



# Un rétablissement lent et soutenu

## Quelques conseils pour le premier anniversaire

À l'approche du premier anniversaire, les souvenirs de la dévastation causée par l'événement, ainsi que les pertes, les deuils et les trauma vécus lors de l'évacuation, peuvent être toujours présents. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de commémorer un tel événement. Les personnes qui vous entourent vivront ce moment à leur façon et pourraient avoir des réactions différentes des vôtres. Certaines personnes voudront s'en souvenir, tandis que d'autres préféreront ne pas y penser. Tentez de gérer les attentes que vous avez pour vous-même ou pour les autres pendant cette période. Pour vous aider, vous et vos proches, à franchir cette étape de rétablissement, voici quelques conseils.

- Rappelez-vous de prendre soin de vous. Consacrer du temps à des activités qui vous plaisent peut vous aider à mieux gérer la tristesse et les émotions difficiles et stressantes de la journée.
- Souvenez-vous que toutes les émotions sont acceptables et valables. La tristesse et le bonheur peuvent co-exister.

- Écoutez votre corps. Quand vous ressentez de la fatigue, trouvez un endroit confortable pour vous reposer; dans un coin tranquille de votre maison ou dans un endroit paisible en plein air.
- Discuter avec vos enfants de leurs émotions et restez à leur écoute.
- Si vous constatez que vous vivez de grandes difficultés, consultez votre médecin, une infirmière en santé publique ou un organisme local pour obtenir davantage de soutien. **Si vous ou l'un de vos proches ressentez une grande détresse, veuillez communiquer avec le 911 ou le 988 pour obtenir un soutien immédiat.**

D'autres ressources utiles sont disponibles sur la page [www.croixrouge.ca/se-relever-crise](http://www.croixrouge.ca/se-relever-crise).