

UN ÉVÉNEMENT DÉRANGEANT EST ARRIVÉ

**UN ÉVÉNEMENT QUI PEUT
LAISSER DES TRACES...**

La découverte d'un cas de maladie débilite chronique chez un cervidé d'élevage dans la région des Laurentides constitue un événement particulier et inhabituel qui bouscule et perturbe notre quotidien. La possibilité de fermeture de la chasse cause de l'inquiétude chez les amateurs de cette pratique et cette situation peut être susceptible de créer insécurité et stress.

En conséquence, des personnes peuvent éprouver de la détresse, des angoisses et des peurs. Souvent, il est difficile de comprendre ce qui arrive et il est possible de penser qu'il est anormal d'avoir de telles réactions. Pourtant, il est tout à fait légitime de réagir à un événement dérangeant. De plus, puisque chaque personne est unique, les réactions sont différentes et d'intensité variable.

■ Une personne ayant vécu un événement stressant peut :

- Vivre de la peur, de l'incertitude, de l'anxiété, de la tristesse;
- Avoir de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions;
- Ressentir de la fatigue, de l'apathie, une diminution de la concentration et de l'attention;
- Perdre l'appétit et souffrir d'insomnie;
- Vivre une aggravation des problèmes de santé préexistants;
- S'isoler ou, au contraire, avoir besoin de s'entourer de personnes;
- Ne pas savoir quoi faire ou comment surmonter cette épreuve;
- Augmenter sa consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments;
- Avoir de la difficulté à fonctionner au travail ou à l'école;
- Vivre des tensions ou des conflits avec son entourage;
- Assumer difficilement ses responsabilités parentales;
- Ressentir de la colère et manifester de l'agressivité;
- Revivre différents moments de l'événement, avoir des images en tête (flash-back);
- Ressentir le besoin de raconter régulièrement l'événement;
- Avoir des idées suicidaires.

Il faut se rappeler que ces réactions sont normales face à un événement qui, lui, ne l'est pas.

Bien que nous n'ayons pas de contrôle sur ce type d'événement, il faut toutefois apprendre à composer avec une nouvelle réalité qui met à l'épreuve nos capacités d'adaptation. Il est donc important d'être attentif aux diverses réactions de stress qui peuvent se manifester rapidement ou plus tardivement, quelques semaines à quelques mois après l'événement.

■ Des réactions positives également

- Le désir de se prendre en charge.
- La découverte de nouvelles capacités et la fierté de passer au travers.
- Le renforcement des liens familiaux.
- Une augmentation de la solidarité et de l'entraide.
- Un resserrement des liens sociaux.
- Un rapprochement avec des personnes de son entourage.
- Une plus grande tolérance au stress et une meilleure capacité d'adaptation.

■ Besoin d'aide?

Certaines personnes peuvent se sentir dépassées et incapables d'affronter la situation. Vous ou un proche êtes dans cette situation? N'hésitez pas à obtenir le soutien d'un service professionnel **et appelez :**



Le service Info-Santé et Info-Social en composant le 811.

Ces services sont gratuits et confidentiels.

Voici également des ressources qui peuvent apporter davantage d'informations :

- Le site Internet du ministère de la Sécurité publique : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/accueil.html>
- Le site Internet de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) <https://www.canada.ca/fr/agence-inspection-aliments.html>
- Le site Internet du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) www.mapaq.gouv.qc.ca
- Le site Internet du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec (MFFP) <https://mffp.gouv.qc.ca>