Michigan Department of Community Health
MDCH
OPHP
Office of Public Health Preparedness

Se rapprocher des autres
Apporter un soutien social

Vous pouvez aider les membres de votre famille et vos amis à faire face à un désastre en passant du temps avec eux et en étant à l'écoute. La plupart des gens récupèrent plus rapidement lorsqu'ils se rapprochent d'autres personnes qui se préoccupent d'eux. Certaines personnes préfèrent ne pas trop parler de leur expérience alors que d'autres sentent le besoin d'en discuter. En effet, pour certains, le fait de parler de ce qui s'est produit relativement au désastre peut les aider à relativiser les choses. Par contre, d'autres trouveront un réconfort en compagnie de personnes auprès desquelles ils se sentent bien et acceptés, sans pour autant avoir à parler. Voici quelques informations relativement au soutien que l'on peut apporter aux autres :

Raisons pour lesquelles certaines personnes peuvent vouloir éviter un soutien social

- Ne pas savoir ce dont elles ont besoin
- Un sentiment de gêne ou de « faiblesse »
- Le sentiment de perdre le contrôle
- Ne pas vouloir être un fardeau pour les autres
- Douter que cela puisse aider ou que les autres soient en mesure de les comprendre
- Ont déjà tenté d'obtenir de l'aide sans succès
- Vouloir éviter de penser ou de ressentir des émotions relativement aux événements
- Avoir l'impression que les autres seront déçus ou qu'ils porteront un jugement
- Ne pas savoir où demander de l'aide

Les bons gestes à poser pour apporter un soutien

- Démontrer de l'intérêt, de l'attention et être concerné
- Trouver un moment et un endroit où parler sans risque d'interruption
- N'avoir aucune attente et ne porter aucun jugement
- Démontrer du respect envers les réactions et les façons de faire face des individus
- Reconnaître que ce genre de stress peut prendre un certain temps avant de se résorber
- Aider à trouver des façons positives pour composer avec leurs réactions
- Discuter de réactions possibles en situation de désastres et de façons saines de les surmonter
- Croire que la personne est capable de récupérer
- Offrir sa disponibilité pour parler et partager du temps ensemble autant de fois qu'il s'avérera nécessaire

Les gestes qui empêchent d'apporter un soutien

- S'empresser de dire à une personne qu'elle s'en sortira et qu'elle devrait tout simplement passer à autre chose
- Discuter de vos expériences personnelles sans écouter l'histoire de l'autre
- Empêcher la personne d'exprimer ce qui la préoccupe
- Faire sentir à la personne qu'elle est faible ou qu'elle exagère parce qu'elle ne s'en sort pas aussi bien que vous
- Donner des conseils sans écouter les préoccupations de l'autre personne ou lui demander ce qui lui apporterait le plus de réconfort
- Leur dire qu'ils ont été chanceux dans leur malchance

Michigan Department of Community Health

MDCH

OPHP

Office of Public Health Preparedness

Lorsque votre soutien n'est pas suffisant

- Informez la personne que les professionnels pensent que l'évitement et le retrait sont susceptibles d'augmenter la détresse et qu'un soutien social ne peut que favoriser une bonne récupération.
- Encouragez la personne à participer à un groupe de soutien composé d'autres personnes qui ont vécu des expériences semblables.
- Encouragez la personne à consulter un conseiller, un membre du clergé ou un professionnel médical et proposez de l'accompagner.
- Sollicitez le concours d'autres personnes de votre cercle social afin d'unir vos efforts pour soutenir la personne.