

SOUTENIR LES COLLÈGUES
APRÈS DES PERTES
IMPORTANTES DUES À DES
CATASTROPHES NATURELLES



KONTERRA
RESILIENCE

SOUTENIR LES COLLÈGUES APRÈS DES PERTES IMPORTANTES DUES À DES CATASTROPHES NATURELLES

Les catastrophes naturelles telles que les incendies, les tremblements de terre, les ouragans, les cyclones et les tornades peuvent avoir un impact dévastateur sur les individus et les communautés. Lorsque des collègues ont subi des pertes importantes, il peut être difficile de savoir quoi dire ou faire pour apporter un soutien réfléchi et compatissant. Cette ressource vous fournit des informations pour vous guider :

- COMPRENDRE CE QU'ILS PEUVENT RESENTIR 3**
- EXPRIMEZ DE LA SOLLICITUDE ET DE L'INQUIETUDE..... 4**
- FOURNISSEZ UN SOUTIEN PRATIQUE 5**
 - En tant que gestionnaire..... 5
 - En tant que collègue ou ami..... 5
- À PROPOS DE KONTERRA 7**

COMPRENDRE CE QU'ILS PEUVENT RESSENTIR

Les personnes touchées par des catastrophes naturelles peuvent faire face à un mélange de défis, notamment :

- **Un impact émotionnel** : Des vagues de choc, de chagrin, d'anxiété ou de sentiments de débordement sont fréquents. Elles peuvent également ressentir de la culpabilité du survivant ou de la colère.
- **Une souffrance physique** : Perte de sommeil, épuisement et autres problèmes de santé liés au stress ou aux blessures. Souffrance physique liée au déplacement forcé.
- **Un impact spirituel** : S'interroger sur « les raisons pour lesquelles de mauvaises choses arrivent à de bonnes personnes », ou sur la manière dont une puissance supérieure peut permettre que cela se produise.
- **Des perturbations relationnelles et deuil pour la communauté** : Les catastrophes naturelles affectent souvent des quartiers et des communautés entières, perturbant les relations importantes et les réseaux de soutien, modifiant ou détruisant le paysage et aggravant le sentiment de deuil et de perte de l'individu.
- **Des défis pratiques** : Déplacement, perte de biens et de documents, contraintes financières, et gestion de processus de récupération longs et mentalement éprouvants tels que les demandes d'indemnisation, l'organisation de l'hébergement et du transport, et le remplacement des biens fonctionnels tels que les ustensiles de cuisine.
- **Des difficultés liées au travail** : Difficultés de concentration, baisse de la productivité ou nécessité de s'absenter pour régler des problèmes personnels. Impacts sur le lieu de travail physique et sur les communautés avec lesquelles ils travaillent ou au sein desquelles ils travaillent.

Reconnaissez que chaque personne traite différemment les expériences traumatisantes. Certains voudront parler de leur expérience, tandis que d'autres préféreront se concentrer sur leur travail. Mais ne sous-estimez pas l'importance de tendre la main pour exprimer votre intérêt et votre inquiétude, et de leur faire savoir que vous êtes là pour les écouter, s'ils le souhaitent.

EXPRIMEZ DE LA SOLLICITUDE ET DE L'INQUIETUDE

Lorsque vous contactez un collègue ayant subi une perte importante, voici quelques conseils pour communiquer votre soutien de manière empathique et non intrusive.

Reconnaissez la situation

- "J'ai appris ce qui s'est passé, et je veux que vous sachiez que je pense à vous."
- "Je suis vraiment désolée pour ce que vous traversez. S'il vous plaît, faites-moi savoir si je peux vous aider maintenant ou à l'avenir. Peu importe que ce soit aujourd'hui, demain ou dans trois mois. Faites-le moi savoir, et si je ne peux pas le faire, je ferai de mon mieux pour trouver quelqu'un qui pourra.. "

Validez leurs sentiments:

- "Cela doit être très difficile pour vous. Je suis là si vous avez besoin de parler."
- "L'impact de ces événements est énorme. Il est tout à fait compréhensible de se sentir _____ en ce moment." Essayez d'utiliser les propres mots de la personne pour valider ses sentiments (par exemple, accablé, épuisé, stressé).

Demandez ou proposez un soutien spécifique : Suggérez des moyens concrets d'aider. Par exemple:

- "Je peux vous aider à surveiller votre boîte de réception cette semaine si vous avez besoin d'un peu de temps."
- "Je peux passer du temps avec les enfants le samedi matin pour que vous puissiez vous occuper des détails."

Respectez leur vie privée : Tout en exprimant votre empathie et votre inquiétude, abstenez-vous de demander des détails. Écoutez et posez des questions sur leur histoire s'il est clair qu'ils souhaitent la partager, mais n'insistez pas pour obtenir des détails.

Ne vous sentez pas obligé de répondre à votre message : Lorsqu'ils vous contactent, précisez qu'ils n'ont pas besoin de répondre immédiatement, ni même de répondre du tout. Par exemple:

- "Je sais que vous avez beaucoup de choses à faire. S'il vous plaît, ne vous sentez pas obligé de répondre à ce message. Sachez que je suis là pour vous à chaque fois que vous en avez besoin."

FOURNISSEZ UN SOUTIEN PRATIQUE

Soutenir les collègues de manière pratique peut faire une différence significative dans leur parcours de rétablissement. Pensez à ce qui suit :

En tant que gestionnaire

Offrez du temps et de la flexibilité :

- Encouragez-les à prendre du temps pour régler des problèmes personnels et aidez-les à le faire sans culpabilité ni crainte de répercussions.
- Offrez de la flexibilité pour le travail à distance, le cas échéant.

Aidez à la gestion de la charge de travail :

- Ajustez les délais ou redistribuez temporairement les responsabilités afin d'alléger la pression.
- Soyez flexible en termes d'horaires de travail, de charge de travail et de responsabilités, en particulier au cours du premier mois suivant la catastrophe.

Encouragez une dynamique d'équipe positive : Encouragez et permettez aux autres collègues d'offrir un soutien pratique et émotionnel.

Encouragez l'utilisation des services de soutien et des prestations :

- Contactez le service des ressources humaines de votre organisation pour mieux comprendre tous les avantages dont peuvent bénéficier les membres du personnel.
- Assurez-vous que l'employé est informé des services de conseil d'assistance aux employés ou des ressources de soutien externes qui sont à leur disposition.
- Encouragez l'utilisation de ces ressources sans stigmatisation ni pression.

En tant que collègue ou ami

Aidez avec la charge de travail :

- Proposez votre aide pour des tâches ou des projets spécifiques.
- Coordonnez-vous avec votre responsable ou votre équipe pour ajuster les délais ou redistribuez temporairement les responsabilités.

Contribuez financièrement ou organisez des collectes de fonds :

- Envisagez d'organiser une collecte de fonds ou de dons pour répondre à leurs besoins immédiats. (Vérifiez auprès des RH ou de votre supérieur si cela est autorisé, car certaines organisations ont des politiques qui l'interdisent).
- Mettez en commun les ressources tant qu'équipe afin d'offrir des cartes-cadeaux pour des articles ou des services essentiels.
- Contribuez à une organisation locale et encouragez-les à chercher du soutien (par exemple : "Je ne savais pas si vous seriez à l'aise en recevant de l'argent de moi, mais j'ai fait un don à la Croix-Rouge de votre région. J'espère que vous les contacterez").

Aidez avec les besoins quotidiens :

- Proposez de préparer les repas, d'assurer le transport ou d'aider à la garde des enfants, le cas échéant. Offrez un soutien spécifique et demandez-leur de vous donner des idées sur ce dont ils pourraient avoir besoin : "Quelles sont les fournitures dont vous avez besoin en ce moment ? Puis-je vous apporter des articles de toilette, des jeux ou des divertissements pour les enfants, un dîner ?
- Mettez-les en contact avec des ressources ou des services locaux en matière de logement, de conseil ou d'assistance juridique.

Signalez-leur les ressources locales potentiellement utiles : Dressez une liste des ressources locales qui peuvent être utiles, surtout si vous êtes mieux placé qu'eux pour faire des recherches approfondies en ligne.

Prenez des nouvelles au fil du temps : Les personnes touchées peuvent recevoir beaucoup de soutien au début, mais le rétablissement est un long processus et le soutien tend à s'estomper avec le temps. Le deuil, la guérison et le rétablissement ne sont pas linéaires, et le fait d'indiquer clairement que vous reconnaissez que le rétablissement sera un long voyage peut être d'un grand soutien. En vous rappelant de prendre des nouvelles et d'apporter votre soutien au fil du temps, vous vous assurez que les gens ne se sentent pas oubliés au fur et à mesure que le rétablissement progresse.

À PROPOS DE KON TERRA

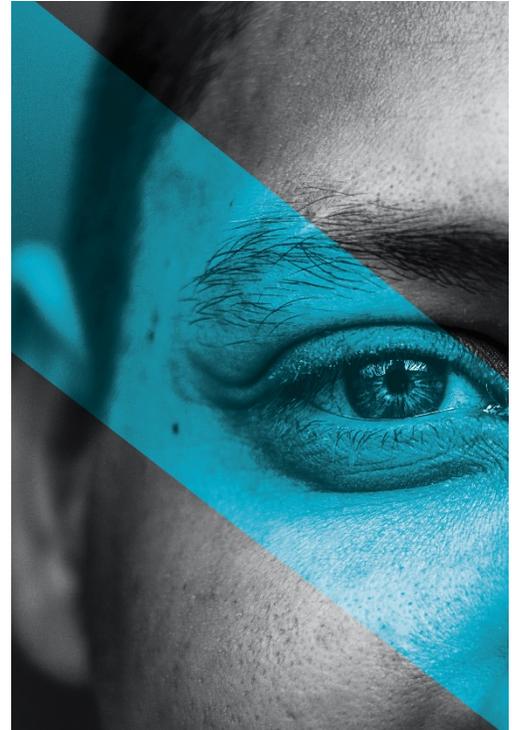
Chez KonTerra, nous sommes spécialisés dans le soutien aux clients qui opèrent dans des environnements complexes et stressants où les organisations et leur personnel sont confrontés à des défis difficiles.

Lorsque le personnel travaille dans des fonctions à haute pression ou dans des lieux fortement exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus graphiques ou à des conflits, il risque de souffrir de surcharge, d'attrition et de réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les dirigeants et les équipes afin de les doter d'outils leur permettant de mieux comprendre et gérer les défis auxquels ils sont confrontés.

Fournir un soutien significatif n'est possible qu'avec les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent de travailler avec les clients d'une manière unique. Nos spécialistes partagent tous deux caractéristiques qui leur permettent de fournir un excellent soutien : ils sont tous des cliniciens vétérans en santé mentale (niveau master ou doctorat) et des employés de soutien expérimentés dans des environnements et des rôles très stressants et à forts enjeux.

Les services fournis par nos professionnels, qui jouissent d'une position unique, sont notamment les suivants

- Conseils individuels et coaching
- Formation virtuelle et sur site et événements éducatifs
- Évaluations du bien-être du personnel
- Soutien aux gestionnaires et consultations pour les organisations et les dirigeants



- Services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre gestionnaire de compte KonTerra ou envoyer un e-mail : info@konterragroup.net.