

## LE 22 MARS 2016 : LA JOURNÉE QUI MARQUE À JAMAIS

Ce matin-là, la Belgique se réveilla en étant confrontée de plein fouet à une nouvelle réalité. La capitale était atteinte au plus profond de sa chair, à l'aéroport et dans le métro. Des attentats en série, des terroristes kamikazes, de nombreux morts et bien plus encore de blessés. Un tel événement choquant comme celui du 22 mars 2016 est gravé dans la mémoire collective et marque à jamais.

Surmonter le traumatisme d'un tel drame prend du temps. Une durée qui diffère d'une personne à l'autre. Certaines victimes sont touchées directement par les événements, d'autres en sont affectées indirectement. Mais chacun est une victime à sa manière.

**Vous faites peut-être partie des victimes de cette journée.  
Ce leaflet vous est destiné.  
Oui, aujourd'hui encore... cinq ans plus tard !**

Les recherches scientifiques révèlent en effet que de tels événements traumatisants conduisent souvent à des problèmes de santé, qui sont généralement de courte durée mais qui peuvent acquérir un caractère chronique pour certaines victimes.

Cinq années plus tard, POBOS souhaite s'y arrêter quelques instants avec vous et réfléchir à l'impact éventuel à long terme de ces actes d'une violence exceptionnelle. Chaque victime tente de surmonter un événement dramatique à sa manière. Le besoin d'aide diffère d'une personne à l'autre, qu'il s'agisse du moment, de la durée, de la forme et du contenu de cette assistance.

Malgré les mesures restrictives dues au COVID-19, les attentats du 22 mars 2016 seront à nouveau omniprésents dans les jours qui viennent. La couverture médiatique, les cérémonies, les témoignages, le procès tant attendu et bien entendu les souvenirs individuels concrets de cette journée dramatique sont susceptibles de vous affecter à nouveau. C'est lors de ces moments que l'aide pratique et émotionnelle de vos proches, de votre employeur et de vos collègues reste d'une importance cruciale.

Faute de compréhension, c'est précisément ce soutien qui risque de se faire attendre, de sorte que les victimes d'hier le sont une nouvelle fois. Leur calvaire est souvent déjà fort long. Le traumatisme proprement dit, le traitement des dossiers qui traîne en longueur avec certains assureurs. L'incompréhension éventuelle de la part des membres de la famille, de collègues, de chefs d'équipe peut conduire à ce qu'on en arrive à douter de soi. Parfois, ceux qui n'y étaient pas – on peut aisément le concevoir – ne savent pas comment se comporter avec les victimes qui y étaient-là elles, et ne savent pas comment les aider. Ils peuvent craindre les expressions de tristesse, de peur ou de colère, car ils préféreraient résoudre le problème en un claquement de doigts. Ils éprouvent combien il est difficile de rester présent auprès de quelqu'un qui est triste. Être là, présent, sur la corde raide, sans reprendre le poids de la tristesse sur ses épaules, mais sans non plus l'ignorer. C'est dans ce contexte que s'inscrivent les réactions maladroites et gauches.

Le traitement d'un traumatisme n'est pas limité dans le temps. Le traitement ne signifie pas que le traumatisme ne fait plus mal du seul fait de son traitement. Il reste une cicatrice, même en cas de traitement, qui fait mal lorsqu'on la touche. La perte, la rupture continuent de faire mal et cette douleur peut encore, des années plus tard, se manifester et être partagée.

parler  
peut  
aider

pobos

## La journée qui marque à jamais

Heureusement, les personnes sont capables parfois de donner un sens plus profond à la perte. Ce sens peut aider la personne concernée à assigner une place à la douleur et, en même temps, à rester connectée socialement tout en reprenant le fil de la vie. Ce sens ainsi donné peut être très varié. Pour certaines personnes, il s'agit de donner un nouveau sens à sa vie, pour d'autres, il s'agit de trouver le sens dans la foi, dans un nouveau centre d'intérêt, pour d'autres encore, il s'agit de se gérer différemment, ainsi que sa famille et les tiers. Ce processus de transformation et la découverte d'un sens plus profond pour soi nécessitent des efforts et un travail de deuil de la part des victimes.

Vous ne devez certainement pas avoir honte de votre mal-être ou le taire. Oui, aujourd'hui encore... autant d'années plus tard ! Au contraire, exprimer vos problèmes vous aide à resituer votre mal-être et à le réduire. Parler de vos problèmes auxquels vous êtes confrontés aujourd'hui est souvent un premier pas sur la voie d'une solution, même si à l'époque une première expérience avec l'offre psychologique ne vous semblait pas utile.

Vous trouverez vraisemblablement auprès de votre employeur le soutien professionnel et l'aide dont vous avez besoin. Vérifiez par le biais du moteur de recherche sur [www.pobos.be](http://www.pobos.be) – [besoin d'aide](#) ? si votre employeur prévoit ce genre d'aide psychosociale.

Il va de soi que vous pouvez également vous adresser à votre médecin de famille qui, le cas échéant, vous redirigera et vous aidera à trouver une solution à votre problème. Vous pouvez également effectuer un « self-scan » et analyser ainsi, pour vous-même, si une aide professionnelle vous serait utile. En suivant [ce lien](#), vous trouverez un bref questionnaire – **PTS - POBOS TRAUMA SCAN (IES-R)** – qui vous indiquera dans quelle mesure vous avez besoin d'une aide professionnelle pour surmonter l'événement traumatisant. Comme les années précédentes, l'aide que chacun d'entre nous peut apporter aux uns et aux autres reste donc très importante. POBOS vous souhaite d'ores et déjà beaucoup de courage !