

## ET SI CELA M'ARRIVAIT UN JOUR ...

### CELA NE M'ARRIVERA PAS

Il est aisé de concevoir que les victimes et leurs proches soient parfois confrontés à toutes sortes de réactions désagréables après un incident traumatisant. Car dans la vie et le fonctionnement "normal" de tous les jours, les situations dangereuses sont généralement inexistantes. On y pense peut-être de temps en temps, mais pas vraiment. La plupart d'entre nous se disent "ça ne m'arrivera pas" ("ni à mes collègues ou mes proches"). Nous savons que cela peut arriver, mais nous ne nous y arrêtons pas ou peu. La vie serait en effet insupportable si nous pensions sans arrêt à tous ses dangers. En outre, l'expérience nous montre qu'en général, tout va bien, donc pourquoi nous faire du souci ? Nous partons presque tous du principe que nous avons la maîtrise de notre existence. Tant que nous ferons bien attention et ne ferons pas de folies, il ne nous arrivera rien. De ce fait, nous "oublions" que le monde peut être dangereux. Cela nous procure un sentiment de sérénité.

### BLESSURE PSYCHIQUE

Être confronté à une agression, un accident, une attaque, une catastrophe ou tout autre incident traumatisant détruit cette assurance de façon brutale. Les menaces graves ont également cet effet. La sécurité naturelle n'est soudain qu'une illusion. Tout à coup, nous courons un risque, nous sommes face à la mort, nous voyons que d'autres subissent un traumatisme ou sont menacés ou bien encore nous apprenons le décès d'un être cher. Le coup que provoque un choc de ce type est dès lors parfois comparé à une blessure psychique. À l'instar de la douleur physique provoquée par une blessure, une blessure psychique provoque une douleur mentale. Chez les uns, cette blessure est plus profonde que chez les autres, car tout le monde a ses propres expériences. La guérison d'une blessure psychique ressemble donc aussi beaucoup à celle d'une blessure corporelle. Elle demande de l'attention et des soins et la cicatrice reste sensible encore un certain temps. A fortiori si la blessure psychique a été importante.

Les conséquences d'une agression, attaque, accident, catastrophe... ne se limitent pas toujours à des dégâts matériels ou à des lésions corporelles. Les gens se sentent souvent décontenancés, impuissants, anxieux, affligés et fatigués. Non seulement durant l'incident traumatisant, mais aussi au cours des jours, semaines, mois voire années qui suivent. Cela dépend bien sûr de la gravité des faits, mais aussi de la manière dont nous et nos proches les gérons.

### RESSASSER

Il est difficile d'accepter le fait que le monde représente soudainement un danger. C'est comme si nous ne parvenions littéralement pas à croire que c'est arrivé. Les sentiments d'incrédulité et la confusion prédominent. Parfois notre accablement est tel que nous ne ressentons presque plus rien. Comme si nous regardions la situation de loin ou la vivions dans un état de rêve.

C'est pourquoi il est difficile de se défaire immédiatement d'un tel traumatisme : il nous poursuit. Nous en parlons beaucoup parce qu'il nous "remplit". Parfois, toutes sortes de mauvais souvenirs se rappellent à nous, dont nous pouvons difficilement nous défaire. Toutes ces pensées nous font tomber dans un sommeil immédiat ou au contraire beaucoup plus lent. Dans bon nombre de cas, les gens souffrent de cauchemars et/ou de sentiments de culpabilité vis-à-vis de ce qu'ils ont fait, vu, entendu ou senti (ou pas).

## RESSASSER (suite)

De nombreuses victimes et proches se posent des questions du type "Comment cela a-t-il pu arriver ?" ou "Pourquoi est-ce que ça m'est arrivé à moi ?". En même temps, nous nous reconnaissons dans les incidents traumatisants qui touchent les autres. Et de par cette reconnaissance, nos propres émotions remontent aussi facilement à la surface. Si, auparavant, nous pouvions écouter et regarder avec une relative nonchalance des messages/images concernant des traumatismes de ce genre, maintenant, ils nous touchent.

C'est comme si nous revivions à chaque fois nos propres impressions vécues durant l'incident traumatisant, même si celui-ci fait partie du passé. Les sentiments de tristesse, de morosité et d'abattement sont alors tout à fait normaux. A fortiori, si vous avez (aussi) perdu un être cher, cette tristesse occupera une place très importante. Il est difficile de concevoir que l'on ne pourra plus voir, toucher, entendre ou parler à l'autre.

## UNE PEUR ACCRUE

Comme nos pensées "rassurantes" se sont envolées, nous sommes souvent plus vigilants et anxieux qu'en temps normal. Nous nous sentons tellement fragiles que nous sommes constamment "parés" à tout nouveau danger. Par exemple, si nous avons des enfants, nous faisons beaucoup plus attention à l'endroit où ils se trouvent ou à leurs activités. Des bruits forts ou soudains auxquels nous n'aurions pas réagi auparavant, suscitent maintenant des réactions (physiques) d'angoisse. Les victimes d'attaques, prises d'otages et sévices s'effraient par exemple au moindre cri strident, les victimes d'incendies, quant à elles, réagissent très fort à certaines odeurs, et les victimes d'explosions et de tremblements de terre ont peur de toute vibration inattendue.

## SENTIMENT DE LASSITUDE

Il n'est donc pas étonnant non plus que les victimes et les proches se sentent fatigués après un certain temps. Vu que nous ressasons constamment le traumatisme, nous mentalisons aussi constamment. Et les activités mentales, surtout lorsqu'elles concernent le processus d'acceptation d'incidents traumatisants, sont tout aussi fatigantes que les activités physiques. Il s'ensuit pour ainsi dire un "excès de travail", se traduisant par de l'abattement et de la fatigue. D'autant plus si nous devons aussi (continuer à) régler de nombreux détails d'ordre pratique ou devons-nous en préoccuper.

## PERTE DE PATIENCE ET DE CONCENTRATION

Toutes ces circonstances nous font perdre facilement notre patience "normale". Par exemple, nous ne parvenons pas à faire preuve du calme nécessaire pour aider ou consoler nos enfants sereinement, ou nous réagissons plutôt sèchement que sur un ton réconfortant. A la moindre difficulté, remarque "de travers" d'amis ou collègues, nous montons sur nos grands chevaux. Et si nous souffrons de fatigue, notre capacité de concentration s'en trouve aussi souvent réduite. Ce qui peut nous conduire à commettre toutes sortes d'erreurs, à oublier ou à remarquer brusquement que nous ne savons même plus ce que nous étions en train de faire.

## A LA RECHERCHE DE DERIVATIF

Pourtant, nous ne sommes pas entièrement à la merci de nos ruminations. En effet, les êtres humains possèdent un mécanisme naturel de défense contre une surcharge de pensées et émotions douloureuses. Nous parvenons plus ou moins à "reprendre notre souffle" en évitant d'en parler, en travaillant dur ou en cherchant un autre dérivatif. Nous sommes capables d'"oublier" quelque peu, à certains moments, les incidents traumatisants ou les conséquences marquantes ou d'éviter de nous en souvenir. Ce qui nous offre, à ces moments-là, une protection temporaire contre tout sentiment intense.

parler  
peut  
aider

pobos

Et si cela m'arrivait un jour ...

#### LA DISCUSSION ET LE REPOS AIDENT

La recherche de dérivatifs apporte une (certaine) sérénité, élément important aussi dans le processus de guérison. Du moins, tant que cela ne se cantonne pas à "éviter". En effet, guérir ne veut pas dire refouler, nier ou taire les expériences, pensées et sentiments. Tout comme une blessure physique, une "blessure psychique" doit aussi être soignée. Vous pouvez la guérir non seulement en vous accordant des moments de repos, mais aussi en en parlant avec autrui et en autorisant les sentiments douloureux qui l'accompagnent. Parler soulage, tout comme une crise de larmes. La guérison ne se fera évidemment pas du jour au lendemain, à l'instar d'une blessure physique grave qui ne guérit pas non plus en un jour. Il est dès lors important de *continuer* à en parler régulièrement. De préférence, dans le calme, pour vous permettre d'identifier petit à petit toutes vos expériences, pensées et émotions. Chaque fois que vous en parlerez, la douleur diminuera. Il est compréhensible que nous ayons parfois l'impression "de raconter la même chose pour la dixième fois", mais ce n'est pas grave. Car il s'agit d'incidents traumatisants que nous n'oublierons jamais...

#### ATTENTION ET SOUTIEN DE LA PART DES PROCHES

Il est primordial que nos proches nous accordent une grande attention : des gens qui prennent le temps d'écouter sereinement notre histoire, de poser des questions sur ce qui s'est passé, comment nous allons ou sur la suite des événements, sans arrières-pensées sensationnelles. Bref : que les gens fassent preuve de compréhension et reconnaissent ce qui nous est arrivé (et éventuellement ce qui nous attend). Non seulement les premiers jours ou la première semaine, mais également des mois voire des années plus tard.

#### CONSEILS POUR LES VICTIMES ET PERSONNES CONCERNÉES

- Parlez-en avec autrui et ne refoulez pas vos émotions
- Accordez-vous du repos et de la détente
- Tenez compte de vos sentiments et pensées
- Ne vous montrez pas plus fort que nécessaire
- Prenez le moins possible de somnifères ou de calmants
- Essayez de structurer quelque peu vos activités quotidiennes
- Ne travaillez pas trop (pas d'excès)
- Évitez les discussions ennuyeuses à propos de l'incident
- Acceptez le fait que la guérison demande du temps et de l'énergie
- Ne vous éloignez pas des gens qui sont importants pour vous
- Participez autant que possible à vos activités ordinaires, même si vos réalisations personnelles sont moins nombreuses

parler  
peut  
aider

pobos

Et si cela m'arrivait un jour ...

#### CONSEILS POUR L'ENTOURAGE PROCHE

- Montrez de l'intérêt et évitez le sensationnel
- Accordez une attention particulière et laissez les blagues douteuses de côté
- Exprimez-vous et faites preuve de compassion
- Prenez aussi des nouvelles dans les semaines ou mois suivants
- Offrez une aide pratique si la victime en a besoin, mais ne la maternez pas
- Veillez à ce que la victime se repose ou se détende suffisamment
- Évitez autant que possible de donner des conseils si on ne vous en demande pas
- Veillez à faire preuve d'un certain recul et de structure
- Essayez de ne pas minimiser la peine en faisant référence à d'autres qui souffrent encore davantage
- Ayez conscience du fait que les victimes désirent souvent raconter leur histoire à plusieurs reprises
- Soyez sincère dans vos réactions et évitez le sensationnel
- Ayez conscience du fait que chacun réagit à sa manière
- Laissez les reproches et accusations de côté
- Tenez la victime au courant d'éventuelles recherches

#### DIFFICULTÉS AU COURS DU PROCESSUS DE GUÉRISON

Toutes les réactions, telles que ressasser l'événement, la peur, la fatigue ainsi que la perte de patience et de concentration sont des réactions normales à des incidents traumatisants anormaux. Chacun y est confronté à des degrés divers.

La majorité des gens possèdent cependant une capacité de rétablissement suffisante pour surmonter un choc par eux-mêmes, ainsi qu'avec le soutien, la compréhension et la reconnaissance de leur entourage. Les réactions désagréables diminuent graduellement et, après un certain temps (jours, semaines, mois), la vie et le travail reprennent leur cours normal.

Hélas, ce n'est pas le cas pour un certain nombre de victimes et de proches. Chez eux, les réactions de stress perdurent et la vie ainsi que le travail s'en trouvent de plus en plus perturbés. C'est généralement aussi lié à la gravité des expériences vécues. L'acceptation de tels événements et le deuil revêtent une forme différente pour chacun. Si les troubles persistent après le choc et dominent votre vie, il serait bon de prendre contact avec un psychologue de POBOS ou avec votre médecin de famille...