

# Que faire après une urgence

## Aperçu

Les effets persistants des situations d'urgence et des catastrophes inattendues sont différents pour tout le monde. Savoir quoi faire après une urgence peut aider à réduire le stress et à accélérer le rétablissement.

## Le rétablissement est un processus

Le processus de rétablissement comprend les mesures que vous prenez pour réparer et restaurer votre vie après une urgence ou une catastrophe. Le processus n'est pas facile et demande du temps, de la souplesse et de la patience. Voici des exemples de mesures de rétablissement :

- Enlever les déchets et les débris.
- Communiquer avec votre compagnie d'assurance.
- Remplacer des documents perdus ou détruits.
- Trouver une nouvelle maison.
- Obtenir du soutien en santé mentale.

Déterminer où votre collectivité entend publier des renseignements après une urgence. Vous pourriez trouver à cet endroit les services d'assistance et de récupération dont vous pourriez vous prévaloir.

## Collectivité

Avoir un sentiment d'appartenance à la collectivité et des gens sur qui compter est un élément important du rétablissement. Les études démontrent que les collectivités qui entretiennent des liens étroits se rétablissent plus rapidement.

**Communiquez avec vos voisins et amis pour savoir comment vous pouvez vous soutenir les uns les autres.**

## Réintégration des lieux

Si vous deviez évacuer les lieux, vous ne pourrez pas rentrer chez vous tant que les autorités ne vous auront pas indiqué que vous pouvez le faire en toute sécurité.

Dans certains cas, la réintégration peut comprendre un bref retour à la maison pour inspecter les dommages. Si vous êtes revenu pour inspecter les dommages, veuillez garder ce qui suit à l'esprit :

**N'entrez pas dans votre maison ou votre propriété dans les cas suivants :**

- Un expert n'a pas indiqué qu'il est prudent de le faire.
- Une partie de la structure s'est effondrée.
- La structure n'est plus sur sa fondation.
- L'alimentation principale n'a pas été coupée avant l'inondation.

Soyez extrêmement prudent en tout temps. Cela est d'autant plus vrai s'il y a des trous dans le plancher, du verre brisé et des débris dangereux.

## Votre santé mentale

Les catastrophes peuvent toucher les gens de plusieurs façons. Parfois, nous avons des réactions émotionnelles immédiates et parfois, elles apparaissent des jours, des semaines, des mois ou même des années après. Les sentiments de stress sont normaux, mais certaines personnes peuvent ressentir une détresse plus grave et peuvent avoir besoin d'aide.

Surveillez-vous vous-même ainsi que vos proches pour détecter les signes de détresse, lesquels pourraient inclure ce qui suit :

- Difficulté à dormir
- Explosions émotionnelles
- Anxiété
- Dépression ou problèmes physiques inexplicables

Si l'un de ces signes se manifeste, assurez-vous d'en parler et de demander conseil à un professionnel.

## Préparez-vous sur le plan financier

- Parlez à un agent d'assurance de vos besoins précis.
- Préparez une [liste détaillée](#) de tous vos biens.
- Prenez connaissance des [sept étapes](#) à suivre pour faire une réclamation d'assurance habitation.

Le Bureau d'assurance du Canada est prêt à répondre à vos questions. Communiquez avec lui par courriel à l'adresse [askibcwest@ibc.ca](mailto:askibcwest@ibc.ca) ou par téléphone en composant le [1-844-227-5422](tel:1-844-227-5422). Pour obtenir de plus amples renseignements sur la préparation liée à l'assurance, visitez le site Web [ibc.ca](http://ibc.ca).

## Ressources utiles

- [Centre de contact Alberta Works et Alberta Supports](#)
- [Répondre à une catastrophe ou à une urgence](#)
- [Rétablissement après une catastrophe ou une urgence](#)
- [Prendre soin de nous-mêmes, de nos familles et de nos collectivités](#)
- [Aider les enfants à composer avec la situation](#)
- [Aider les adolescents à composer avec la situation](#)

## Le rôle de votre gouvernement local

Après une catastrophe, votre gouvernement local se concentrera sur les activités qui favorisent le renforcement de la collectivité, dont les suivantes :

- Effectuer des évaluations des dommages et des pertes.
- Restaurer les services publics.
- Fournir un service de soutien émotionnel.

Votre gouvernement local dirige également l'élaboration de plans et d'initiatives de rétablissement, avec le soutien des gouvernements provincial et fédéral.

## Le rôle de votre gouvernement provincial

Il incombe au gouvernement de l'Alberta d'aider au rétablissement à la suite d'une catastrophe ou d'une urgence majeure. Voici quelques exemples de la façon dont la province fournit un soutien :

- Programmes, subventions et incitations fiscales qui soutiennent la reconstruction
- Aide financière par l'intermédiaire de programmes tels que le programme de reprise après sinistre
- Prise de mesures pour que de l'assurance soit disponible pour les Albertains
- Collaboration avec la collectivité locale pour fournir des conseils et coordonner le soutien provincial

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la reprise après sinistre, visitez le site Web [Alberta.ca](http://Alberta.ca). Il est à noter que les programmes provinciaux ne sont jamais garantis et ne constituent pas un supplément à l'assurance privée.

**Nous devons tous nous serrer les coudes.**

Il y a un certain nombre d'organisations non gouvernementales (ONG) qui se sont engagées à aider les personnes touchées par une catastrophe ou une situation d'urgence. Voici quelques exemples de l'aide offerte :

- Nettoyage communautaire
- Consultations psychologiques
- Aide au remplacement des objets perdus
- Documentation ou autres tâches, au besoin

Depuis 2019, les partenaires de l'ONG Council of Alberta sont les suivants :

- [Croix-Rouge canadienne](#)
- [Ambulance Saint-Jean](#)
- [Armée du Salut](#)
- [Adventist Disaster Relief Agency \(ADRA\)](#)
- [Billy Graham Rapid Response Team Chaplaincy](#)
- [Secours global canadien](#)
- [Mennonite Disaster Service](#)
- [Bourse du Samaritain](#)
- [Team Rubicon Canada](#)
- [World Renew](#)
- [Alberta SPCA](#)

## Pour en savoir davantage

Lisez nos autres fiches sur ce qui suit :

- Renseignements sur le programme de reprise après sinistre à l'intention des propriétaires et des locataires résidentiels, les organisations à but non lucratif et les coopératives, et les exploitations agricoles
- Avant une urgence
- Lors d'une urgence

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur la préparation en visitant le site Web [Alberta.ca](http://Alberta.ca) ou en communiquant avec le directeur de la gestion des urgences de votre collectivité.