la maîtrise de leur vie que la catastrophe leur a ôtée. Les besoins de chacun sont différents de même que la façon de faire face au désastre. Si la réaction la plus courante est l'hyper-vigilance – grande prudence alliée à une certaine méfiance – il y a aussi le repli sur soi-même, le refus de discuter de ce qui vient de se passer. Mais dans un désastre, tout le monde est affecté, ceux qui vivent le désastre et ceux qui le voient. Donc,

- Il est normal d'avoir un sentiment d'inquiétude sur sa propre sécurité, celle de sa famille, et ses amis.
- Certains peuvent avoir des maux de tête, des douleurs musculaires, des maux de ventre.
- Certains peuvent éprouver des troubles du sommeil et de l'appétit.
- Certains peuvent avoir du mal à se concentrer, à penser clairement et à prendre des décisions.
- Certains peuvent éprouver de la tristesse, de l'anxiété, de l'accablement et de la colère.

Ces réactions sont normales. Elles vont s'estomper avec le temps, avec la vie qui reprendra son cours normal. Vous allez recommencer à construire votre vie et, pendant cette phase, il se peut que vous ayez les facteurs de stress suivants:

Changements affectant les relations:

- * Changement de domicile, changement d'emploi et de salaire peuvent créer un sentiment de confusion quant au futur.
- * Relations plus tendues (les émotions étant à leur comble) et des conflits possibles

entre époux et entre membres d'une même famille.

- * Résurgence de problèmes préexistants, de pertes subies dans le passé.
- * Relations entre parents et amis perturbées quand certains ont dû vivre en hébergement temporaire.
- * Parents dans l'incapacité physique ou émotionnelle de jouer leur rôle ou au contraire beaucoup trop protecteurs.
- * Comportement des enfants faisant problème. Les problèmes de comportement sont différents suivant l'âge: certains enfants vont devenir collants et d'autres plus perturbateurs. Les enfants régleront leur comportement sur la réaction parentale.

Perturbations dans le travail

- Fatigue et augmentation du stress peuvent entraîner un rendement inférieur dans le travail.
- Augmentation possible des conflits entre collègues due au surcroît de stress.
- Possibilité de perte d'emploi (certaines entreprises se trouvant dans l'obligation de licencier des employés) et diminution de salaire (liée à la diminution du temps de travail).
- Perturbations possibles des transports quotidiens (résidence-lieu de travail).
- Niveau de vie durablement perturbé pour ceux dont le travail a été interrompu. Cela pourrait entraîner des problèmes financiers.

Comment construire la résilience (autrement dit: comment résister et se construire)

Les événements récents nous ont rappelé que nous ne pouvons pas tout contrôler dans notre vie mais il y a des choses que nous pouvons faire pour nous aider à maîtriser l'impact émotionnel. Nous devons faire face en contrôlant le stress subi. Là est la clé.

- Laissez votre tristesse, votre colère et votre peine s'exprimer et permettez à ceux qui vous entourent d'exprimer également leurs sentiments.
- Établissez un plan d'urgence. Il est rassurant de faire une chose pouvant être de quelque secours dans le cas d'événements futurs (par exemple, préparer une trousse de secours).
- Reprenez une vie normale en effectuant les tâches quotidiennes. Limitez l'exposition aux médias car elle est susceptible de vous déstabiliser.
- Remettez-vous à faire ce que vous aimiez faire avant avec votre famille ou vos

amis.

- N'hésitez pas à accepter l'aide qui vous est offerte.
- Donnez à ceux qui ont été directement affectés.
- Faites votre possible pour rester en bonne santé en mangeant ce qui est bon pour vous et en restant bien hydraté.
- Evitez les excès de caféine et d'alcool.
- Essayez de dormir suffisamment, de vous reposer et de bouger aussi.
- Entrez en contact avec ceux qui ont vécu la même expérience.
- Les adultes peuvent aider leurs enfants et les autres en créant un environnement sécurisant.
- Apprenez les techniques de réduction du stress (méditation, respiration profonde . . .)

Si vous éprouvez des difficultés à faire face, n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé mentale ou vous adresser au centre de votre entreprise. Voilà une liste d'adresses qui peuvent vous être utiles:

- TELL Lifeline 03 5774 0992
- TELL Conseils 03 4550 1146 (anglais) & 03 4550 1147 (japonais)
- TELL Wiki <http://www.telljp.com/tell/index.html> - renseignements et services au Japon (langue anglaise)
- TELL site web – <http://telljp.com/> informations sur séismes et tsunamis
- TELL site web – <http://www.telljp.com/> comment faire face après un désastre & techniques de gestion du stress
- Faire face à la violence aux désastres: Ce que peuvent faire les parents www.nimh.nih.gov
- Recommandations aux parents après un séisme: comment aider ses enfants Le stress traumatique chez l'enfant (réseau national) www.NCTSN.org
- Pour retrouver une personne: Google person finder <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Bénévolat – <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Liens familiaux: Croix-Rouge
- http://www.famililinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument