



S'adapter aux risques côtiers

DOCUMENT D'INFORMATION
sur les différents risques côtiers,
dont l'érosion des berges,
la submersion marine
et la hausse du niveau des océans.

Québec 

Les régions du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et de la Côte-Nord sont de plus en plus confrontées à différents risques côtiers dont l'érosion des berges, la submersion marine et la hausse du niveau des océans. La période des grandes marées, particulièrement lors de temps violent, peut avoir de nombreuses répercussions, autant sur les citoyens que sur les entreprises, les municipalités et les communautés touchées.

Plusieurs ont choisi de vivre à proximité de l'eau pour la beauté et la tranquillité qu'on y retrouve ou y habitent depuis longtemps, parfois de génération en génération. L'érosion des berges ainsi que les grandes marées inquiètent toutefois certains résidents et suscitent de nombreux questionnements. Sera-t-il en effet possible de continuer à habiter le long du littoral? Quels sont les meilleurs moyens pour se protéger des risques côtiers? Dans le contexte des changements climatiques, peut-on prévoir des conséquences néfastes à moyen et à long terme? Est-ce que la valeur foncière des propriétés sera diminuée? Ces régions étant reconnues pour leur vocation récréotouristique, les communautés se demandent en outre comment préserver cette industrie en pareilles circonstances.



Les effets des risques côtiers sur l'humain

Vivre près du littoral et devoir composer avec les risques côtiers peut constituer, pour certains, une importante source de stress et mettre à l'épreuve leurs capacités d'adaptation. Plusieurs réactions sont alors possibles :

- **RÉACTIONS PHYSIQUES** : diminution de l'appétit, difficultés de sommeil, tensions musculaires, fatigue, maux de tête, palpitations, maux d'estomac, etc.
- **RÉACTIONS ÉMOTIVES** : stress, anxiété, difficultés de concentration, sentiment d'impuissance, tristesse, négation, difficultés à prendre des décisions, culpabilité, confusion, cauchemars, etc.
- **RÉACTIONS COMPORTEMENTALES** : irritabilité, isolement, agitation, colère, conflits avec son entourage, passivité, pleurs, abus d'alcool, de drogues ou de médicaments, etc.

Lorsque l'on est touché par les grandes marées

Les personnes ayant subi ou qui craignent de subir des dommages causés par les grandes marées peuvent ressentir différents impacts :

- **IMPACTS PERSONNELS ET INTERPERSONNELS** : perte financière, inquiétude, diminution de la concentration et de l'attention, aggravation des problèmes de santé préexistants, tensions conjugales et familiales, difficulté au travail ou à l'école, repli sur soi, idéations suicidaires, etc.
- **IMPACTS SOCIOCOMMUNAUTAIRES** : ambivalence quant aux meilleures décisions à prendre dans les circonstances, perturbation des activités sociales, difficultés à percevoir l'avenir avec optimisme, indécisions chez les gens d'affaires concernant la poursuite de leurs activités, exacerbation des conflits entre citoyens, inquiétudes quant à un possible ralentissement des activités récréotouristiques, incertitudes relativement à la santé financière et à l'endettement de la municipalité, tensions entre les différents paliers de gouvernement, etc.



Des réactions normales

Malgré leur intensité, il est important de se rappeler que ces réactions sont normales. C'est la situation qui, elle, est anormale. Les réactions peuvent varier selon l'âge, l'état de santé, les expériences antérieures ainsi que l'importance des impacts subis. Il est également possible et normal que les membres d'une même famille puissent avoir des réactions différentes.

Les personnes sinistrées doivent entreprendre de nombreuses démarches auprès des compagnies d'assurances, des entrepreneurs privés, des instances municipales et des ministères ou des organismes gouvernementaux. De multiples décisions doivent être prises dans un contexte de forte incertitude. Les réactions psychosociales peuvent alors être plus grandes et durer plus longtemps. Elles peuvent aussi se manifester de façon plus tardive. Certaines situations passées peuvent également refaire surface et faire ressurgir des souvenirs difficiles et désagréables.

Comment prendre soin de soi

Il est possible de cibler et d'intégrer à son quotidien certains moyens permettant de gérer son stress et de se sentir mieux. Nombreux et plus souvent qu'autrement à portée de main, ils consistent à :

- s'assurer d'être en sécurité;
- se tenir informé de l'évolution de la situation;
- faire les démarches auprès des autorités en place et des services disponibles s'il y a lieu;
- maintenir une certaine routine, tout en adoptant de saines habitudes de vie, telles que manger sainement, avoir un cycle de sommeil régulier, faire de l'exercice physique, maintenir ses activités de loisirs, etc.;
- s'accorder de petits plaisirs et garder du temps pour soi;
- identifier des moyens ou des stratégies déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile;
- éviter de s'isoler et parler de sa situation et de ses besoins aux personnes de son entourage, à un intervenant bénévole ou à un professionnel;
- fréquenter des personnes avec qui l'on se sent bien;
- favoriser l'entraide et la solidarité. Tout en respectant ses limites, le fait d'aider les autres peut contribuer à son mieux-être;
- éviter de prendre des décisions importantes lorsque l'on se sent bouleversé;
- demeurer positif en se disant que l'on pourra s'en sortir;
- éviter l'abus d'alcool et de drogues. Une surconsommation de ces produits peut créer des réactions anxieuses ou dépressives;
- identifier une personne sur qui l'on peut compter pour nous aider;
- être à l'écoute des signes de fatigue ou d'épuisement et consulter un professionnel au besoin.



Quand est-il nécessaire de demander de l'aide?

Bien que la plupart des personnes pourront s'adapter à la situation, voici des points de repère indiquant qu'il est temps de demander de l'aide :

- lorsque les réactions demeurent intenses pendant plus de six semaines;
- lorsqu'il devient difficile de fonctionner normalement dans ses activités quotidiennes;
- lorsque l'on n'arrive plus à récupérer, que l'on se sent dépassé et incapable de revenir à la routine normale;
- lorsque l'on s'inquiète de ses réactions émotives, de ses comportements et de sa consommation d'alcool, de drogue ou de médicament.



Vers une communauté plus forte

Depuis toujours, les collectivités ont dû composer avec les effets négatifs du climat ou de tout autre type de sinistre. Être confronté à une situation difficile peut contribuer à améliorer ses capacités d'adaptation et à mieux se protéger. Le dynamisme qui fait la réputation des gens de la région permettra sans doute de passer au travers et de bâtir une communauté encore plus forte.

Des services disponibles

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux. C'est gratuit et confidentiel.

- Le CLSC de son territoire;
- Le service Info-Santé au numéro 8-1-1;
- Le Centre de prévention du suicide au 1-888-APPELLE (277-3553).

De l'information est également disponible dans Internet

- Urgence Québec : www.urgencequebec.gouv.qc.ca/
- Sécurité civile : www.securitecivile.gouv.qc.ca
- Stress humain : www.stresshumain.ca
- Info-Trauma : www.info-trauma.org



Informations sur les risques côtiers

LE MAINTIEN D'UNE PLAGE NATURELLE :

http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite_civile/publications/erosion/erosion-plage_naturelle.pdf

LES OUVRAGES DE PROTECTION :

http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite_civile/publications/erosion/erosion-ouvrage_protection.pdf

POUR EN SAVOIR PLUS :

Comité ZIP du Sud-de-l'Estuaire au www.cotesacotes.org

Comité ZIP Baie des Chaleurs au www.zipbaiedeschaleurs.ca

Comité ZIP Côte-Nord du Golfe au www.zipcng.org

Agence de la santé
et des services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Gaspésie-
Îles-de-la-Madelaine

Québec 