

FAIRE FACE UNE FOIS ARRIVE DANS UN NOUVEAU PAYS



Les personnes qui ont été contraintes de quitter leur pays ont souvent vécu des choses très difficiles. Celles-ci peuvent inclure, mais sans s'y limiter, la guerre, la violence, les menaces et le manque de nourriture et d'eau. Ces expériences provoquent souvent des sentiments comme la peur, la colère, la tristesse et le chagrin. Il est courant d'avoir ces sentiments tout en se sentant soulagé ou heureux d'être en sécurité. Ces sentiments peuvent durer pendant une courte ou longue période.

Venir dans un nouveau pays est également difficile. La langue, la nourriture et la culture sont différentes. Les gens sont souvent séparés de leur famille et de leurs amis. Ils sont peut-être à la recherche d'un emploi et s'inquiètent de savoir comment payer leur loyer et leurs autres dépenses. Les soignants peuvent être heureux que leurs enfants soient en sécurité, mais aussi inquiets à l'idée d'élever leurs enfants dans un nouveau pays.

Avoir tant de soucis et devoir apprendre et faire beaucoup de nouvelles choses peut causer du stress. Le stress est le sentiment d'être dépassé ou incapable de faire face. Le stress est à la fois physique (nous le ressentons dans notre corps) et émotionnel (il affecte notre humeur). Le stress peut changer notre façon de penser, de ressentir et d'agir.

Lorsque les gens font des activités spécifiques, cela s'appelle faire face. L'adaptation peut améliorer la façon dont les gens se sentent physiquement et émotionnellement et les aider à mieux penser, prendre des décisions et fonctionner de manière à pouvoir gérer les nombreuses exigences de la vie et de la famille.

ACTIVITES QUI PEUVENT ETRE UTILES POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT ET AU STRESS

TENEZ-VOUS A UNE HABITUDE

Les gens peuvent venir de situations très imprévisibles et cela a perturbé leur habitude familiale. Rétablir une habitude peut aider les gens à se sentir plus en sécurité et plus autonomes. Les habitudes sont particulièrement importantes pour les enfants après une grande transition, car savoir à quoi s'attendre atténue l'anxiété des enfants et les aide à se sentir plus en contrôle. Les habitudes peuvent également créer des structures qui permettent aux familles de s'engager dans une activité commune avec un objectif partagé.

EXEMPLE D'HABITUDE



Se coucher et se réveiller en même temps



Les habitudes du coucher



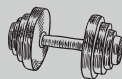
Avoir une heure fixe pour les repas



Un jour spécifique pour nettoyer et faire la lessive



Avoir une heure ou un jour fixe pour le culte



Avoir une heure ou un jour fixe pour faire de l'exercice

ASSUREZ-VOUS DE DORMIR SUFFISAMMENT

Le sommeil est essentiel pour aider votre corps et votre esprit à se rafraîchir et à reprendre des forces. Lorsque les gens dorment suffisamment, cela aide leur cerveau à fonctionner afin qu'ils puissent être attentifs, assimiler de nouvelles informations et prendre des décisions. Le sommeil améliore l'humeur et aide les gens à avoir suffisamment d'énergie pour passer la journée et faire tout ce dont ils ont besoin. Voici quelques conseils pour bien dormir :

- **Soyez cohérent** - Allez-vous coucher à la même heure chaque jour et réveillez-vous à la même heure. Cela aide votre corps à entrer dans une routine.
- **Évitez les repas copieux avant le coucher** - Les repas copieux devront être digérés par le corps, ce qui conduit le corps et le cerveau à être plus actifs, ce qui rend le sommeil plus difficile.
- **Évitez la caféine avant le coucher** – La caféine est un stimulant, ce qui signifie qu'elle active le cerveau et le corps. La caféine se trouve généralement dans le café, les thés noirs et les sodas. Les gens devraient éviter de prendre de la caféine quatre à six heures avant le coucher.

BOIRE ASSEZ D'EAU

L'eau est nécessaire pour aider le corps et le fonctionnement du cerveau. Lorsque notre corps est déshydraté (manque d'eau), notre tension artérielle peut augmenter ainsi que notre fréquence cardiaque. Cela peut rendre les sentiments d'anxiété encore plus difficiles et déroutants.

BOUGEZ VOTRE CORPS TOUS LES JOURS

Lorsque les gens bougent leur corps ou font de l'exercice pendant au moins 15 minutes par jour, cela aide à réduire le stress et améliore également le sommeil et l'humeur. essayez de prendre 3 respirations profondes. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour bouger votre corps, comme faire de longues promenades, vous étirer, danser et bien plus encore. Faites ce qui vous fait du bien à vous et à votre corps !

RESPIRER

Lorsque nous sommes stressés, notre respiration devient superficielle. Une respiration superficielle augmente notre sentiment de stress. Lorsque nous respirons profondément, cela envoie un message au cerveau que nous sommes en sécurité, ce qui nous aide à nous détendre. Le cerveau envoie le message au reste du corps. Lorsque nous respirons lentement et profondément, cela nous aide à nous sentir en contrôle, en sécurité, plus conscients de nous-mêmes et de notre environnement. Plusieurs fois par jour, ou en période de stress, essayer de prendre 3 respirations profondes. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à trois dans votre tête, puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à cinq. Vous pouvez également le faire pendant que vous faites d'autres activités, comme la prière ou la cuisine. La respiration profonde et lente est l'un des meilleurs moyens de réduire le stress et cela ne prend pas beaucoup de temps.

PRENDRE DU TEMPS AVEC LES AUTRES

L'une des meilleures choses à faire pour lutter contre le stress est de passer du temps avec des personnes que vous aimez et que vous aiment. Cela pourrait être : regarder un film en famille, faire la lecture à un enfant, marcher avec un ami et plus encore. Faire quelque chose d'agréable avec des gens qui comptent pour nous et qui prennent soin de nous, nous aide à nous protéger du stress.

FAITES CE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX

Pensez à ce qui vous a aidé à vous sentir plus calme dans le passé. Cela pourrait être : prier, lire, chanter, écouter de la musique, parler à un ami et plus encore. Si vous avez quelque chose qui marche pour vous, essayez de vous réserver 15 minutes par jour pour le faire.

T
I
P Faites une liste de toutes les choses qui marchent pour vous. Encercliez celles qui marchent le mieux ou auxquelles vous avez accès à tout moment. Utilisez celles que vous avez encerclées pour faire un plan sur la façon dont vous allez faire face la prochaine fois que vous vous sentirez dépassé. Écrivez le plan sur une feuille de papier ou enregistrez-le sur votre téléphone. La prochaine fois que vous vous sentirez stressé, mettez votre plan à exécution.

COMMENT SAVOIR QUAND VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE SUPPLEMENTAIRE

Venir dans un nouveau pays est difficile et il est courant de ressentir de nombreuses émotions difficiles. La plupart du temps, les gens se sentent mieux avec le temps et au fur et à mesure qu'ils s'installent dans leur nouvelle communauté et trouvent une habitude. Parfois; cependant, les gens peuvent avoir besoin de plus d'aide pour surmonter une période difficile. Selon les soutiens disponibles dans votre région et ce que vous vivez, cette aide peut consister à parler à un professionnel de ce que vous ressentez, à rejoindre un groupe de personnes vivant le même genre de choses, à contacter un chef religieux ou quelque chose d'autre.

Les gens devraient penser à demander de l'aide s'ils :

- Ont des difficultés à faire les choses qu'ils doivent faire dans la vie, comme aller travailler ou prendre soin d'eux-mêmes ou de leur famille
- Constatent que leur humeur et leurs émotions s'aggravent avec le temps
- Ont des émotions et des souvenirs si difficiles qu'il est si pénible de dormir, ou qu'ils dorment tout le temps
- Se sentent tristes ou inquiets tous les jours pendant presque toute la journée
- Ne quittent pas leur domicile ou évitent de passer du temps avec ses amis et sa famille
- Se sentent très fatigués, ont des maux de tête, des maux d'estomac et des douleurs corporelles pour lesquels les médecins ne trouvent pas de raison
- Ont constamment de mauvais souvenirs et des émotions qui sont très bouleversantes et qui rendent difficile la réflexion, la concentration et la journée
- Se sentent engourdis ou vides à l'intérieur, comme s'ils ne pouvaient pas se connecter aux autres ou ressentir de l'amour et de l'affection
- Font face d'une manière qui leur fait du mal, comme boire trop d'alcool, consommer de la drogue, se battre ou avoir des accès de colère
- Sentent qu'il est trop difficile de continuer à essayer chaque jour ou si incertain quant à l'avenir qu'ils préfèrent arrêter d'essayer du tout
- Ont besoins de l'aide pour toute autre raison

SI J'AI BESOIN D'AIDE, QUI PUIS-JE CONTACTER ?

Vous pouvez contacter votre assistant social, votre agence de réinstallation, votre médecin, un chef religieux, un chef communautaire ou une autre personne en qui vous avez confiance. Lorsque vous tendez la main, dites-leur ce que vous pensez et ressentez, et quel type de soutien, selon vous, serait le plus utile pour vous. Si vous n'obtenez pas de l'aide la première fois, continuez d'essayer. Parfois, il faut contacter plusieurs personnes avant de pouvoir obtenir le bon soutien.

Si quelqu'un a l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou qu'il pense à se faire du mal, il doit appeler le 1-800-273-TALK (8255).

RAPPELLE-TOI

Il faut beaucoup de force et de bravoure pour quitter son pays et recommencer dans un nouvel endroit. C'est aussi dur et ça prend du temps. Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul. Il est normal de demander de l'aide. Prendre soin de vous et demander de l'aide lorsque vous en avez besoin peut vous aider à gérer le stress afin de réaliser les choses qui sont importantes pour vous et votre famille.