

# CE QUE L'ON SAIT SUR LES CONSÉQUENCES DES INONDATIONS À LA SUITE DE DIVERSES RECHERCHES RÉALISÉES EN CONTEXTE QUÉBÉCOIS

PAR DANIELLE MALTAIS, PH.D.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI (UQAC)

26 FÉVRIER 2020

## UQAC

Chaire de recherche  
Événements traumatiques,  
santé mentale et résilience

Université du Québec à Chicoutimi



Réseau Inondations  
InterSectoriel du Québec

Intersectorial Flood  
Network of Québec

# PRINCIPAUX OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

1) PRÉSENTER QUELQUES FAITS SAILLANTS DE NOS RECHERCHES SUR LES CONSÉQUENCES DES INONDATIONS SUR:

- LA SANTÉ BIOPSYCHOSOCIALE DES INDIVIDUS
- LE CONCEPT DU CHEZ-SOI POST-DÉSASTRE
- LE FONCTIONNEMENT DES COMMUNAUTÉS

2) PARTAGER QUELQUES RECOMMANDATIONS ÉMISES AUX MUNICIPALITÉS PAR LES SINISTRÉS

# RÉSULTATS DE 8 PROJETS DE RECHERCHE RÉALISÉS EN CONTEXTE D'INONDATIONS AU QUÉBEC

## UN AN APRÈS:

- Sinistrés vivant en amont du barrage de la rivière Chicoutimi (recours collectif) (étude qualitative)
- Sinistrés vivant en aval du barrage (recours collectif) (étude qualitative)

## DEUX ANS APRÈS :

- Sinistrés vivant en milieu urbain (CQRS: étude quantitative),
- Sinistrés ayant perdu leur demeure (SCHL: étude qualitative)

## TROIS ANS APRÈS :

- Milieu rural (étude mixte) (CRSH)
- Soutien social et état de santé post-désastre (FCAR: étude quantitative)
- Étude auprès des propriétaires de résidences secondaires (étude qualitative (FUQAC)

## HUIT ANS APRÈS:

- Étude longitudinale, suivi en milieu urbain et rural (étude mixte) (CRSH)

# SEPT MÉMOIRES SOUS MA DIRECTION TRAITANT DES INONDATIONS

- Conséquences à moyen terme des inondations chez les sinistrés âgés de 55 ans ou plus vivant en milieu rural (3 ans après)
- Conséquences à long terme des inondations chez les personnes âgées de 55 ans ou plus (huit ans après)
- Relations entre les stratégies d'adaptation utilisées et les manifestations de stress post-traumatique (deux ans après des inondations)
- Les effets psychologiques des inondations chez les sinistrés (deux ans après)
- L'adaptation psychologique aux pertes de ressources (deux ans après)
- Rôle de l'hardiesse, du soutien social sur les effets à long terme d'inondation (huit ans après)
- Conséquences des inondations sur la santé biopsychosociale des femmes (trois ans après)

# CE QUE L'ON SAIT SUR LES CONSÉQUENCES DES CATASTROPHES

- **Effets à court, moyen et long terme** chez les individus et les communautés
- **+ de pertes + de victimes + sentiment de menace ressentie** = + le temps de rétablissement est long
- **Moins les gens sont satisfaits de l'aide reçu** (perception subjective) = + il y a de risque de présenter des problèmes de santé psychologique post-désastre à court et à moyen terme
- **Perte de sa demeure**: événement très stressant qui occasionne de multiples problèmes de santé et qui change le rapport à son chez-soi.
- **Idéalisation de la demeure détruite**
- **+le temps passe: ↓ effets négatifs ↑ effets positifs**



# CE QUE L'ON SAIT SUR LES CONSÉQUENCES DES CATASTROPHES

- Un désastre est à l'origine de **multiples perturbations** qui ne facilitent pas le rétablissement des individus et de leur collectivité (ex.: relocalisation, démarches de recouvrement des pertes, reprise des activités dans un contexte perturbé).
- Tout désastre doit donc être vu comme un **continuum ou une série d'événements stressants** ou traumatisants qui s'additionnent (stresseurs secondaires).
- Ces événements ont un **aspect cumulatif** sur l'ampleur des conséquences.
- **Nécessité d'intervenir** dans la phase post-désastre **sur les divers événements ou stresseurs** qui se retrouvent dans ce continuum pendant de nombreux mois, voire années
- **Plusieurs aspects** de la vie des sinistrés sont habituellement simultanément affectés (ex. problèmes de santé physique qui s'accompagnent de problèmes de santé psychologique).

# LES STRESS VÉCUS

**11 événements à potentiel traumatique ou stressants ont été identifiés:**

- **VOIR L'EAU MONTÉE:** la peur s'installe graduellement.
- **QUITTER SON DOMICILE:** dans l'affolement, les sinistrés se dirigent instinctivement dans des endroits familiers.
- **ATTENDRE DES INFORMATIONS:** l'incertitude crée des doutes chez les sinistrés et ils se demandent: qu'advient-il de nous?
- **CONSTATER LES DOMMAGES:** moment de vérité qui provoque de vives réactions émotives. La perte de sa maison et de ses objets les plus significatifs est un autre choc qui déclenche la désolation, le découragement et la tristesse.
- **SE RELOGER TEMPORAIREMENT À PLUSIEURS ENDROITS:** itinéraire résidentiel ponctué d'incertitudes, de gêne, de tracas et de difficultés d'adaptation.

## LES STRESS VÉCUS (SUITE)

- **EXÉCUTER PLUSIEURS DÉMARCHES** auprès d'instances gouvernementales et communautaires et négocier avec celles-ci: agitation, colère, gêne (de demander de l'aide) et insatisfaction sont alors au rendez-vous. Constat du peu d'empathie de certaines personnes
- **ATTENDRE DES RÉPONSES** des demandes d'aide et de remboursement: l'insécurité financière est alors présente et des irritations surviennent en raison des délais dans les réponses.
- **EFFECTUER DES EMPRUNTS BANCAIRES DONC S'ENDETTER**: cet aspect de la réalité provoque des déceptions, des irritations et des angoisses et parfois des changements importants dans son cours de vie (ex. report de la retraite)
- **SE RELOGER DANS UN NOUVEAU LOGEMENT OU DANS UNE NOUVELLE MAISON** : faire le deuil de ce que l'on avait avant et entreprendre de nombreuses démarches légales ou administratives



# LES STRESS VÉCUS

- **GÉRER LES MALAISES ET LES DEUILS:** Une fois que les tâches reliées au nettoyage ou à la reconstruction du domicile endommagé sont quasi complétées, les sinistrés prennent conscience de leurs malaises et de leurs problèmes de santé physique ou psychologique. Ils modifient aussi leurs activités sociales et récréatives (diminution de la fréquence des rencontres sociales et abandon de certaines activités de loisir).
- **S'ADAPTER À UNE NOUVELLE VIE:** changer de résidence commande l'obligation d'une réorganisation complète de sa vie familiale. Il faut s'adapter à un nouvel environnement, à des nouveaux voisins et à un nouveau chez-soi.

# PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS IMMÉDIATES ET À COURT TERME DES SINISTRÉS

- Se mettre à l'abris
- Peur de perdre tous leurs biens
- Peur de périr noyé, peurs pour leurs proches
- Sauver la vie de leurs enfants et animaux
- Mettre à l'abris leurs biens
- Se trouver un lieu d'hébergement
- Crainte du vandalisme
- S'approvisionner en biens essentiels
- Obtenir de l'information sur la catastrophe en cours, sur les procédures à suivre pour réintégrer son domicile et sur le processus d'indemnisation
- Devoir déménager à plusieurs endroits

# PRINCIPAUX SENTIMENTS VÉCUS

**Lors de la phase d'alerte:** inquiétude parce ce que ne savait pas ce qui se passait et ce qui allait se passer par la suite, incrédulité, peur, nervosité, fébrilité, doute, anxiété

**Pendant la phase de la menace et lors du secours:**

- Stress, choc, peur, panique et impuissance face à l'eau, perte de contrôle sur les événements
- Angoisse, incrédulité, découragement devant l'ampleur des dégâts, désespoir,
- Craintes pour leur propre vie ou celle d'un proche
- Sentiment d'isolement dû à l'effondrement de ponts, de la perte des services d'électricité et de téléphone.
- Colère parce qu'obligés de quitter leur résidence et de se voir dans l'obligation de tout recommencer

**Lors de la phase de rétablissement:** insécurité, stress, anxiété, découragement, impatience, impuissance, nervosité, frustration, peine, amertume, désenchantement, colère par rapport au manque de soutien des organismes publics et face à leur endettement, sentiment d'injustice, grande tristesse face aux pertes sentimentales

## Nature des difficultés

### ■ Économique

## Difficultés à court terme

- Endettement
  - Perte d'emploi ou du commerce
  - Faire face aux moisissures
  - Retard dans le remboursement des indemnités/défense de leurs droits
- 

## Difficultés à long terme

- Endettement
- Augmentation du coût des taxes
- IDEM

### ■ Sociale

- Perte de contact avec ses amis
  - Absence de loisir
  - Détérioration des relations
- 

### ■ Familiale

- Présence d'agressivité ou d'impatience
  - Conflits conjugaux
- 

### ■ IDEM

### ■ Professionnelle

- Réorientation de carrière
- Stress
- Conflits
- Perte de motivation/rendement
- Manque de soutien

# CONSÉQUENCES À MOYEN TERME DES INONDATIONS SU LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES SINISTRÉS

**Différences significatives entre sinistrés et non-sinistrés indépendamment du sexe et de l'âge des répondants :**

- ▶ Manifestations de stress post-traumatique: hypervigilance, perte d'intérêt, reviviscence, évitement de certains endroits, hyperactivation du système nerveux comme des sursauts, etc.
- ▶ Manifestations de symptômes de dépression
- ▶ Bien-être psychologique
- ▶ Anxiété et insomnie: difficulté à dormir, grande fatigue
- ▶ Dysfonctionnement social
- ▶ Somatisation

**Pas de différence significative pour:**

- ▶ Manifestation de dépression sévère



# CONSÉQUENCES À MOYEN TERME SUR LA PERCEPTION DE SON ÉTAT DE SANTÉ PHYSIQUE

## SINISTRÉS PLUS À RISQUE QUE LES NON-SINISTRÉS:

- ▶ De considérer son état de santé mauvais
- ▶ De considérer que son état de santé s'est détérioré
- ▶ Apparition de nouveaux problèmes de santé: hypertension, épuisement physique, problèmes dermatologiques, complications gastro-intestinales, perte de poids, troubles de sommeil, affections virales, maux de tête
- ▶ Exacerbation de problèmes de santé déjà existants
- ▶ Apparition d'une nouvelle maladie chez un membre de sa famille
- ▶ Augmentation de la consommation de médicaments prescrits ou non-prescrits

# CONSÉQUENCES À MOINS TERME SUR SES CONDITIONS DE VIE

## PRÉSENCE DE DIFFÉRENCES SIGNIFICATIVES ENTRE SINISTRÉS ET NON-SINISTRÉS:

- Endettement
- Vivre des difficultés financières au cours des dernières semaines
- Nombre et fréquence des sorties à l'extérieur et des activités sociales avec des amis
- Incapacité à assumer certaines dépenses maintenant jugées non essentielles (comme les loisirs)

# CONSÉQUENCES À MOINS TERME SUR DIVERS ASPECTS DE LA VIE DES SINISTRÉS

Être victime des inondations c'est aussi constater que sa vie personnelle, conjugale, familiale, sociale et professionnelle sont affectées.

- **Vie personnelle:** doute sur ses capacités, remise en question de ses valeurs personnelles et ses croyances religieuses, craintes par rapport à d'autres inondations
- **Vie conjugale:** perte d'intimité, impatience, éloignement affectif, abandon de certains projets conjugaux, faire face aux problèmes de santé de son conjoint directement reliés aux inondations.
- **Vie familiale:** perte d'intérêt envers sa famille élargie, diminution des visites et des activités
- **Vie sociale:** isolement, diminution de ses activités sociales
- **Vie professionnelle:** fatigue, surcharge de travail, interruption volontaire de ses activités rémunératrices, abandon de certaines offres, prise de congés de maladie, perte d'intérêt, report de la retraite, prise anticipée de la retraite en raison de problèmes de santé post-désastre

# RÔLE DU SOUTIEN SOCIAL SUBJECTIF

- Deux ans après une inondation, les sinistrés déclarant avoir reçu moins d'aide qu'espéré présentent généralement un état de santé physique et psychologique plus précaire que les sinistrés ayant reçu autant ou plus d'aide qu'espéré et que les non-sinistrés
- Au niveau de l'état de santé psychologique, les individus ayant reçu autant ou plus d'aide qu'espéré obtiennent sensiblement les mêmes scores que les non-sinistrés aux différentes échelles de mesure à l'exception de celle évaluant la présence de manifestations de stress post-traumatique.

## RÔLE DU SOUTIEN SOCIAL SUBJECTIF (SUITE)

- L'effet de l'ampleur des dommages sur les manifestations de stress post-traumatique est assez important tandis que pour les symptômes dépressifs et la détresse psychologique, ce sont le soutien social perçu et les stratégies d'adaptation utilisées qui y sont davantage liés.



# AUTRES VARIABLES ASSOCIÉES À LA DÉTRESSE DES SINISTRÉS

- L'AMPLEUR DES PERTES DE RESSOURCES FINANCIÈRES : AVOIR VÉCU DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ET S'ÊTRE ENDETTÉ
- L'AMPLEUR DES PERTES DE RESSOURCES MATÉRIELLES
- CONSÉQUENCES NÉGATIVES DANS SA VIE PROFESSIONNELLE
- CONSÉQUENCES NÉGATIVES DANS SA VIE RÉCRÉATIVE
- UTILISATION DE STRATÉGIES D'ADAPTATION DISTANCIATION/ÉVITEMENT (PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES FEMMES, CHEZ LES PERSONNES VIVANT SEULES ET CHEZ CELLES AYANT UN REVENU ÉLEVÉ)
- ÉVALUATION COGNITIVE NÉGATIVE DES ÉVÉNEMENTS

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. A central purple rectangular box contains the text.

# LES EFFETS À LONG TERME

# IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

## HUIT ANS APRÈS LES INONDATIONS EN MILIEU URBAIN

### ⇒ Amélioration de l'état de santé psychologique chez les sinistrés:

- Diminution des scores à IES (manifestations de stress post-traumatiques)
- Diminution des scores au BECK (manifestations dépressives)
- Diminution à la sous-échelle d'anxiété et insomnie du GHQ-28
- Diminution à la sous-échelle de symptômes somatiques du GHQ-28

### ⇒ Présence de différences significatives entre sinistrés et non-sinistrés pour:

- Manifestations de stress post-traumatiques
- Dysfonctionnement social
- Score total au GHQ-28 plus élevé pour les sinistrés que pour les non-sinistrés

# IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

## HUIT ANS APRÈS LES INONDATIONS EN MILIEU RURAL

⇒ **Amélioration de l'état de santé psychologique:**

- Diminution des scores total au GHQ-28 (santé mentale)
- Diminution à la sous-échelle de présence de symptômes somatiques du GHQ-28
- Diminution à la sous échelle d'anxiété et insomnie du GHQ-28

⇒ **Présence de différences significatives entre sinistrés et non-sinistrés pour:**

- Manifestations de stress post-traumatiques
- Manifestations dépressives de BECK

# CE QUI DISTINGUE LES SINISTRÉS QUI SEMBLent S'EN SORTIR MIEUX DE CEUX QUI S'EN SORTENT MOINS BIEN (APRÈS HUIT ANS)

## CEUX QUI S'EN SORTENT BIEN:

- Voient la vie quotidienne plus positivement
- Vision plus positive des inondations: événement qui leur a permis de grandir ou de progresser
- Accordent plus d'importance aux valeurs familiales
- Ont été capables de demander de l'aide de professionnels
- Pratiquent des activités sociales et récréatives
- Ont reçu du soutien social des membres de leur entourage
- Ne sont pas endettés à la suite des inondations



# CE QUI DISTINGUE LES SINISTRÉS QUI SEMBLent S'EN SORTIR MIEUX DE CEUX QUI S'EN SORTENT MOINS BIEN (APRÈS HUIT ANS)

## CEUX QUI S'EN SORTENT MOINS BIEN:

- Amertume par rapport aux inondations
- Mécontentement face à l'aide reçue des organismes publics et face aux indemnisations
- Peu de soutien social reçu des membres de son entourage
- Difficultés financières
- Difficulté à faire le deuil des pertes matérielles
- Fort attachement face à son précédent domicile
- Habitudes de vie fortement modifiées
- Ne pas avoir demandé de l'aide de professionnels
- Perturbations dans sa vie professionnelle

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. A central, faint watermark of a globe is visible in the background.

# LA CONCEPTION DU CHEZ-SOI

# PERTE DE SA MAISON ET CONCEPT DU CHEZ-SOI

- RELOCALISATION INVOLONTAIRE = CRISE MAJEURE POUR LES SINISTRÉS
- SOURCE POTENTIEL DE PROBLÈMES DE SANTÉ
- GRANDE TRISTESSE
- NOSTALGIE PERSISTANTE
- DIFFICULTÉS MAJEURES À S'APPROPRIER UN NOUVEAU CHEZ-SOI
- IDÉALISATION DE LA DEMEURE DÉTRUITE



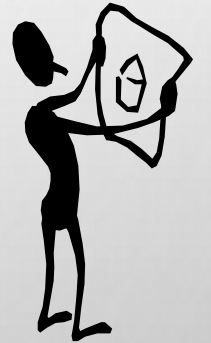
## Perte de sa maison et concept du chez-soi (suite)

- RELOCALISATIONS INVOLONTAIRES  
= IRRITANTS MAJEURS
- PERTE DE SES SOUVENIRS =  
DIFFICULTÉ À LA RÉAPPROPRIATION  
D'UN NOUVEAU CHEZ-SOI



## OBSTACLES À L'APPROPRIATION D'UN NOUVEAU CHEZ-SOI

- ATTACHEMENT À SON ANCIEN DOMICILE
- SIGNIFICATION ACCORDÉE À SON ANCIEN QUARTIER
- AMPLEUR DES DOMMAGES ET PERTES SUBIS





# Conception du chez soi: L'ancienne demeure

- COIN DE PARADIS, UN REFUGE
- REFLET DE SA PERSONNALITÉ
- FONDS DE RETRAITE
- VRAI CHEZ-SOI
- ATTACHEMENT À SA MAISON, À SES VOISINS  
ET À SON QUARTIER
- LIEU D'APPARTENANCE ET D'ENRACINEMENT



# Conception du chez soi: La nouvelle demeure

- ▶ LA MAISON N'EST PLUS QU'UN REFUGE CONTRE LES INTEMPÉRIES
- ▶ RÉPOND À UN BESOIN DE S'ABRITER, DE SE NOURRIR ET DE DORMIR
- ▶ SENTIMENTS D'ÉTRANGÉTÉ
- ▶ LIEU TRANSITOIRE
- ▶ ABRI FONCTIONNEL ET PRATIQUE
- ▶ PAS SON CHEZ-SOI





# LE PROCESSUS DE RÉSILIENCE DES INDIVIDUS (RÉSULTATS APRÈS HUIT ANS)

# LE PROCESSUS DE RÉSILIENCE

⇒ La résilience est un processus résultant de l'interaction en divers facteurs tant individuels qu'environnementaux

⇒ La résilience face à un désastre dépend entre autres des facteurs suivants:

## A) Facteurs individuels:

- ✓ expériences antérieures
- ✓ estime et confiance en soi
- ✓ tempérament
- ✓ état de santé mental et physique pré désastre
- ✓ perception que l'on a les habilités pour faire face au stress et de contrôler les issues

# LE PROCESSUS DE RÉSILIENCE

## B) Facteurs reliés au désastre:

- ✓ lieu de l'impact, soudaineté de l'événement
- ✓ temps et degré d'exposition au désastre
- ✓ ampleur des pertes et des dommages personnels et collectifs
- ✓ probabilité de récurrence

## C) Facteurs environnementaux ou sociaux:

- ✓ soutien social (reçu, perçu) surtout des membres de sa famille nucléaire ou élargie
- ✓ politiques d'indemnisation
- ✓ mécanismes de soutien mis en place par les communautés



# IMPACTS SUR LA VIE SPIRITUELLE ET LES VALEURS PERSONNELLES:

## LA CONFIANCE OU L'OPTIMISME ENVERS L'AVENIR:

- ✓ Constatation de la solidarité locale et extra-territoriale;
- ✓ Renforcement du soutien social perçu et d'un sentiment de sécurité;
- ✓ Diminution des préoccupations au niveau financier.
  - ⇒ Le sentiment de sécurité personnelle:
- ✓ Relocation qui procure un sentiment de sécurité

# IMPACTS SUR LA VIE SPIRITUELLE ET LES VALEURS PERSONNELLES:

## ⇒ LA CROISSANCE PERSONNELLE:

- ✓ Sentiment de sécurité accru par une plus grande conscience des formes de soutien effectivement disponibles lors d'un désastre;
- ✓ Estime de soi rehaussé par la fierté d'avoir été tenace dans la revendication et l'affirmation de leurs droits et besoins;
- ✓ Développement et renforcement d'une détermination personnelle, d'une ouverture à autrui et de l'empathie;
- ✓ Diminution de l'importance accordée aux jugements d'autrui;
- ✓ Sentiment d'être mieux outillé et augmentation du sentiment de compétence;
- ✓ Révélation de ressources insoupçonnées venant renforcer l'estime de soi, la confiance en soi et donc la capacité à surmonter les difficultés de la vie.

# IMPACTS SUR LA VIE SPIRITUELLE ET LES VALEURS PERSONNELLES

## ⇒ **La spiritualité:**

✓ Les croyances en un Dieu permet de garder espoir en la vie et à faire face aux catastrophes

## ⇒ **La remise en question des valeurs personnelles:**

✓ Élévation du niveau d'empathie ayant engendré la transformation de valeurs individualistes et mercantiles en valeurs plus solidaires et humaines

# IMPACTS SUR LA VIE SPIRITUELLE ET LES VALEURS PERSONNELLES

## ⇒ L'ACCEPTATION DE L'AIDE DES AUTRES:

- La manière de percevoir un tel événement s'est modifiée;

- Le fait de surmonter ce type de situation ne dépend pas uniquement d'une responsabilité individuelle mais davantage collective;

- Ces prises de conscience ont amené les sinistrés à demander de l'aide et à accepter d'en recevoir d'autrui;

- Cette expérience a donc pu favoriser le développement de l'empathie et a amené les sinistrés à se porter plus disponibles pour aider les autres.

# QUELQUES RECOMMANDATIONS ÉMISES PAR LES SINISTRÉS AUX AUTORITÉS GOUVERNEMENTALES

- RÉDUIRE LES DÉLAIS DE TRAITEMENT DES DOSSIERS DE RÉCLAMATIONS
- SE BASER SUR LA VALEUR RÉELLE DE LA MAISON PLUTÔT QUE SUR L'ÉVALUATION MUNICIPALE POUR LES REMBOURSEMENTS
- FAIRE UN SUIVI POUR ÉVITER LE GASPILLAGE DES RESSOURCES
- AVOIR UN REPRÉSENTANT SUR LE TERRAIN POUR UNE ÉVALUATION RÉELLE DES DOMMAGES
- ÉLABORER DES POLITIQUES PLUS ÉQUITABLES PAR RAPPORT AUX REMBOURSEMENTS
- SIMPLIFIER LES PROCÉDURES DE RÉCLAMATIONS
- ACCORDER UNE AIDE FINANCIÈRE AUX SINISTRÉS DONT LA RÉSIDENCE SECONDAIRE A ÉTÉ DÉTRUITE
- ASSUJETTIR L'AIDE ACCORDÉE À UN IMPORTANT CONTRÔLE DES ABUS ET DES FRAUDES
- ÉTABLIR DES POINTS DE SERVICE DANS LES MUNICIPALITÉS TOUCHÉES



# LES RECOMMANDATIONS ÉMISES AUX MUNICIPALITÉS

- SE DOTER D'UN PLAN DE SÉCURITÉ CIVILE ACTUALISÉ ET OPÉRATIONNEL
- POSSÉDER LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR UNE COMMUNICATION EFFICACE
- IDENTIFIER DES LIEUX PUBLICS COMME CENTRE DE RASSEMBLEMENT POUR LA POPULATION LORS D'UN SINISTRE
- ORGANISER DES ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES DANS LES CENTRES POUR LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES
- FAIRE CONNAÎTRE LE PLAN DE SÉCURITÉ CIVILE À LA POPULATION
- S'ASSURER QU'UNE PERSONNE DE LA MUNICIPALITÉ SOIT TOUJOURS DISPONIBLE EN CAS D'URGENCE ET QU'ELLE PUISSE METTRE EN BRANLE LES MESURES D'URGENCE
- S'ASSURER QUE CHAQUE ORGANISME PUBLIC ET COMMUNAUTAIRE AIT SON PROPRE PLAN D'URGENCE ET QUE SON RÔLE SOIT BIEN DÉFINI
- DIFFUSER L'INFORMATION NÉCESSAIRE AUX SINISTRÉS

## LES RECOMMANDATIONS ÉMISES AUX MUNICIPALITÉS (SUITE)

- UTILISER LES CAFÉTÉRIAS DES ÉCOLES POUR LA RESTAURATION DES SINISTRÉS
- S'ASSURER D'UNE UTILISATION OPTIMALE DES RESSOURCES (MATÉRIELLES, FINANCIÈRES) ET LIMITER LE GASPILLAGE
- OFFRIR DES SERVICES D'AIDE LORS DE LA RÉINTÉGRATION
- S'ASSURER QUE CHAQUE PERSONNE PUISSE AVOIR ACCÈS AUX SERVICES PUBLICS (ÉLECTRICITÉ, EAU, TÉLÉPHONE) AVANT DE RÉINTÉGRER LEUR DOMICILE
- POSSÉDER DES GÉNÉRATRICES
- S'ASSURER DE LA PRÉSENCE D'INTERVENANTS DE L'EXTÉRIEUR POUR MINIMISER LES CONFLITS DE PERSONNALITÉ, LES INJUSTICES ET LES TRAITEMENTS DE FAVEUR
- OFFRIR DES SERVICES OU DE L'AIDE À CEUX QUI DÉCIDENT DE NE PAS ÉVACUER LEUR RÉSIDENCE

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. A central purple rectangular box contains the main text.

# LE VÉCU DES COMMUNAUTÉS

# *Les inondations en milieu rural*

	Village 1	Village 2
<b>Population totale:</b>	<b>1250</b>	<b>650</b>
<b>Constat des dommages</b>		
<b>Maisons perte totale:</b>	<b>19</b>	<b>17</b>
<b>Maisons endommagées:</b>	<b>102</b>	<b>116</b>
<b>Dommmages estimés</b>	<b>18 millions</b>	<b>7 millions</b>

# Caractéristiques des communautés rurales

## Communauté 1

Situation économique : **Absence d'une économie diversifiée**

**Activités centrées sur le tourisme, la villégiature et les activités de plein air**

Pourcentage de personnes âgées

**13 %**

Érosion du tissu social

**Oui**

## Communauté 2

**Absence d'une économie diversifiée**

**Activités centrées sur le tourisme, la villégiature et les activités de plein air**

**Grande dépendance de la forêt**

**9%**

**Oui**



# Difficultés vécues pendant les inondations

- Interruption des services téléphoniques, électriques et d'aqueduc
- Isolement de certains secteurs
- Gestion des rumeurs
- Tristesse et désarroi des sinistrés
- Évacuation périlleuse de certains sinistrés
- Circulation impossible

# Effets positifs et négatifs sur la population

## Effets positifs

- Mouvement d'entraide et de solidarité
- Resserrement des liens sociaux, du désir de fraterniser
- Désir de se prendre en charge
- Sociabilité accrue
- Augmentation de l'implication des bénévoles
- Participation plus grande de la population aux activités sociales

## Effets négatifs

- Tensions familiales
- Tensions entre sinistrés, entre sinistrés et non-sinistrés quant à la distribution des dons et de l'aide financière
- Division entre des secteurs des municipalités

## Effets positifs et négatifs sur la population (suite )

### Effets positifs

- Développement de nouveaux liens sociaux
- Renforcement du sentiment d'appartenance
- Fierté accrue de son milieu de vie

### Effets négatifs

- Sentiment d'insécurité plus grand



## Effets positifs et négatifs sur les municipalités

### Effets positifs

- Solidarité accrue entre les élus municipaux
- Renforcement des liens régionaux entre les municipalités
- Collaboration plus étroite avec les organismes du milieu

### Effets négatifs

- Endettement de la municipalité
- Hausse de taxes
- Problèmes de zonage
- Industries locales affectées par les dommages aux infrastructures
- Détérioration accrue des équipements
- Apparition de tensions au sein du conseil municipal
- Tensions entre des citoyens et les élus
- Tensions politiques

# Le dynamisme local

## Effets positifs

- Stimulation de la collaboration et de la concertation inter organismes
- Renforcement des partenariats et des forces vives de la communauté
- Émergence de nouveaux chefs de file et de collaborateurs

## Effets négatifs

- Augmentation de l'exode de la population
- Climat de suspicion, de méfiance, de jalousie entre certains segments de la population
- Divisions territoriales



# Vie économique

## Effets positifs

- Stimulation des investissements
- Plus grande vitalité
- 
- Mise en branle de projets de développement

## Effets négatifs

- Perte de marché
- Dommages aux infrastructures
- Ralentissement des activités économiques
- Diminution des revenus et des profits des entreprises
- Fermeture temporaire ou permanente d'entreprises
- Diminution de l'achalandage

# Difficultés constatées par les intervenants

- Détresse psychologique et physique des sinistrés
- Apparition de malaises et de maladies
- Gestion des dons
- Gestion des insatisfactions des sinistrés
- Présence de conflits entre citoyens
- Manque de ressources humaines
- Surcharge de travail
- Manque de formation et d'expérience des intervenants pour le programme de retour à la vie normale



# QUELQUES RECOMMANDATIONS DES EXPERTS

- ÊTRE PROACTIF, PRAGMATIQUE ET FLEXIBLE ET OFFRIR LES SERVICES APPROPRIÉS EN FONCTION DES ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT;
- TRAVAILLER À RÉTABLIR UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ, D'ESPOIR ET DE CONNEXION AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ;
- TRAVAILLER EN COLLABORATION/ CONCERTATION POUR MINIMISER LA DUPLICATION ET LES LACUNES DANS LA PRESTATIONS DES SERVICES.
- TENIR COMPTE DES BESOINS DE BASE DE LA POPULATION ET DE LA DISPONIBILITÉ DES RESSOURCES
- SE RENSEIGNER ET CONNAÎTRE LES BONNES PRATIQUES (PRATIQUES AYANT DÉMONTRÉ LEUR EFFICIENCE ET EFFICACITÉ)

# QUELQUES RECOMMANDATIONS D'EXPERTS

- MAXIMISER LA PARTICIPATION DE LA POPULATION LOCALE AFFECTÉE ET IDENTIFIER LES RESSOURCES EXISTANTES ET CELLES À METTRE EN PLACE;
- ÉVALUER SES ACTIONS ET ÊTRE OUVERT À CE QUE DES EXPERTS APPORTENT LEUR REGARD EXTERNE;
- INTÉGRER LES ACTIVITÉS ET LES PROGRAMMES AU SEIN DES SERVICES EXISTANTS AFIN DE REJOINDRE LE PLUS DE MONDE POSSIBLE ET RÉDUIRE LA STIGMATISATION;
- DÉVELOPPER UNE APPROCHE PAR ÉTAPES: AU DÉBUT, RÉPONDRE AUX BESOINS D'URGENCE, PUIS OFFRIR DU SUPPORT TECHNIQUE PUIS DES SERVICES SPÉCIALISÉES POUR LES PERSONNES QUI REQUIÈRENT PLUS DE SOUTIEN;

# QUELQUES RECOMMANDATIONS D'EXPERTS

- OFFRIR PLUSIEURS FORMES DE SOUTIEN POUR UNE MÊME SITUATION PROBLÉMATIQUE EN FONCTION DES BESOINS, PRATIQUES, US ET COUTUMES DES INDIVIDUS;
- OFFRIR DIFFÉRENTS TYPES DE SERVICES DONT:
- FOURNITURE DES BESOINS DE BASE
- ÉVALUATION DES INDIVIDUS (TRIAGE, DÉPISTAGE DES PERSONNES À RISQUE, SURVEILLANCE, ÉVALUATION FORMELLE, ETC.) ET DE LA COMMUNAUTÉ (ÉVALUATION CONTINUE DES BESOINS, ÉVALUATION DES PROGRAMMES, ETC.)



# QUELQUES RECOMMANDATIONS D'EXPERTS

- PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES ET SERVICES/ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DE LA RÉSILIENCE
- CAMPAGNE DE SENSIBILISATION ET D'INFORMATION (NORMALISATION DES SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS)
- ASSISTANTE TECHNIQUE, SOUTIEN PROFESSIONNEL ET FORMATION DES INTERVENANTS
- TRAITEMENT À COURT, MOYEN ET LONG TERME DES INDIVIDUS PRÉSENTANT DES MANIFESTATIONS DE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE OU DE FONCTIONNEMENT SOCIAL (DE PRÉFÉRENCE DES TRAITEMENTS AYANT FAIT LEUR PREUVE DONT L'APPROCHE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL)

# STRATÉGIES PERSONNELLES D'ADAPTATION PROPOSÉES PAR LES INTERVENANTS POUR FAIRE FACE AU STRESS

## **PENDANT LA CRISE**

- ATTITUDE PONDÉRÉE FACE AUX ÉVÉNEMENTS, NE PAS ANTICIPER LES PROBLÈMES
- CHERCHER DU SOUTIEN SOCIAL
- DÉDRAMATISER LA SITUATION
- FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES
- ÊTRE MOINS EXIGEANT FACE À SOI-MÊME
- HUMOUR, REPOS, SAINE ALIMENTATION
- ASSURER SA SÉCURITÉ PERSONNELLE
- TRAVAILLER EN ÉQUIPE

## **APRÈS LA CRISE**

- JOURNÉES DE REPOS OU DE VACANCES
- RÉCUPÉRATION DU SOMMEIL
- ÉCHANGER AVEC D'AUTRES COLLÈGUES SUR L'EXPÉRIENCE
- PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RECONNAISSANCE
- RÉALISATION D'ACTIVITÉS FAMILIALES

# MESURES DE SOUTIEN SOUHAITÉES DE LA PART DES ORGANISMES

## **PENDANT LA CRISE**

- DÉFINITION PRÉCISE DES TÂCHES
- RÉGULARITÉ ET STABILITÉ AU SEIN DES ÉQUIPES ET DANS L'HORAIRE
- COORDINATION ADÉQUATE ET PLANIFICATION QUOTIDIENNE DES ACTIVITÉS
- JUMELAGE JUDICIEUX DES INTERVENANTS
- LIBERTÉ PROFESSIONNELLE
- ACCORDER DES CONGÉS
- SOUTIEN DES RESPONSABLES
- SÉANCES DE DÉBRIEFING

## **APRÈS LA CRISE**

- MARQUES DE RECONNAISSANCE (SOIRÉE, LETTRE, SOUPER)
- SÉANCES DE DÉBRIEFING