

## TROIS ANS PLUS TARD ...

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

Ce mardi matin, la Belgique se réveille en étant confrontée de plein fouet à une nouvelle réalité. La capitale est 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. Chaos, désarroi, incrédulité, ...

Un événement choquant comme celui du 22 mars 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... trois 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. Trois ans 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.*

Trois ans plus tard, les attentats du 22 mars 2016 vont refaire la une des médias, à l'occasion de leur commémoration. La couverture médiatique, les cérémonies, les témoignages et bien entendu les souvenirs individuels concrets de cette journée dramatique sont susceptibles de vous affecter à nouveau.

L'aide pratique et émotionnelle de vos proches, de votre employeur et de vos collègues reste d'une importance cruciale. Vous ne devez certainement pas avoir honte de votre mal-être ou le taire. Au contraire, exprimer vos problèmes vous aide à resituer votre mal-être et à le réduire. Parler de vos problèmes, expériences et sentiments est souvent un premier pas sur la voie d'une solution. Oui, aujourd'hui encore... trois ans plus tard !

Vous trouverez vraisemblablement auprès de POBOS ([www.pobos.be](http://www.pobos.be)) le soutien professionnel et l'aide dont vous avez besoin. 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 !