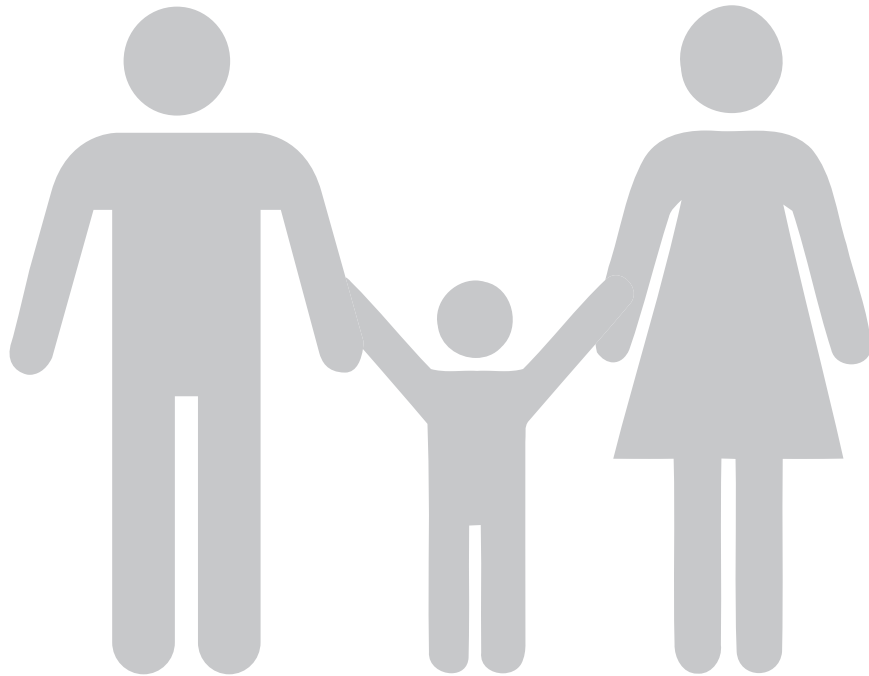


Guide sur le

# RÉTABLISSEMENT À LA SUITE D'UNE INONDATION





### Aide-mémoire

- Ne regagnez votre demeure que lorsque les autorités ont indiqué qu'il n'y a plus aucun danger.
- Soyez prudent lorsque vous circulez dans les endroits qui ont été inondés, car il pourrait encore y avoir des dangers.
- Éloignez-vous des lignes électriques endommagées ainsi que des fils et des poteaux électriques tombés au sol.
- Surveillez vos animaux de compagnie et gardez-les près de vous.
- Suivez les directives de nettoyage émises par les organismes de sécurité publique.
- Portez des gants de cuir ou de caoutchouc et des bottes robustes afin de protéger vos mains et vos pieds.
- Les produits de nettoyage, la peinture, les piles et les contenants de carburant endommagés devraient être jetés de façon sécuritaire afin d'éliminer les risques.

### Assurez-vous que la nourriture et l'eau que vous consommez sont salubres.

- Jetez toute nourriture qui pourrait avoir été exposée aux eaux de crue.
- N'utilisez JAMAIS d'eau qui pourrait être contaminée pour laver la vaisselle, vous brosser les dents, préparer de la nourriture, vous laver les mains, faire de la glace ou préparer du lait maternisé.

## Introduction

**Une fois que vous êtes prêt et autorisé à rentrer à la maison après une évacuation, il est important de prendre en considération certains facteurs pratiques et psychologiques.**

**Le présent guide vise à vous fournir des renseignements sur les démarches que vous devrez entreprendre à la suite d'une inondation, en plus de vous donner des conseils et des suggestions pour faciliter votre retour à la maison.**

**C'est le gouvernement qui déterminera le moment où il sera sécuritaire de regagner votre collectivité. Ne retournez pas chez vous avant que les autorités locales, les dirigeants de votre bande ou encore le chef et conseil de la bande n'en aient donné l'autorisation.**



# AVANT TOUT

## Anticipez la situation

### *L'environnement physique :*

Essayez de visualiser ce qui pourrait vous attendre lors de votre retour à la maison, car vous pourriez être confronté à des odeurs, des images et une atmosphère qui ne vous sont pas familières. Il se peut que vous deviez vous tenir loin de chez vous pendant un certain temps et que le paysage subisse une grande transformation d'ici votre retour, par exemple :

- des panneaux de signalisation et des repères familiers pourraient avoir été détruits;
- vous pourriez devoir jeter de la nourriture avariée dans le réfrigérateur et le congélateur;
- des signes pourraient avoir été peints sur la façade de certaines maisons.

### *Préparatifs avant de regagner votre demeure et votre collectivité :*

Une fois qu'il est sécuritaire de retourner chez vous, posez-vous les questions suivantes :

- Les routes sont-elles ouvertes et sécuritaires? Savez-vous quel chemin emprunter pour retourner chez vous?
- Avez-vous suffisamment d'essence, de nourriture et d'eau? Il pourrait être difficile de s'en procurer dans votre collectivité.
- Vos téléphones cellulaires sont-ils chargés? Votre collectivité pourrait toujours être aux prises avec des interruptions ou des pannes de courant.
- Qui aviserez-vous de votre retour à la maison?
- Avez-vous une radio, une lampe de poche et une trousse d'urgence?
- Avez-vous des vêtements appropriés comme des vêtements longs, des bottes robustes, des gants de caoutchouc épais et un chapeau?
- Si vous prévoyez nettoyer vous-même votre demeure, avez-vous de l'équipement de protection individuelle, y compris des masques? Savez-vous où vous en procurer?
- Vos vaccins de tétanos (et autres vaccins pertinents) et ceux de votre famille sont-ils à jour?
- Avez-vous tous les médicaments dont vous aurez besoin?
- Vos enfants et vos animaux domestiques vous accompagneront-ils lors de votre première visite?

# 2

## PRÉPARER LE RETOUR AU FOYER

**Votre maison, c'est bien plus qu'une simple structure. Elle contient des objets qui ont une valeur sentimentale et représente un investissement pour l'avenir. C'est pourquoi il est important de reconnaître la perte que vous venez de vivre et de prendre le temps de faire votre deuil.**

### **Si votre demeure n'est plus habitable :**

- Attendez que les autorités déclarent qu'il est sécuritaire de circuler dans votre quartier avant d'y retourner.
- Soyez prudent lorsque vous vous y rendez, car l'endroit pourrait encore présenter des dangers.
- Soyez conscient que la relocalisation et la réinstallation de votre famille pourraient être longues et impliquer beaucoup de démarches. Soyez patient.
- Relogez votre famille. Si votre résidence est inhabitable, vous devrez trouver un logement temporaire. Il est possible que le gouvernement offre une aide à cet effet. Essayez de ne pas séparer votre famille.
- Prenez soin de vos animaux de compagnie. Si possible, amenez-les avec vous et assurez-vous qu'ils ont suffisamment de nourriture et d'eau. Si vous ne pouvez les garder avec vous, communiquez avec votre vétérinaire ou la SPCA pour savoir s'ils offrent des pensions pour animaux.
- Avisez les personnes et les institutions pertinentes (employeur, famille, amis, bureau de poste,

banque, école, compagnie de carte de crédit, entreprises de services publics) de votre adresse temporaire. Au besoin, communiquez aussi cette information à la Croix-Rouge pour mettre votre dossier à jour.

### **Si votre demeure n'a souffert aucun dommage apparent :**

- N'entrez pas dans votre demeure avant que les autorités ne vous en donnent l'autorisation.
- Si vous ne savez pas si votre demeure est sécuritaire, renseignez-vous auprès des autorités locales. Elles sont là pour vous aider.
- Soyez prudent, car l'endroit pourrait encore présenter des dangers.
- Déterminez ce que vous devez faire en premier lieu. Allez-y étape par étape : vérifiez si l'alimentation en électricité et en gaz a été rétablie, si les téléphones fonctionnent et si le système d'égouts est en bon état. Vous pourriez devoir communiquer avec les services publics pour obtenir ces renseignements.
- Une fois installé, reprenez contact avec vos voisins afin de renouer vos relations et de vous entraider.

## Documents importants à récupérer

DOCUMENTS DÉTRUITS OU PERDUS	À QUEL ENDROIT SE PROCURER LES NOUVEAUX DOCUMENTS?
Documents d'enregistrement des animaux	Municipalité
Carnets de banque	Succursale bancaire
Actes de naissance – actes de mariage – certificats de décès – carte de statut	Bureau du registraire général provincial ou territorial ou le ministère des Statistiques
Obligations (complètement détruites)	Écrire à : Programme des Obligations d'épargne du Canada, C.P. 2770, succursale D, Ottawa (Ontario) K1P 1J7. Indiquer les noms et les adresses qui apparaissaient sur les obligations, la date approximative de leur achat et leur valeur. Réunir tous les documents et les conserver.
Obligations (partiellement détruites)	Réunir les documents restants dans un colis, écrire une lettre expliquant comment ils ont été endommagés et envoyer le tout au Programme des Obligations d'épargne du Canada à l'adresse indiquée ci-dessus.
Cartes d'identité pour les services d'aide à l'enfance et d'aide sociale, chèques d'assistance médicale ou d'aide sociale	Votre travailleur social
Documents d'immigration	Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Cartes de crédit	Compagnie émettrice de la carte de crédit
Documents de divorce	Cour suprême où le décret a été émis ou l'avocat de divorce
Permis de conduire et documents d'immatriculation	Ministère du Transport provincial ou territorial
Dossiers d'impôt sur le revenu	Agence du revenu Canada
Polices d'assurance	Compagnie d'assurance
Titres fonciers	Bureau d'enregistrement des titres fonciers locaux, provinciaux et territoriaux
Dossiers médicaux	Médecin de famille ou spécialiste
Documents de libération du service militaire	Anciens combattants Canada
Argent comptant (partiellement ou complètement détruit)	Succursale la plus proche de la Banque du Canada
Passeports	Votre Consulat général
Carte d'assurance maladie provinciale ou territoriale	Ministère de la Santé provincial ou territorial
Carte d'assurance sociale – documents du régime de pensions du Canada – documents d'assurance-emploi	Service Canada
Actions	Avocat ou entreprise émettrice
Titres de propriété	Hôtel de ville ou bureaux de votre municipalité
Testaments	Avocat familial ou avocat en droit successoral

**Avant de regagner votre demeure, assurez-vous : que l'eau courante a été testée et déclarée officiellement propre à la consommation; que chaque pièce touchée par l'inondation a été nettoyée, désinfectée et asséchée; que la vaisselle, les couverts et les verres ont été rigoureusement nettoyés et désinfectés; et que les toilettes sont en état de marche.**

### **Retour à la maison et nettoyage**

**Assurez-vous que votre demeure ne risque pas de subir de dommages supplémentaires causés par des arbres ou des bâtiments fragilisés par le sinistre. Si vous êtes locataire, cette responsabilité incombe au propriétaire ou au gestionnaire immobilier. Si vous êtes propriétaire, barricadez les fenêtres et les portes brisées et couvrez les trous dans les murs et le toit, ou faites appel à un spécialiste pour le faire à votre place (consultez les rubriques des Pages jaunes intitulées « Entrepreneurs généraux » et « Inondations – Réparation de dommages »).**

**Afin de vous aider dans le processus de rétablissement, voici une liste d'articles que nous vous recommandons d'avoir à portée de main :**

---

Un appareil photo ou une caméra vidéo

---

Un carnet de notes et un stylo pour noter les dommages

---

Des seaux, des vadrouilles et des éponges

---

Un nettoyant tout usage ou un détergent inodore

---

De grands contenants pour y faire tremper la literie et les vêtements, et des cordes à linge pour les suspendre

---

Une lampe de poche

---

Une trousse de premiers soins

---

Des outils comme un marteau, des pinces et un tournevis

---

Des sacs à ordures

---

**De l'équipement de protection :** un masque de protection respiratoire contre les particules fines avec pince-nez (N-95), une combinaison, des gants en cuir ou en caoutchouc et des bottes robustes

---

**De l'eau potable**

**ÉVITEZ de consommer la nourriture qui se trouve dans la maison ou de boire l'eau du robinet avant d'être certain qu'elles ne présentent pas de risque. Apportez quatre litres d'eau par personne par jour et de la nourriture qui n'a pas besoin d'être cuite étant donné qu'il pourrait être dangereux d'utiliser les appareils électroménagers.**

---

# 3

## INSPECTION DU DOMICILE ET DÉBUT DU NETTOYAGE

**Si vous êtes couvert par une assurance, communiquez avec votre compagnie d'assurance. Le nettoyage professionnel de votre demeure pourrait être couvert par votre police d'assurance. Conservez les meubles, les appareils électroménagers, les livres et autres possessions qui ont été détruits ou endommagés aux fins d'assurance. Vous pouvez les entreposer temporairement sur votre terrain ou dans une remise.**

Vous pourriez devoir nettoyer certains articles à plusieurs reprises afin de vous débarrasser des odeurs. Dans certains cas, il sera impossible de les nettoyer ou de se débarrasser entièrement de l'odeur. Si possible, consultez une entreprise spécialisée dans les dommages pour évaluer ce qui peut être récupéré ou pas.

### **Matières dangereuses**

Communiquez avec votre municipalité ou le ministère provincial pour savoir comment vous débarrasser des matières dangereuses comme les solvants, les produits chimiques pour le jardin et les produits de nettoyage qui ont trempé dans l'eau ou qui semblent avoir été endommagés par l'eau.

Les aliments périssables, les aliments emballés dans du carton ou du plastique et tous les aliments et les médicaments directement exposés aux eaux de crue devraient être jetés.

### **Eau du robinet**

Les eaux de crue peuvent être très contaminées par des eaux d'égout et d'autres substances polluantes. Ne buvez pas l'eau du robinet, et ne l'utilisez pas pour cuisiner et pour faire la vaisselle, jusqu'à ce qu'elle ait été soumise à des tests ou que les autorités locales aient confirmé qu'elle peut être utilisée en toute sécurité.

### **Eau stagnante**

Évacuez lentement les eaux de crue de votre résidence. Drainez-les progressivement (environ un tiers du volume par jour), car si le sol est encore saturé et que l'eau est évacuée trop rapidement, cela pourrait déformer les murs ou le plancher. Utilisez des pompes ou des chaudières pour vider l'eau qui s'est accumulée, puis un aspirateur d'atelier pour aspirer les dernières traces.

## Chauffage, appareils électroménagers et services publics

(Veuillez consulter les Pages jaunes ou le bottin téléphonique pour trouver les coordonnées des professionnels mentionnés ci-dessous.)

N'utilisez pas les appareils électroménagers, les prises de courant, les boîtes de commutation ou les panneaux de fusibles qui ont été en contact avec l'eau avant qu'ils n'aient été vérifiés par un électricien professionnel.

Faites vérifier votre système de chauffage central par un technicien qualifié avant de l'utiliser. Remplacez les pièces qui ont trempé dans l'eau ou qui ont été endommagées.

Remplacez les filtres et l'isolation à l'intérieur des appareils de chauffage, des chauffe-eau, des réfrigérateurs et congélateurs s'ils ont été touchés par les eaux.

Selon la gravité des dommages, il est possible que vous deviez remplacer vos appareils. Consultez un électricien professionnel ou le fabricant.

Remplacez tous les appareils téléphoniques qui ont été exposés aux eaux de crue, car ils pourraient présenter un risque de sécurité.

Communiquez avec l'entreprise appropriée pour faire rétablir vos services (l'électricité, le gaz, le câble, le téléphone, etc.) lorsque vous êtes prêt à retourner à la maison.

## Fondations, planchers et murs

Si les drains de fondation à l'extérieur des fondations sont bouchés, nettoyez-les ou remplacez-les. Consultez les Pages jaunes ou le bottin téléphonique pour obtenir les coordonnées d'un plombier professionnel, qui pourra vous conseiller.

Rincez et désinfectez les drains de fondation à l'aide d'un détergent tout-usage ou d'une solution d'eau et de détergent.

Rincez, puis nettoyez tous les planchers après avoir consulté un spécialiste du nettoyage. Vous devrez peut-être remplacer les revêtements de plancher qui ont trop trempé dans l'eau. Faites sécher les tapis dans les deux premiers jours suivant votre retour.

Faites appel aux services d'un professionnel qualifié pour les grandes surfaces de tapis. Jetez immédiatement les tapis qui ont trempé dans les eaux d'égout, car ils ne sont pas récupérables.

Nettoyez tous les murs intérieurs qui ont été touchés par les eaux à l'aide d'un détergent tout usage ou d'une solution d'eau et de détergent non parfumé.

## Meubles

Nettoyez les traces de boue et de terre sur les meubles avant de les sécher.

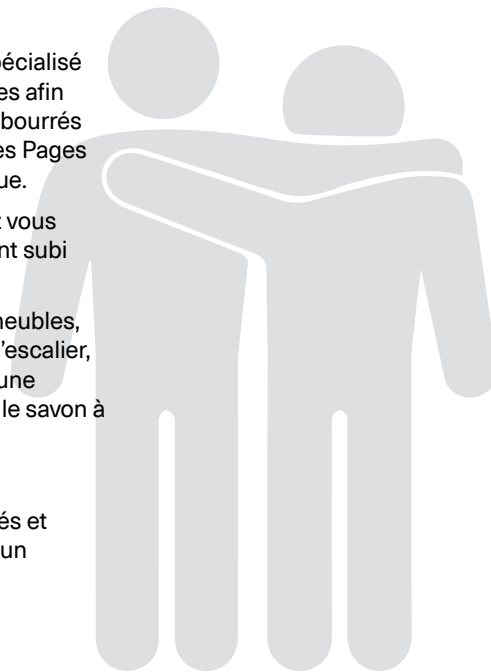
Si vous croyez que de la moisissure a commencé à se former sur des meubles touchés par les eaux de crue, veuillez consulter un professionnel. Voir les Pages jaunes ou le bottin téléphonique.

Consultez un professionnel spécialisé dans la restauration de meubles afin qu'il vérifie si les meubles rembourrés peuvent être récupérés. Voir les Pages jaunes ou le bottin téléphonique.

Il est possible que vous deviez vous débarrasser de meubles qui ont subi trop de dommages.

Frottez les surfaces en bois (meubles, armoires de cuisine, rampes d'escalier, etc.) avec une brosse raide et une solution de nettoyage comme le savon à l'huile Murphy's.

Avant de nettoyer des antiquités et des tableaux, sollicitez l'avis d'un professionnel.





Vous devrez fournir une liste des articles perdus ou endommagés pour appuyer votre réclamation d'assurance. Examinez votre police d'assurance pour bien comprendre quels éléments mettre sur la liste. Si vous aviez effectué un inventaire de vos possessions avant l'inondation, veuillez le fournir à l'expert en sinistres. Si vous n'aviez pas fait de liste ou si elle a été détruite, demandez à votre assureur de vous fournir un modèle afin de ne rien oublier. Si possible, fournissez les numéros de série des électroménagers et des articles ménagers en indiquant le coût ou la valeur approximative de chaque article. Si possible, prenez des photos ou des vidéos gros plan des pièces et des meubles endommagés ainsi que des dommages causés à votre demeure.

Une fois l'inventaire des dommages terminé, communiquez avec votre compagnie d'assurance pour savoir comment soumettre votre réclamation. Conservez tous les reçus des dépenses encourues pour couvrir vos frais de subsistance, effectuer des réparations et obtenir des permis ainsi que les formulaires d'inspection au même endroit. Vous pourriez devoir les fournir à votre compagnie d'assurance.

# FAIRE L'INVENTAIRE DES DOMMAGES

# 4

**Communiquez avec votre banque ou votre société de prêt hypothécaire**

**Vous devez aviser votre banque ou votre société de prêt hypothécaire du sinistre et des démarches qui ont été entreprises pour restaurer votre demeure. Elle pourrait vous demander de remplir des formulaires et exiger une inspection de la propriété.**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le nettoyage après une inondation, veuillez consulter le site Web de la Société canadienne d'hypothèque et de logement.

## Faites inspecter votre domicile.

---

**Photographiez les dommages à l'extérieur et à l'intérieur de la maison avant de présenter une demande de remboursement à votre assureur.**

---

## Livres, photographies et documents

---

La plupart des photographies peuvent être séchées à l'air libre, tournées vers le haut. Si elles ont subi l'effet du gel, vous devez les laisser dégeler avant de les faire sécher à l'air libre.

Pour récupérer des documents importants, placez-les immédiatement au congélateur. Ensuite, laissez-les dégeler un peu en soulevant les pages, une à une, pendant qu'elles dégèlent. Consultez un avocat pour déterminer s'il est important que vous conserviez les documents en soi ou si vous pouvez conserver uniquement les renseignements qu'ils contiennent.

Pour obtenir des conseils sur la façon de récupérer des livres, des photographies ou des tableaux endommagés par l'eau, communiquez avec l'Institut canadien de conservation au numéro sans frais 1 866 998-3721.

---

## Matelas et oreillers

---

En général, il ne vaut pas la peine d'essayer de récupérer les oreillers et les matelas. Si vous devez utiliser temporairement un matelas, faites-le sécher au soleil, puis installez un couvre-matelas en plastique.

---



## Vêtements

Si les vêtements ont été touchés par l'inondation, vous pouvez utiliser votre laveuse et votre sècheuse une fois qu'elles auront été inspectées par un électricien.

Grattez le tissu pour enlever la saleté des vêtements, rincez-les et lavez-les à plusieurs reprises à l'aide d'un détergent, puis faites-les sécher immédiatement afin d'éviter la formation de moisissures.

N'utilisez jamais d'eau qui pourrait être contaminée pour laver la vaisselle, vous brosser les dents, préparer de la nourriture, vous laver les mains, faire de la glace ou préparer du lait maternisé.

## Médicaments

Jetez tous les médicaments, les produits de beauté et les autres articles de toilette qui ont été exposés aux eaux de crue. Débarrassez-vous des médicaments qui doivent être réfrigérés de manière sécuritaire, puis remplacez-les pour vous assurer qu'ils sont actifs. Ayez suffisamment de médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) pour au moins deux semaines.

## Aliments

Vous pouvez garder les conserves qui n'ont pas été endommagées, à condition qu'elles soient lavées et désinfectées rigoureusement à l'aide d'un savon antibactérien.

Jetez tous les aliments ci-dessous, s'ils ont été exposés aux eaux de crue :

- Le contenu du réfrigérateur ou du congélateur, y compris les viandes, les fruits et les légumes (frais ou congelés).
- Tous les aliments en boîte.
- Les boissons et les produits embouteillés, car il est impossible de désinfecter adéquatement la surface sous le sceau.
- Les conserves fortement bosselées ou qui montrent des signes de dommages externes.

# BESOINS ESSENTIELS : ALIMENTS, EAU ET MÉDICAMENTS

## Vous venez de vivre un gros choc. Nul besoin de faire comme si de rien n'était.

Il est normal de ressentir des émotions contradictoires au moment de retourner à la maison. Vous surmonterez plus facilement la situation en vous permettant de ressentir des émotions comme l'impuissance, la confusion, la colère et l'inquiétude et en vous confiant à quelqu'un en qui vous avez confiance. Essayez de visualiser l'état des lieux à votre retour et d'anticiper vos réactions. Cet exercice vous permettra de vous sentir plus en contrôle de la situation et moins angoissé. Voici quelques émotions que vous pourriez ressentir :

- du soulagement à l'idée de retourner chez vous, de retrouver votre communauté et de reprendre une vie normale;
- de l'incertitude face à ce que les prochains jours, les prochaines semaines et les prochains mois vous réservent;
- de la détresse en repensant aux pertes que vous avez vécues : votre demeure, vos effets personnels ou des objets utilisés lors de cérémonie, votre jardin, un animal de compagnie ou même votre collectivité;
- du soulagement en constatant ce qui a survécu aux inondations;
- de la frustration à l'égard des changements dans votre vie;
- de l'enthousiasme et de la motivation à l'idée de rebâtir;
- le sentiment d'être dépassé par les événements et la peur d'être incapable de gérer la situation (l'ampleur du travail à accomplir, la perturbation de votre routine et les répercussions sur votre communauté);
- de l'angoisse en vous rappelant la peur ressentie à l'approche de la catastrophe ou pendant l'évacuation;
- de l'espoir en l'avenir.

# PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

### Ce que vous pouvez faire :

Soyez à l'écoute de vos pensées et de vos émotions : vous sentez-vous anxieux, triste, en colère?

Chez certaines personnes, l'inquiétude ou la détresse se manifestent par une impression de serrement à la poitrine, des grincements de dents, la contraction de la mâchoire, le sentiment d'avoir des papillons dans le ventre, des palpitations cardiaques, des paumes moites ou des essoufflements.

Sachez reconnaître et nommer vos émotions et leurs symptômes. Confiez-vous à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Vous devez ensuite trouver des façons de gérer ces émotions. Voici quelques techniques qui pourraient vous être utiles.

### Si vous vous sentez anxieux ou bouleversé, essayez ce qui suit :

1. Ralentissez votre respiration.
2. Remplacez vos pensées négatives par des pensées positives.
3. N'en faites pas trop : allez-y à petits pas.
4. Ne rejetez pas votre colère sur les autres.
5. Soyez patient avec vous-même et votre entourage. Les émotions peuvent prendre du temps à gérer. Rappelez-vous que les gens qui vous entourent sont dans la même situation.

### Voici quelques conseils pratiques qui peuvent également vous aider :

1. Évitez de vous isoler. Les personnes qui sollicitent de l'aide, s'impliquent dans leur communauté et utilisent les ressources à leur disposition ont tendance à se rétablir plus rapidement et plus complètement.
2. Reposez-vous. Pendant quelques jours, dormez autant que votre corps en a besoin.
3. Mangez régulièrement des repas nutritifs et buvez suffisamment de liquides.
4. Dans la mesure du possible, prenez le temps de faire des activités qui vous plaisent.
5. Faites autant d'exercice physique que possible.
6. Acceptez l'aide des autres.
7. Trouvez un réseau de soutien.
8. Notez vos pensées et vos émotions dans un journal.
9. Serrez quelqu'un dans vos bras. Les contacts physiques permettent de se sentir connecté.
10. Faites des plans pour l'avenir.



## Quelques mots d'encouragement...

Personne ne connaît vos enfants aussi bien que vous.

Pour les enfants, la famille est la source de soutien la plus importante.

Obtenir de l'aide tôt peut être bénéfique.

# 7

# PRENDRE SOIN DES ENFANTS

**Les enfants peuvent réagir de plusieurs façons à une catastrophe ou une évacuation. Il est possible qu'ils gèrent bien la situation. Ils pourraient se raccrocher à leurs parents, devenir craintifs, se plaindre de douleurs, faire des cauchemars ou recommencer à sucer leur pouce ou à faire pipi au lit. Il se peut qu'ils se chamaillent plus avec leurs frères et sœurs. Certains enfants chercheront plutôt à jouer les braves alors qu'ils ont besoin de réconfort. Toutes ces réactions sont possibles.**

Voici quelques conseils utiles pour aider vos enfants à faire face à la situation :

- Encouragez vos enfants à parler de leurs émotions, de leurs craintes et de leurs expériences, soit en les verbalisant, en les dessinant, ou encore à l'aide de jeux ou de chansons.
- Réconfortez vos enfants et démontrez-leur de l'affection. Écoutez-les. Dites-leur que vous aussi vous ressentez de la tristesse, de la peur et de l'inquiétude; rassurez-les en leur disant que vous êtes là pour eux et que vous allez vous en sortir ensemble.
- Expliquez ce qui se passe franchement et d'une façon appropriée à leur âge. Quand le moment sera propice, expliquez-leur ce qu'ils peuvent faire pour que la famille demeure en sécurité.
- Rassurez-les que votre famille est en sûreté. Répétez-le le plus souvent possible.
- Restez près d'eux et prenez-les dans vos bras. Ils sentiront ainsi que vous êtes là pour eux. Passez plus de temps avec eux à l'heure du coucher.
- Soyez tolérant des comportements régressifs, qui sont généralement temporaires.
- Laissez vos enfants vous aider en leur confiant des tâches, même si cela vous ralentit ou si vous devez recommencer plus tard. Félicitez-les de leur travail.
- Reprenez un horaire normal, mais assouplissez les règles pendant un certain temps.
- Communiquez avec les membres de la famille, les enseignants, les responsables de garderie, les gardiennes ou gardiens ou toute personne concernée afin de leur expliquer comment la situation a affecté vos enfants.

## Considérations spéciales pour les personnes ayant des besoins particuliers et leurs aidants

Si vous avez recours aux services d'un aidant, les débris dans la rue pourraient l'empêcher de se rendre chez vous et vous pourriez vous retrouver isolé.

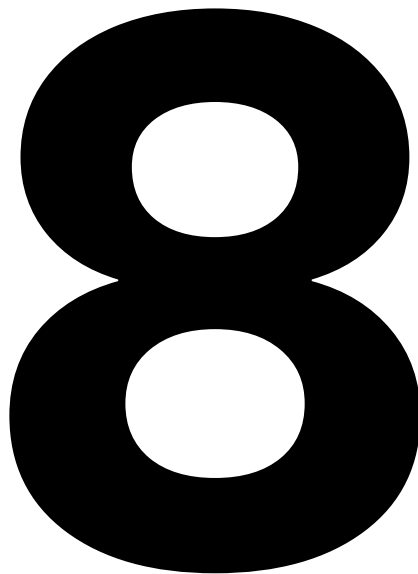
Si vous avez un animal d'assistance, celui-ci aura également besoin de temps et de soins pour se rétablir. Il pourrait être blessé ou trop traumatisé pour remplir son rôle habituel après le sinistre.

Il pourrait être plus difficile d'avoir accès aux diverses ressources en santé (médecin de famille, physiothérapeute, soins à domicile, etc.) dont vous avez besoin.

Si vous souffrez d'une condition nécessitant l'utilisation d'une source d'énergie fiable (p. ex. un appareil de dialyse ou un concentrateur d'oxygène à domicile, un appareil pour traiter l'apnée du sommeil ou tout autre appareil comme un lit à réglages électriques, une chaise d'escalier ou un fauteuil roulant électrique), veuillez prendre les mesures nécessaires pour que vos appareils soient alimentés en tout temps.

Un environnement bruyant (comme dans un centre d'hébergement d'urgence) peut réduire l'efficacité des prothèses auditives, perturber la perception des vibrations familières et être très désorientant pour les personnes qui ont une déficience visuelle.

En outre, les points de repère que vous utilisez pour vous guider à l'intérieur et à l'extérieur pourraient avoir été déplacés ou détruits pendant le sinistre.



# CONSIDÉRATIONS SPÉCIALES

- Les services que vous utilisez pour faire votre épicerie et vous procurer vos médicaments et vos fournitures médicales pourraient être interrompus. Certains magasins pouvant être fermés pendant plusieurs jours, il pourrait être difficile de se procurer des articles essentiels comme des piles pour les prothèses auditives et des médicaments sur ordonnance.
- Vous pourriez être incapable de poursuivre la même routine quotidienne que vous aviez avant le sinistre.
- Il pourrait être plus difficile de communiquer avec les services de police, de pompiers, d'ambulance, les hôpitaux, un médecin, un pharmacien, un vétérinaire, les supermarchés, votre aidant ou votre fournisseur de soins à domicile.
- Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante (pour au moins deux semaines) de tout produit de santé dont vous pourriez avoir besoin comme des produits pour incontinence, des pansements, des crèmes de protection, etc., car il pourrait être difficile ou impossible de s'en procurer.
- Les services de transports en commun pourraient être interrompus, ou les trajets et les horaires pourraient être modifiés, et les services publics et privés de transport adapté pourraient être interrompus.
- Il est possible que les routes soient endommagées ou bloquées, que les panneaux de signalisation soient tombés et que les feux de signalisation et les feux pour piétons soient défectueux ou hors service, ce qui rendrait la circulation difficile. Les déplacements pourraient également être plus longs en raison des détours et des bouchons de circulation.
- Pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence, les changements de routine sont parfois extrêmement perturbants. Ils peuvent aggraver certains comportements erratiques, provoquer des accès de colère, augmenter la fréquence des épisodes d'errance, causer des troubles du sommeil et de l'alimentation et modifier les habitudes d'hygiène.
- Au moment de retourner à la maison, il est important de ne pas oublier que le sinistre pourrait avoir des séquelles durables sur les personnes souffrant de la maladie de l'Alzheimer et d'autres formes de démence.
- Les points de repère pourraient avoir changé ou disparu, et le domicile pourrait avoir une apparence, une odeur ou une atmosphère différente. En tenant compte de la réceptivité au changement de la personne, rétablissez des routines ou adoptez-en de nouvelles le plus rapidement possible afin de pouvoir la calmer et la rassurer rapidement si elle devient agitée.
- Même si le retour à la maison et à une vie normale peut réduire le stress des aidants, ils doivent s'attendre à faire face à certaines difficultés pendant que leurs proches ou bénéficiaires s'adaptent à leur nouvelle réalité.
- Des organismes comme la Société Alzheimer sont une source précieuse de renseignements. Ils peuvent vous orienter vers des groupes d'aide dans votre région, qui vous fourniront du soutien pendant cette transition.

# 9

# RETOUR À LA NORMALE

**La période suivant une catastrophe peut être difficile pour les sinistrés, qui peuvent se sentir dépassés par les événements et isolés. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser ce moment difficile :**

1. Essayez de reprendre une routine, même si elle est différente de celle que vous aviez avant le sinistre. Il est aussi important pour les adultes que pour les enfants de retrouver une heure de coucher normale et des repas réguliers (comprenant des plats familiers) ainsi que retourner à l'école et au travail.
2. Divisez les tâches en petites étapes réalistes et facilement gérables, et accomplissez-les une par une.
3. Faites le bilan du travail accompli à la fin de chaque journée.

Les sinistrés tentent souvent de trouver une raison et un sens à ce qui s'est produit en repensant à la catastrophe et à l'évacuation.

Même s'il est naturel d'essayer de comprendre ce qui s'est passé, il est important de reconnaître que plusieurs événements qui se sont produits étaient hors de votre contrôle.

Si vous continuez à vous sentir dépassé ou désespéré, si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus ou si vous éprouvez les signes de stress suivants, consultez votre médecin, un membre de votre communauté religieuse ou un organisme communautaire. N'oubliez pas que demander de l'aide est un signe de force.

- Irritabilité et disputes fréquentes
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Dépression
- Crise de panique ou anxiété généralisée
- Sentiments de tristesse et de désespoir profonds



## LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA CROIX-ROUGE

### Remerciements

La Croix-Rouge canadienne remercie chaleureusement la Croix-Rouge australienne et la Croix-Rouge américaine pour leur apport au contenu du présent guide.

Les renseignements contenus dans cette publication sont fournis à titre de référence seulement. Ils ne devraient pas être considérés comme pouvant remplacer une consultation auprès de spécialistes pour des situations particulières. Il ne faut pas supposer que la présente publication contient toutes les mesures de rétablissement à la suite d'une inondation, car dans certaines circonstances particulières ou exceptionnelles, d'autres mesures pourraient être nécessaires. La Croix-Rouge canadienne n'offre aucune garantie ni représentation quant à la qualité et à l'exhaustivité des renseignements contenus dans ce document. La Croix-Rouge canadienne ne pourra en aucun cas être tenue responsable de l'utilisation des renseignements qui y sont contenus.

Conformément à la loi, l'usage de l'emblème et du nom de la Croix-Rouge au Canada est réservé exclusivement à la Société canadienne de la Croix-Rouge et aux services sanitaires des forces armées (Loi sur les conventions de Genève, L.R.C. 1985, chap. G.3).

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2018

POUR UNE LISTE DE TOUS LES BUREAUX  
DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE,  
VISITEZ LE SITE [CROIXROUGE.CA](http://CROIXROUGE.CA)

La Société canadienne de la Croix-Rouge  
ISBN 978-1-55104-818-5

**CROIXROUGE.CA**