

PARLONS DE LA SANTÉ MENTALE ET DU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL DANS LES SITUATIONS D'URGENCE

Les mots et les images sont importants pour exprimer et décrire l'impact des situations d'urgence sur la santé mentale. Cela fait paraître une énorme différence lorsqu'une personne affectée est décrite comme une victime passive souffrant de troubles de stress post-traumatique, ou comme un survivant éprouvant des réactions émotionnelles courantes face à une situation très stressante et dangereuse. Les journalistes et autres personnes qui communiquent sur une catastrophe peuvent promouvoir le processus de résilience en décrivant la situation d'urgence et les survivants de manière respectueuse et responsabilisante.

Un facteur important pour pouvoir rebondir émotionnellement et pratiquement après une catastrophe est la capacité de participer activement au processus complet de guérison et de reconstruction. Être perçu comme un survivant actif plutôt que comme une victime passive est également digne. Dans les situations d'urgence, les gens peuvent traverser la période la plus difficile de leur vie. Représentez-les de façon chaleureuse et avec compassion et évitez de montrer des situations ou des comportements dégradants qui pourraient les exposer à un risque de représailles ou de stigmatisation. Même en reflétant l'extrême gravité de la situation, veillez à ne pas les présenter comme dépendants, mais plutôt à maintenir leur dignité et à soutenir leur libre arbitre.

ÉVITEZ DE PARLER DE POPULATIONS TRAUMATISÉES ET DE TSPT JUSTE APRÈS UNE CATASTROPHE

Après une catastrophe, nous lisons et entendons souvent que toutes « les victimes de la catastrophe sont profondément traumatisées et souffrent de Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT) ». L'utilisation de ces termes techniques peut entraîner une stigmatisation et compromettre la résilience et le processus naturel de rétablissement que la plupart des gens connaîtraient à la suite d'une crise aux conséquences et aux impacts énormes.

Après une catastrophe, la plupart seront très touchés car ils ont survécu à un événement dramatique et extrêmement stressant, mais tout le monde ne sera pas traumatisé. À ce stade précoce, parler des personnes souffrant du TSPT n'a pas de sens, puisqu'il s'agit en fait d'une maladie qui ne peut être diagnostiquée que des semaines et des mois plus tard et qui peut nécessiter un traitement par des professionnels.



LES RÉACTIONS NATURELLES ET L'ADAPTATION

Des recherches ont montré que seul un plus petit pourcentage de la population touchée en cas d'urgence connaîtra des problèmes de santé mentale à long terme, tels qu'une dépression grave, des troubles anxieux ou un syndrome de stress posttraumatique, qui nécessitent des soins de la part de professionnels de la santé mentale. La plupart sont capables de gérer leurs réactions grâce à leur propre résilience intérieure et au soutien social de leur famille et des réseaux de la communauté. Les efforts de santé mentale et de soutien psychosocial favoriseront les processus naturels de guérison. Comme la plupart des personnes connaîtront toute une gamme de réactions, il est important de comprendre que ces réactions sont des réactions naturelles à des situations très stressantes et ne sont pas nécessairement le signe d'un trouble mental grave ou d'une dépression sévère.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ET LE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

La Fédération Internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge promeut une approche communautaire de santé mentale et de soutien psychosocial qui touche un grand nombre de personnes. Ce soutien comprend les premiers secours psychologiques, le regroupement des membres de la famille, des activités structurées pour les enfants, des espaces sûrs pour les enfants, la garantie de l'accès aux informations sur les réactions aux événements stressants et les bons mécanismes d'adaptation et la création de groupes de soutien, par exemple pour les personnes endeuillées. L'objectif est de faciliter et de promouvoir la résilience naturelle des individus, des familles et des communautés. Référer à une assistance professionnelle les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ou qui développent de graves complications après la catastrophe fait également partie du soutien.

PARLONS DES ENFANTS

Après une catastrophe majeure, on peut encore voir des enfants jouer et rire. Cela ne veut pas dire que les enfants ne sont pas touchés par la catastrophe ; cela montre seulement que les enfants réagissent différemment des adultes. Lorsque vous parlez aux enfants dans des situations d'urgence, n'oubliez pas que les enfants sont particulièrement vulnérables, tant physiquement qu'émotionnellement.

- Obtenir la permission de parler à un enfant auprès de son tuteur
- Ne faites pas pression sur un enfant pour qu'il parle de choses qu'il ne souhaite pas partager.
- Traitez un enfant avec le même respect que si vous parliez à un adulte
- Tenez compte du droit des enfants à la vie privée et de la nécessité d'utiliser leurs noms ou leurs photographies.
- Si vous rencontrez un enfant non accompagné, amenez-le dans un endroit sûr où des efforts seront déployés pour retrouver ses tuteurs ou sa famille.

