

PRISE EN CHARGE DES VICTIMES

« 60 à 80 % des gens seront un jour confrontés à un événement traumatique »

Anouck Heulot est psychologue clinicienne, coordinatrice chez Pobos, structure qui gère un réseau de psychologues aptes à intervenir dans toute la Belgique suite à des événements traumatiques.

Elle-même a travaillé au sein de l'armée et ses collègues sont intervenus lors des attentats de Bruxelles. Son équipe a été contactée ce mardi pour envoyer d'urgence un psychologue à Liège.

En quoi consiste la prise en charge dans les heures qui suivent directement l'événement ?

On privilégie un local calme, où les stimuli sont peu nombreux : pas de téléphone qui sonne, de gens qui passent. Le psychologue donne l'opportunité aux personnes de parler de ce qu'ils ont vécu. Ce qui est typique lors d'un incident critique, c'est la perte d'informations. Face à un stress aigu avec un risque de mort, le cerveau entre dans une vision « tunnel » car il est focalisé sur la survie. Lorsqu'on rentre chez soi, on va avoir envie de raconter ce qu'on a vécu, mais des parties manquent. Or, il nous faut une histoire complète pour vider nos émotions et le stress qu'on garde en soi. Sans quoi, le cerveau passe et repasse l'histoire en boucle, en essayant de remplir les trous ; ce qui demande beaucoup d'énergie, et crée une grande fatigue. Dans un entretien de groupe, chacun raconte son point de vue, ce qui, à la fin, crée une histoire complète. Qu'il s'agisse d'entretiens individuels ou collectifs, le psy donne aussi des informations sur les réactions normales que les personnes peuvent avoir jusqu'à 72 heures après l'incident. Il s'agit de sentiments comme la colère, la tristesse, le désarroi, l'incrédulité. Être très agité, réagir fortement aux bruits inattendus, aux stimuli extérieurs. Ne pas avoir faim, ne pas réussir à dormir.

Les attaques qui surviennent ces dernières années impliquent-elles une prise en charge différente ?

Non. C'est la même prise en charge car les réactions typiques après des incidents critiques sont les mêmes. Ces incidents critiques dits « de type 1 » se définissent comme des événements inattendus dans lesquels une énorme impuissance est ressentie, avec une perturbation aiguë de la vie, qui s'accompagne d'une peur intense pendant l'événement et d'émotions intenses après. On parle donc de braquages, d'accidents de voiture, de viols, d'agressions physiques ou verbales (menaces de mort),

d'attentats, etc. Il faut savoir que dans la population (en dehors des personnes qui ont un job comportant un certain danger comme la police ou l'armée), 60 à 80 % des gens seront un jour confrontés à un événement potentiellement traumatique. Or, parmi les personnes qui y sont confrontées, seules 5 à 10 % ne parviennent pas à gérer l'événement. Nos capacités de résilience et de résistance sont énormes. On distingue généralement trois phases. Jusqu'à trois jours après l'événement, on observe un stress aigu. Ensuite, de trois jours à un mois, le cerveau et le corps prennent le temps de tout remettre en place. Si, après un mois, on a encore les mêmes symptômes qu'au début, voire que ça s'aggrave, il semble qu'on présente vraiment un syndrome de stress post-traumatique.

C'est différent pour les policiers ou les militaires...

Pour beaucoup, cela fait partie de leur identité : la possibilité d'être confronté à des incidents critiques est intégrée. Souvent, l'entourage des collègues offre un soutien important. Par ailleurs, quand il y a une croyance forte dans une « cause », dans un but porté par leur métier, la résilience est favorisée. Des militaires qui ne croient plus dans l'utilité de leur job sont beaucoup plus affectés.

Quels conseils donnez-vous aux victimes et aux témoins d'incidents traumatiques ? Et à leur entourage ?

Aux employeurs et aux proches : aidez les personnes au niveau pratique et administratif. Dans les 48 h après l'événement, on est tellement bouleversé qu'on n'a pas les capacités de prendre ça en charge. L'entourage doit se montrer disponible si la personne a envie de parler. Il s'agit juste d'écouter : les conseils sont souvent à côté de la plaque et on n'a pas de réponses aux questions. Les proches peuvent aussi aider les victimes à se remettre dans une certaine structure, brisée par l'incident traumatique. Se réveiller, se mettre en mouvement, aller dormir à une certaine heure. Les victimes elles-mêmes veulent d'ailleurs souvent reprendre le travail et la vie quotidienne rapidement, pour retrouver une impression de normalité. Je leur conseille de bien s'occuper d'elles-mêmes. Qu'elles sachent qu'une série de réactions sont normales. Et qu'elles n'hésitent pas à parler ou à se faire aider, quand elles le désirent. Récemment, je suis intervenue suite à un braquage. Un employé a demandé de l'aide directement, tandis que l'autre n'en a pas voulu. Deux semaines plus tard, il s'est manifesté pour obtenir du soutien. Il savait que nous étions disponibles.

ELODIE BLOGIE

