



DOSSIER - CATASTROPHES NATURELLES

Qu'il s'agisse d'ouragans, de tremblements de terre, d'inondations, ou encore d'épisodes caniculaires, les catastrophes naturelles sont amenées à se multiplier et à s'intensifier ces prochaines années et ces prochaines décennies¹. Aujourd'hui, 1 Français sur 4 vit en zone inondable. Les conséquences matérielles sont connues, tout comme l'impact sur la santé physique des rescapés de ces événements. Qu'en est-il des conséquences sur la santé mentale et plus particulièrement sur le développement d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ?

Dans ce dossier, nous essaierons de mieux comprendre le lien entre ces deux types d'événements, et aussi d'apporter des solutions concrètes pour vivre mieux avec un trouble de stress post-traumatique et s'en prémunir. Vous pouvez lire les chapitres indépendamment les uns des autres, ou à la suite, à votre convenance.



➤ Sommaire

[Les catastrophes naturelles](#)

[Comment les catastrophes naturelles nous affectent ?](#)

[Reconnaître les signes de TSPT](#)

[L'après catastrophe pour mon enfant](#)

[Comment se préparer à faire face à la catastrophe naturelle ?](#)

[A qui demander de l'aide ?](#)

[Ressources et soutien](#)

¹ IPCC, 2023: Sections. In: *Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, pp. 35-115, doi: 10.59327/IPCC/AR6-9789291691647

LES CATASTROPHES NATURELLES

Avant de parler de catastrophes naturelles, revenons sur le terme de « catastrophes » au sens large. Dans ce dossier, nous parlerons de catastrophes dans le sens des plans de secours, comme la survenue brutale d'un événement inhabituel, qui entraîne d'importants dégâts, tant humains (nombreuses victimes) que matériels (destruction de l'environnement).

Ces catastrophes peuvent être **naturelles** (comme la tempête Alex, en 2020), mais aussi **industrielles** (par exemple l'explosion de l'usine AZF en 2011), et **d'origine humaine**. Lorsque l'une de ces catastrophes se produit et qu'il faut coordonner de nombreux secours pour porter assistance à de nombreuses victimes, on déclenche alors ce qu'on appelle un plan de secours, comme [le plan ORSEC](#)², sous l'autorité du préfet.

➤ Qu'est-ce qu'une catastrophe naturelle ?

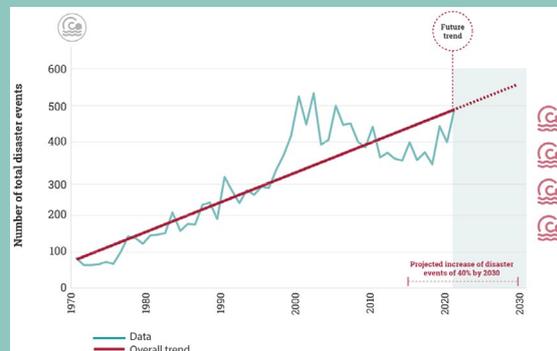
On parle de catastrophe naturelle en cas **d'événement qui se produit naturellement**, sans l'intervention de l'homme, et qui peut **causer d'importants dégâts** à la vie humaine, à la propriété et à l'environnement. Lorsque les dégâts de ces événements sont importants, on parle aussi d'« **état de catastrophe naturelle** ». L'État peut déclarer cet état pour permettre le remboursement des sinistrés plus rapidement. Entre 1982 et 2021, environ 7 000 communes ont fait l'objet d'une [reconnaissance d'état de catastrophe naturelle](#) chaque année³.

➤ Types de catastrophes naturelles

Les catastrophes naturelles prennent de nombreuses formes. Elles peuvent être soudaines et violentes, comme un tremblement de terre secouant le sol sous nos pieds, ou progressives, comme une sécheresse qui s'installe lentement et épuise les ressources en eau. Parmi les plus courantes, on trouve les ouragans, les inondations, les incendies de forêt, les tsunamis, les avalanches, les tornades, les éruptions volcaniques, les glissements de terrain... la liste est longue !

➤ De plus en plus de catastrophes ?

D'après le rapport du Bureau des Nations Unies pour la réduction des risques de catastrophes de 2022⁴, le nombre de catastrophes naturelles augmente chaque année, et pas qu'un peu. Entre 1970 et 2000, entre 90 et 100 catastrophes étaient recensées chaque année dans le monde. Entre 2001 et 2020, il y avait entre 350 et 500 catastrophes par an ! D'après ce rapport, si les tendances actuelles se maintiennent, le nombre de catastrophes naturelles pourrait passer de 400 en 2015 à 560 par an d'ici 2030.



Évolution du nombre de catastrophes naturelles par an depuis 1970 et projection jusqu'à 2030. UNDRR analysis based on EM-DAT (CRED, 2021)

² *Catastrophes, plan ORSEC*, Docteur Erick Boquet (2010)

³ [Les risques naturels en France – synthèse des connaissances en 2022](#). (s. d.). Données et études statistiques pour le changement climatique, l'énergie, l'environnement, le logement, et les transports.

⁴ [GAR2022 : Our World At Risk](#) (GAR). (2022, 26 avril). UNDRR.

➤ Les conséquences du dérèglement climatique



L'augmentation des concentrations de gaz à effet de serre dans l'atmosphère entraîne ainsi des bouleversements climatiques qui eux-mêmes accentuent les événements climatiques de grande ampleur, par exemple :

- ➔ **Par l'augmentation de la température** : le dérèglement climatique provoque une augmentation globale des températures de surface. Cela peut entraîner des vagues de chaleur plus fréquentes et plus intenses, ce qui peut avoir des conséquences graves sur la santé humaine, la faune, la flore et l'agriculture.
- ➔ **Par la montée du niveau de la mer** : l'augmentation de la température mondiale entraîne la fonte des glaciers et des calottes glaciaires, ainsi qu'une expansion de l'eau de mer due à la chaleur. Cela provoque une élévation du niveau de la mer, ce qui peut entraîner des inondations côtières plus fréquentes et plus graves.
- ➔ **Par des changements dans les précipitations** : le dérèglement climatique peut entraîner des changements dans les niveaux de précipitations, entraînant des sécheresses prolongées, des incendies de forêt plus fréquents et des pénuries d'eau.

Cette liste n'est pas exhaustive, ce qu'il faut retenir, c'est que le dérèglement climatique aggrave les conditions météorologiques et climatiques, ce qui peut augmenter la probabilité et l'intensité des catastrophes naturelles.

Pour aller plus loin : [Le rapport 2022 « Notre monde en danger »](#) (lien cliquable) de UNDRR - United Nations Office for Disaster Risk Reduction (possibilité de le télécharger en version française)

COMMENT LES CATASTROPHES NATURELLES NOUS AFFECTENT ?

Lorsqu'une catastrophe frappe, elle peut laisser derrière elle un véritable chaos. Les conséquences matérielles, parfois spectaculaires, sont souvent montrées dans les journaux et à la télévision. Mais en réalité, l'impact de ces catastrophes est aussi invisible, sur le long-terme, notamment sur la santé mentale des sinistrés et de leurs proches.

Ce qu'il faut dire en premier lieu, c'est que **les catastrophes naturelles tuent**. Selon l'Agence européenne de l'environnement, les catastrophes naturelles ont provoqué la mort de [près de 195 000 personnes en Europe depuis 1980](#)⁴. Les catastrophes naturelles peuvent toucher de vastes zones géographiques, affectant potentiellement des milliers de personnes en même temps. Les survivants de catastrophes naturelles peuvent être confrontés à des événements traumatisants tels que la perte de biens, la séparation de la famille, la blessure physique, la perte de proches ou même la perte de vies humaines. Tous ces facteurs **augmentent le risque de développement du TSPT**.

Les catastrophes naturelles peuvent en outre déclencher une **réaction en chaîne d'événements potentiellement traumatiques**. Par exemple, un tremblement de terre peut provoquer des incendies, des inondations ou des glissements de terrain, entraînant ainsi une série de traumatismes supplémentaires pour les personnes touchées.

➤ Les dommages matériels

L'un des premiers impacts évidents d'une catastrophe naturelle est le dommage matériel. Cela inclut tout ce qui peut être endommagé ou détruit : maisons, bâtiments, routes, ponts, véhicules, infrastructures électriques, et bien plus encore. Les dégâts matériels peuvent être immenses, laissant souvent les communautés entières sans abri ni ressources. Les inondations, par exemple, peuvent submerger des quartiers entiers, détruisant tout sur leur passage. Les tremblements de terre peuvent fissurer des bâtiments et provoquer des effondrements. Les incendies de forêt peuvent réduire en cendres des hectares de forêt, menaçant également les maisons et les vies.

➤ Le coût des catastrophes

Les coûts associés aux dommages matériels causés par les catastrophes naturelles varient considérablement d'une année à l'autre en fonction de l'ampleur des événements.

En 2018, les inondations majeures dans certaines régions françaises ont entraîné des coûts estimés à plus de 1,4 milliard d'euros, selon la Fédération Française de l'Assurance (FFA). D'ailleurs, d'après la FFA, le coût des catastrophes naturelles et autre événements climatiques indemnisés va doubler en 30 ans. Entre 1989 et 2019, les dégâts cumulés causés par les aléas naturels ont représenté 74,1 milliards d'euros. **Pour la période 2020 – 2050, cela devrait atteindre 143 milliards d'euros, soit une hausse de 93%**⁵. Les dommages causés par les tempêtes peuvent également être importants. Par exemple, la tempête Xynthia en 2010 a causé des dommages matériels estimés à environ 1,5 milliard d'euros⁶.

⁴ EEA, 2023, Economic losses from climate-related extremes in Europe (8th EAP)

⁵ *Changement climatique : quel impact sur l'assurance à l'horizon 2050 ?* France Assureurs. (2023, 21 septembre).

⁶ *Xynthia devrait coûter 1,5 milliards d'euros*. 20minutes, J. (2010, 13 mars).

➤ Les perturbations sociales et économiques

Les conséquences des catastrophes naturelles vont au-delà des pertes matérielles. Elles peuvent également provoquer des perturbations sociales et économiques massives. Les communautés peuvent être déchirées, les familles séparées, et les réseaux de soutien sociaux rompus. Les perturbations économiques sont souvent ressenties pendant des années après la catastrophe, car **la reconstruction et la restauration prennent du temps et des ressources considérables.**

➤ Les conséquences sur la santé mentale et physique

Outre les dégâts matériels, les catastrophes naturelles peuvent également avoir **un impact majeur sur la santé mentale et physique** des personnes touchées. La santé physique peut être mise en danger. Les blessures, parfois graves, sont fréquentes lors des catastrophes, que ce soit à cause de débris volants, de chutes, d'inondations ou de toute autre situation d'urgence.

De plus, **les conditions post-catastrophe**, telles que la perte d'accès à l'eau potable, à la nourriture et aux soins médicaux, peuvent entraîner des problèmes de santé supplémentaires.



Certaines personnes peuvent vivre des deuils liés à l'événement. Ce sont alors des deuils difficiles car ils sont soudains et inattendus. Ils peuvent conduire à des troubles spécifiques comme **le trouble de deuil prolongé**.

Par rapport à d'autres événements traumatiques, les personnes touchées par une catastrophe naturelle peuvent être confrontées à **la destruction de leur domicile, de leurs biens et de leur environnement**, ce qui peut provoquer un sentiment de perte, d'impuissance et de désespoir. Il est plus difficile de se reconstruire lorsque l'intégralité de son environnement, sa maison, son quartier, ses voisins et même parfois ses structures de soin ont disparu.

C'est ici qu'intervient **le trouble de stress post-traumatique**. Ces catastrophes naturelles étant très souvent des événements potentiellement traumatiques, il n'est pas rare de montrer des signes de TSPT après l'incendie de sa maison, la montée de l'eau dans son village, ou la venue d'un ouragan qui détruit tout sur son passage.

Des solutions existent pour aller mieux. C'est pourquoi il est important de savoir **repérer les premiers signes** de trouble de stress post-traumatique pour nous orienter au mieux et plus vite vers un professionnel de santé si besoin.

RECONNAITRE LES SIGNES DE TSPT

Le trouble de stress post-traumatique est un trouble qui peut se développer après avoir vécu ou été témoin d'un événement traumatisant, comme une catastrophe naturelle. Ça ne veut pas dire que toutes les personnes qui ont vécu une catastrophe naturelle, comme des inondations, un tremblement de terre, ou encore des feux de forêt, vont forcément développer ce trouble.

Après le séisme qui a dévasté Haïti en 2010, les chercheurs ont déterminé que presque un sinistré sur quatre présentait des signes de trouble de stress post-traumatique⁶.

Il est tout à fait normal de ressentir une forme de stress aiguë dans les jours et les semaines qui suivent un événement dramatique comme une catastrophe naturelle. **Il faut que des symptômes gênants soient présents depuis au moins un mois pour qu'on puisse poser un diagnostic de TSPT. Seul un professionnel de santé peut réaliser un diagnostic.**

➤ Un « traumatisme climatique » ?

Une étude a récemment mis en évidence les effets à long terme des « traumatismes climatiques » provoqués par des catastrophes naturelles⁷. Après le gigantesque incendie qui a touché la Californie en 2018, de nombreux rescapés continuent de souffrir de dysfonctionnements cognitifs, notamment des pensées intrusives et des distractions persistantes. Selon la psychiatre Jyoti Mishra, qui a dirigé cette recherche, « il est très important de mieux comprendre le traumatisme climatique, car il peut toucher des millions de personnes, le changement climatique se produisant à un rythme accéléré. »

Le terme « traumatisme climatique » est distinct ici du trouble de stress post-traumatique (TSPT) en raison de sa récurrence et de son impact sur un grand nombre de personnes. Comme l'explique Jyoti Mishra, « l'expérience du stress ou du traumatisme lié à l'évolution du climat est différente du TSPT, qui a été créé dans le contexte de la guerre. » De plus, les conséquences sur la santé sont légèrement différentes, avec une prévalence plus élevée de la dépression et de l'anxiété associées au traumatisme climatique, parfois en conjonction avec le TSPT.

En tant que proche d'une personne concernée, nous pouvons aussi reconnaître certains signes évocateurs du trouble de stress post-traumatique :

- **Des changements de comportement** : si nous observons des changements marqués dans le comportement d'un proche après la catastrophe, comme l'isolement social ou l'évitement des activités qu'il aimait autrefois, il est nécessaire d'être attentif.
- **Cauchemars et troubles du sommeil** : si quelqu'un nous parle de cauchemars fréquents ou de problèmes de sommeil depuis la catastrophe, il peut être en proie au TSPT.
- **Symptômes physiques inexplicables** : les personnes atteintes de TSPT peuvent également ressentir des maux de tête, des douleurs corporelles ou d'autres symptômes physiques sans cause apparente.

⁶ Cénat, J. M., McIntee, S., & Blais-Rochette, C. (2020). *Symptoms of posttraumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental health problems following the 2010 earthquake in Haiti : a Systematic review and meta-analysis*. *Journal of Affective Disorders*, 273, 55-85

⁷ Grennan, G., Withers, M. C., Ramanathan, D., & Mishra, J. (2023). *Differences in interference processing and frontal brain function with climate trauma from California's deadliest wildfire*. *PLOS climate*, 2(1), e0000125.

➤ À qui demander de l'aide ?

« C'est super anxiogène de ne pas savoir s'il va y avoir une route, de ne pas savoir comment se déplacer, de ne pas savoir comment travailler... L'hiver arrive et il n'y a pas de projection possible. »
Une sinistrée de la tempête Alex, quelques semaines après l'événement

L'un des grands facteurs de protection face au TSPT est le soutien social. Il est donc impératif de ne pas s'isoler après un événement traumatisant et d'oser demander de l'aide. Lors d'une catastrophe naturelle, on peut demander de l'aide à plusieurs personnes en fonction du moment que l'on vit.

Au moment de la catastrophe / dans les jours qui suivent :

- ➔ **Demander de l'aide à ses proches pour le quotidien.** Il ne faut pas craindre de demander un coup de main pour assurer des tâches quotidiennes comme faire les courses, garder les enfants quelques heures, etc. si on se sent débordé. On peut aussi profiter de ses proches pour parler de ce qu'on a vécu, mettre des mots sur la catastrophe.
- ➔ **Appeler la ligne téléphonique mise en place par la [CUMP](#)** (Cellule d'Urgence Médico-Psychologique). Les professionnels de santé qui la composent seraient à même de vous apporter des premiers secours psychologiques et ensuite vous rediriger vers d'autres professionnels de santé en fonction de votre situation.

Dans les mois ou les années qui suivent :

- ➔ Si vous pensez souffrir d'un trouble de stress post-traumatique plus d'un mois après la catastrophe naturelle que vous avez vécu / à laquelle vous avez assisté, vous pouvez contacter [le Centre Régional du Psychotraumatisme \(CRP\)](#) de votre région.
- ➔ Vous pouvez aussi demander de l'aide à un psychiatre ou un psychologue [spécialisé en psychotrauma](#).
- ➔ Vos proches et votre médecin traitant sont toujours des personnes ressources vers qui se tourner. Ne restez pas seul, parlez-en !

Des années plus tard :

- ➔ **Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide.** D'abord, parce que parfois, on n'identifie pas tout de suite les signes du TSPT, ou alors parce que le trouble ne se développe que bien après la catastrophe. Si vous vous sentez mal, parlez-en à votre médecin traitant.

> 10 conseils pour prendre soin de soi-même sur le site du [Cn2r](#) (lien cliquable)

EN CAS D'URGENCE, vous pouvez à tout moment contacter le 15. Par ailleurs, si vous ou votre proche développez des idées suicidaires, contactez le [3114](#), numéro national de prévention du suicide.

Après une catastrophe naturelle, **des groupes de soutien au niveau local** peuvent également être créés. Ces groupes peuvent vous permettre de vivre mieux l'après-catastrophe et être d'une grande aide pour échanger autour de la catastrophe, effectuer les démarches administratives, vivre un deuil en lien avec la catastrophe, etc.

L'APRES CATASTROPHE POUR MON ENFANT

Le fait d'être un enfant, même très jeune, n'immunise pas contre le traumatisme et n'empêche pas de développer un trouble de stress post-traumatique. C'est la même chose pour les adolescents. La seule différence réside dans la manière dont le TSPT va s'exprimer chez l'enfant.



À la suite d'une catastrophe naturelle, les enfants et les adolescents peuvent éprouver **des réactions de peur intense, d'angoisse et d'horreur** face à la catastrophe. Ils peuvent être particulièrement effrayés à l'idée de perdre leurs parents, leur propre sécurité et **la destruction de leur environnement**. Les enfants et les adolescents peuvent **revivre l'événement traumatisant** à travers des flashbacks (souvenirs intrusifs) et des cauchemars. Ils peuvent avoir du mal à faire la distinction entre le passé et le présent.

Comme chez les adultes, les jeunes atteints de TSPT peuvent éviter activement les rappels de l'événement traumatisant. Cela peut se manifester par le refus de parler de la catastrophe, d'éviter les endroits ou les situations liés à l'événement, et de se replier socialement. Les enfants et les adolescents peuvent manifester leur détresse par l'irritabilité, la colère, voire l'agressivité envers les autres. Ils peuvent avoir du mal à réguler leurs émotions.

En fonction de l'âge de l'enfant, il faudra être attentif à différents signes, répertoriés sur notre site : [le TSPT chez l'enfant et l'adolescent](#).

À noter que le TSPT chez les enfants et les adolescents peut être sous-diagnostiqué, car **ils peuvent ne pas toujours exprimer leurs émotions ou leurs expériences de manière verbale**. Dans de tels contextes, il est fréquent que les enfants et adolescents affectés **minimisent ou cachent leurs symptômes** pour protéger leurs parents eux-mêmes en difficulté. Par conséquent, il est essentiel que les parents, les enseignants, les professionnels de la santé mentale et d'autres adultes proches de l'enfant soient attentifs aux signes de détresse et cherchent de l'aide en cas de besoin.

➤ Comment aider son enfant en cas de catastrophe naturelle ?

Si votre enfant ou un enfant de votre entourage a été victime d'une catastrophe naturelle, il est normal que celui-ci réagisse de manière plus ou moins forte à l'événement. Dans tous les cas, il est possible de l'aider à traverser cette période difficile.

➔ **En étant attentif et rassurant :**

L'écoute attentive de votre enfant sur ce qu'il a vécu sera toujours rassurante pour lui, d'autant plus que vous montrerez que vous comprenez ses peurs et ses inquiétudes. Rassurez-le en lui disant que vous êtes là pour le protéger et le soutenir.

➔ **En créant un environnement sûr :**

Si vous avez pu réintégrer votre logement ou vous mettre à l'abri ailleurs, assurez-vous que la maison est sécurisée et que les objets potentiellement dangereux sont hors de portée. Par ailleurs, on prêtera aussi attention à l'environnement numérique. Évitez d'exposer votre enfant à des images choquantes ou des reportages sur la catastrophe.

➔ **En maintenant la routine :**

Pour votre bien-être, comme pour celui de votre enfant, essayez de revenir à une routine quotidienne aussi rapidement que possible. La stabilité et la prévisibilité peuvent aider votre enfant à se sentir en sécurité.

➔ **En encourageant l'expression des émotions :**

Il est essentiel de permettre à votre enfant de parler de ses sentiments. Encouragez-le à exprimer sa colère, sa peur, sa tristesse ou sa confusion. Vous pouvez utiliser des dessins, des jeux ou des conversations pour aider votre enfant à exprimer ses émotions. Pour cela il faut aussi que les parents s'autorisent à exprimer leurs propres émotions.

Comme chez l'adulte, les techniques de relaxation, telles que la respiration profonde ou la méditation, peuvent aider l'enfant à gérer l'anxiété et le stress. Si vous le pouvez, amenez votre enfant à reprendre les activités qu'il aime (jeux, sports, arts créatifs...) pour l'aider à se changer les idées et à se détendre.

D'ailleurs, le mieux pour aider son enfant est d'abord et aussi de prendre soin de soi. Prêter attention à votre propre bien-être vous permettra d'être plus disponible pour soutenir votre enfant. Le rétablissement après un traumatisme peut prendre du temps. Soyez patient avec votre enfant et respectez son rythme.

Si vous constatez que votre enfant continue de lutter avec les symptômes du traumatisme, il peut être utile de consulter un professionnel de la santé mentale spécialisé dans le traitement des traumatismes.



À QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

Chaque enfant réagit différemment aux traumatismes et il est essentiel d'adapter son approche en fonction de ses besoins individuels. Le soutien familial et professionnel peut jouer un rôle crucial dans le rétablissement de l'enfant après une catastrophe naturelle.

Pour les enfants directement concernés par une catastrophe naturelle :

- ➔ Le **pédiatre ou le médecin traitant** est un bon interlocuteur si vous remarquez des changements dans le comportement de votre enfant. Il saura vous aiguiller vers un professionnel de santé spécialisé dans le psychotraumatisme si nécessaire.
- ➔ Une **cellule d'urgence médico-psychologique (CUMP)** a sans doute été activée après l'événement traumatisant. Si vous n'avez pas encore de contact avec la CUMP, n'hésitez pas à appeler le 15 en cas d'urgence.
- ➔ Les **centres régionaux du psychotraumatisme (CRP)** accompagnent également les enfants souffrant de trouble de stress post-traumatique. Si vous pensez repérer des signes évocateurs chez votre enfant, n'hésitez pas à prendre contact avec [le CRP de votre région](#). Attention toutefois, les délais d'attente peuvent être longs. En cas d'urgence, composez le 15.

Pour les enfants indirectement exposés à une catastrophe naturelle :

- ➔ Sans avoir été directement confronté à la catastrophe naturelle, votre enfant a peut-être **perdu un proche ou été exposé à l'événement via les informations**, à la télévision ou sur un smartphone. Il est important de **ne pas minimiser ce qu'il ou elle a vécu et d'être attentif à son discours et son comportement** à la suite de cette exposition. Vous trouverez en suivant ce lien [une fiche sur les bons réflexes à avoir lorsque son enfant a été exposé à un contenu violent et / ou traumatogène](#).

Attention ! Le fait d'être confronté à des images traumatisantes peut activer ou réactiver un traumatisme ancien, et ce à tout âge.

COMMENT SE PREPARER A FAIRE FACE A UNE CATASTROPHE NATURELLE ?

La préparation aux catastrophes naturelles peut faire toute la différence lorsqu'une situation d'urgence se présente. Voici quelques étapes importantes à suivre pour vous préparer et protéger votre famille⁹.

- 1. Établissez un plan familial :** discutez en famille de ce que vous ferez en cas d'urgence. Identifiez un lieu de rencontre sûr (voire un deuxième plus éloigné de votre domicile si le premier est inaccessible) et des contacts d'urgence.
- 2. Construisez un kit d'urgence :** rassemblez des fournitures essentielles, comme de l'eau, de la nourriture, des médicaments, des lampes de poche, et des documents importants, dans un kit facilement accessible.
- 3. Restez informé :** suivez les alertes et les avertissements météorologiques locaux. Une radio portable à piles peut être un outil précieux pour cela.
- 4. Sachez évacuer :** familiarisez-vous avec les itinéraires d'évacuation locaux et gardez votre véhicule en bon état de fonctionnement.
- 5. Protégez votre maison :** renforcez votre maison contre les risques spécifiques de votre région (par exemple, en utilisant des barrières contre les inondations ou en renforçant les structures contre les tremblements de terre).

En renseignant votre adresse postale sur le site georisques.gouv.fr (lien cliquable), vous pouvez avoir accès aux différents risques auxquels votre secteur fait face ou a fait face dans le passé . Une manière d'anticiper les éventuelles catastrophes qui pourraient se produire dans votre région et de s'y préparer au mieux.

➤ Que faire pendant une catastrophe ?

Pendant une catastrophe naturelle, il est essentiel de suivre des mesures de sécurité pour protéger notre vie et celle de notre famille. Évidemment, les recommandations vont dépendre du type de catastrophe naturelle à laquelle nous faisons face.

- ➔ **En cas d'inondation,** il faut évacuer immédiatement si les autorités locales le recommandent et ne pas dans une zone inondée. Si l'évacuation est impossible, montez à l'étage ou sur le toit de votre maison si cela n'est pas trop risqué. Évitez à tout prix de marcher ou de nager dans des eaux de crue, car elles peuvent être extrêmement dangereuses.
- ➔ **En cas d'ouragan ou de tempête,** il est conseillé de suivre les bulletins météorologiques et les recommandations d'évacuation (par exemple à la radio). Après avoir fermé les volets de votre logement, les autorités recommandent en général de rester à l'intérieur, le plus loin possible des fenêtres. Après la tempête, méfiez-vous des lignes électriques tombées et de l'eau stagnante, qui peuvent représenter un danger.
- ➔ **En cas d'incendie de forêt,** à nouveau, il faut suivre les ordres d'évacuation s'ils sont émis. Si vous devez rester chez vous, il est conseillé de fermer les fenêtres, les portes et les volets pour empêcher les cendres de pénétrer à l'intérieur de votre logement et de respirer à travers un tissu humide. Dans tous les cas, écoutez les consignes des autorités locales et suivez le plan d'urgence familial que vous aurez préparé au préalable.

RESSOURCES ET SOUTIEN

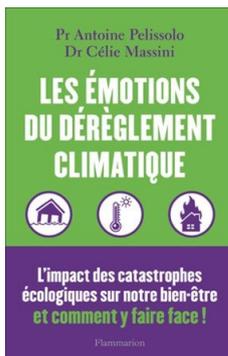
➤ Récupération, reconstruction et résilience

Une fois le pic de la catastrophe passé vient le temps de la reconstruction, de son environnement et de soi-même. En fonction des dégâts matériels et des situations, cette reconstruction va prendre plus ou moins de temps.

D'un point de vue purement matériel, **il est recommandé de ne pas signer trop vite les documents qui vont vous être présentés par les experts d'assurances**. En vous faisant accompagner par des associations, des assistantes sociales, etc. vous pourrez peut-être être mieux indemnisés que ce qu'on vous propose dans l'immédiat.

➤ Retrouvez la liste des numéros utiles sur notre site cn2r.fr

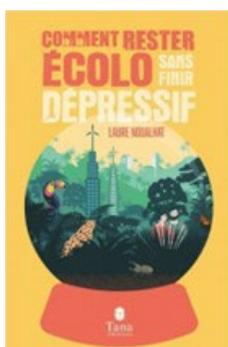
➤ Un peu de lecture pour aller plus loin



Les émotions du dérèglement climatique

Cécile Massini et Antoine Pelissolo (2021), Flammarion

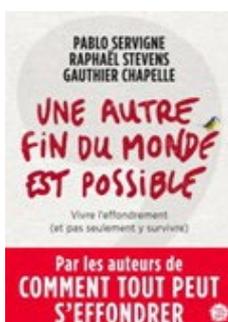
« Ce livre propose un état des lieux des troubles psychiques connus, ainsi qu'une réflexion sur la manière de faire face, individuellement et collectivement, aux changements qui nous attendent, afin d'imaginer des solutions pour demain. Car on ne peut résoudre un problème sans en connaître les données. »



Comment rester écolo sans finir dépressif - éco-anxiété, solastalgie, dépression verte - solutions pratiques pour se réconcilier avec la beauté du monde

Laure Noualhat (2020), Tana

« Ce livre vous propose d'embarquer pour un voyage qui mène de la sidération à la résilience, au fil de pistes et d'outils pour aller mieux, en naviguant à votre rythme d'une étape à l'autre. Parce que, comme on dit chez les Kennedy, on ne va pas se laisser abattre ! »



Une autre fin du monde est possible : Vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)

Pablo Servigne, Raphaël Stevens & Gauthier Chapelle (2018), Seuil

« Dans ce deuxième opus, après *Comment tout peut s'effondrer*, les auteurs montrent qu'un changement de cap ouvrant à de nouveaux horizons passe nécessairement par un cheminement intérieur et par une remise en question radicale de notre vision du monde. Par-delà optimisme et pessimisme, ce sentier non-balisé part de la collapsologie et mène à ce que l'on pourrait appeler la collapsosophie... »