
Faire face à une catastrophe ou un événement traumatique

Au cours et après la survenue d'une catastrophe naturelle, il est naturel de ressentir tous types d'émotions à différents degrés. Prenez contact avec votre famille, vos amis et autres personnes ayant été affectés au sein de votre communauté. Prenez soin de vous et des autres et sachez quand et comment obtenir de l'aide. Faire face à ces sentiments et obtenir de l'aide en cas de besoin permettra à vous, à votre famille et à votre communauté de vous remettre d'une catastrophe. Ce sont les étapes que les familles, les dirigeants communautaires et organisationnels, les autorités locales et centrales et les secouristes peuvent suivre afin de s'aider mutuellement à faire face.

- Ligne d'assistance de détresse en cas de catastrophe SAMHSA (<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>)
1-800-985-5990 (TTY pour les sourds et malentendants : 1-800-846-8517) ou texte
TalkWithUs au 66746

Ressources supplémentaires

- Resources for Families (Ressources pour les familles)
- Helping Children Cope (Aider les enfants à faire face)
- Resources for Leaders (Ressources pour les dirigeants)
- Planning Resources for State and Local Governments (Planification des ressources pour les autorités locales et centrales)
- Emergency Responders: Tips for taking care of yourself (Secouristes : conseils pour prendre soin de vous-même)

Prenez soin de vous-même et des autres afin de surmonter une situation d'urgence ou une catastrophe.

Page last reviewed: March 8, 2016

Page last updated: October 26, 2016

Content source: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

Maintained By: Office of Public Health Preparedness and Response (OPHPR)
(<http://www.cdc.gov/phpr/index.htm>)