



En lien avec les inondations :

Vous trouverez au verso une liste de manifestations possibles que vous ou votre entourage pouvez ressentir. Notez que cette liste n'est pas un test, mais elle a pour but de vous aider à repérer des indices d'une détresse possible.

Rassurez-vous. Devant tout événement important, toutes ces réactions sont normales. Se rappeler que l'être humain détient une exceptionnelle capacité d'adaptation et que chacun de nous possédons des ressources et des forces qui nous ont déjà permis par le passé de faire face aux événements stressants et que nous pouvons les réutiliser (Santé et Services Sociaux Québec).

Dans le mois qui va suivre l'événement, les différents symptômes devraient s'estomper graduellement. Cependant, si certains symptômes persistent au-delà d'un mois ou se dégradent, nous vous encourageons fortement à utiliser les services à votre disposition :

CLSC VDF – Accueil social : (450) 358-2572, poste 2535

CLSC Richelieu – Accueil social : (450) 658-7563, poste 4510

Info Santé et Social : 8-1-1

Symptômes à surveiller :	Personnes âgées	Adultes	12-18 ans	6-12 ans	0-5 ans
Fatigue et peu d'énergie					
Tendance à s'isoler					
Inquiétude pour lui et ses proches					
Sentiment d'impuissance et de dépassement					
Difficultés au niveau sommeil, cauchemars, insomnie					
Appétit diminué ou augmenté					
Colère, irritabilité, agressivité					
Craintes, peurs a) que l'événement se reproduise b) de se coucher seul, du noir					
Agitation, hyperactivation					
Difficultés de concentration et à prendre des décisions					
Absentéisme (travail, école)					
Maux de ventre / Maux d'estomac / Maux de tête					
Perte de motivation (pour activités, sorties, amis)					
Consommation drogues, alcool (abus)					
Oubli de prendre ses médicaments					
Méfiance envers son entourage					
Tensions musculaires					
Déprime, dépression					
Confusion					
Culpabilité					
Comportements régressifs (sucrer pouce, pipi au lit, pleurnicher)					
Perturbation du comportement					
Système immunitaire fragilisé					
Désorganisation					
Sentiment de désespoir					
Sentiment de vulnérabilité					
Désolation face à la tâche de refaire leur vie					
Se sentir non concerné par l'événement ou minimiser risques					
Difficulté à fonctionner dans ses différents rôles sociaux (travail, couple, famille, école...)					