

Manuel pour le travail traumatique après incidents critiques

A la recherche d'un nouvel équilibre après une
expérience traumatisante

Erik De Soir



Maklu

Erik De Soir s'occupe journalièrement de la prévention et de la prise en charge, immédiate et à long terme, du stress traumatique chez les victimes d'incidents critiques d'une part, et chez les membres des services de secours en temps de catastrophe d'autre part (sapeurs-pompiers, services d'ambulances et d'aide urgente médicale, services de police, e.a.). Il s'engage simultanément dans plusieurs domaines: entre autres, il occupe la fonction de Chargé d'Enseignement à la Chaire de Psychologie de l'Ecole Royale Militaire, il travaille en tant que psychologue et thérapeute familial et/ou conjugal pour les Forces Armées Belges et il est le fondateur des **European Firefighter & Medical Emergency Stress Teams**. De plus, il se met au service de la communauté en tant que sapeur-pompier et ambulancier volontaire dans le Corps de Sapeurs-Pompiers de Bourg-Léopold.

Ces dernières années il s'est chargé du soutien psychosocial à l'occasion d'accidents ou de catastrophes de grande envergure tel l'incendie du Switel hotel à Anvers ('94/'95), l'accident d'avion TAROM à Bucarest ('95), les collisions en chaîne sur l'E-17 à Nazareth ('96), Ruddervoorde ('97) et Rekkem-Courtrai ('98), la catastrophe ferroviaire à Roulers ('96) et le crash d'avion à Ostende ('97).

Il a participé régulièrement à des opérations humanitaires des Forces Armées Belges en Somalie, Croatie et Bosnie-Herzégovine, pour assurer une grande partie du soutien psychosocial aux militaires et à leurs familles.

Erik De Soir, Manuel pour le travail traumatique après incidents critiques

© 1998 E. De Soir en Maklu-Uitgevers

ISBN 90 6215

D/1998/1997/

NUGI 694

Aucune partie du présent ouvrage ne peut être reproduite sous forme imprimée, photocopiée, microfilmée, ou sous quelque autre forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Maklu-Uitgevers

Somersstraat 13/15, 2018 Antwerpen (België) +32(3)231 29 00

Koninginnelaan 96, 7315 EB Apeldoorn (Nederland) +31(55)522 06 25

Manuel pour le travail traumatique après incidents critiques

A la recherche d'un nouvel équilibre après une
expérience traumatisante

Erik De Soir

Maklu

Table des matières

INTRODUCTION	5
1. L'influence d'un choc émotionnel	7
2. Réactions face à un choc émotionnel	9
2.1 Quels pensées, sentiments et comportements sont normaux après un choc émotionnel?	9
Sentiment d'impuissance	9
Chagrin	9
Culpabilité	10
Anxiété	10
Rage	10
Insécurité	11
Engourdissement et épuisement émotionnel	11
Revivre les événements	11
Honte	12
Aliénation	12
Désirs	12
2.2 Quelles réactions physiques sont normales après un choc émotionnel?	13
2.3 Quels changements dans les rapports humains sont normaux après un choc émotionnel?	13
Conclusions provisoires	14
3. Que peux-tu faire pour t'aider toi-même?	15
Manque de vivacité, engourdissement	15
Activité	15
Confrontation avec la réalité	16
Surmonter le moment le plus difficile	16
Soutien	16
Intimité	17
Conclusions provisoires	17
4. Aperçu récapitulatif	18
4.1 Réactions normales après un choc émotionnel	18
4.2 Les conseils suivant t'aideront à minimiser l'impact d'un choc émotionnel	18
5. Quand consulter des professionnels?	21

INTRODUCTION

Une expérience choquante suite à un choc émotionnel est quelque chose de peu banal provoquant de manière tout à fait normale un chagrin clairement visible. Le choc émotionnel est si étrange et inhabituel que la personne qu'il concerne impliquée est fragile d'un point de vue émotionnel.

On se dit bien qu'un choc émotionnel est traumatisant dans la mesure où il s'écarte des attentes de base courantes avec lesquelles nous vivons tous plus ou moins de la même manière: suivant ces attentes, la vie est relativement prévisible, sûre, plein de sens, rationnelle et juste. Le choc gomme soudain de manière brutale ces attentes de base: tout devient dès lors imprévisible, incertain, insensé, irrationnel et injuste.

Une expérience choquante risque de laisser chez le concerné une profonde blessure émotionnelle, un traumatisme. Celui-ci se manifeste principalement via trois catégories de symptômes: revivre l'événement, ne plus pouvoir ou ne plus vouloir ressentir ses sentiments (comportement de négation et d'évitement) et un niveau d'excitation (voire d'irritation) accru.

Il n'y a pas que les victimes qui peuvent être sujettes à un traumatisme ou une blessure psychique, il y a aussi les co-victimes, les apparentés, les sauveteurs et les spectateurs accidentels ou intentionnels. La plupart des gens traversent une expérience choquante ou une situation critique avec leur propre force et/ou avec l'aide de personnes de l'entourage immédiat. Cela ne réussit cependant pas à tous.

Il ressort d'une enquête générale qu'un pourcentage considérable des personnes concernées par un choc est aux prises avec des symptômes dits de stress post-traumatique. Ils n'ont pas (la plupart du temps sans le savoir) "soigné" suffisamment un "coup dur" passé et réagissent de différentes façons. Ou bien ils se sont trouvés au moment de l'expérience choquante dans une situation entravant leur travail traumatique: souvent il y a un manque de reconnaissance, de réactions adaptées de l'entourage, d'informations justes et de "soins du manteau social" (c'est-à-dire un entourage sécurisant), à la base

d'une problématique dans le travail traumatique. Quelques manifestations possibles: se retirer de la vie sociale, les préoccupations (ruminations mentales), éviter des situations difficiles, agitation et nervosité, susceptibilité accrue ou agressivité directe et plaintes psychosomatiques (par ex. maux de tête, douleurs au dos, insomnie).

Nous n'avons encore que depuis peu la connaissance pour reconnaître et expliquer les symptômes d'un traumatisme psychique. Parallèlement nous savons maintenant comment nous pouvons le mieux aider une personne blessée émotionnellement suite à un accident. La plupart du temps un médecin, un psychologue ou un thérapeute n'est pas nécessaire pour le diagnostic ou l'aide finale au(x) concerné(s). Une aide professionnelle est souvent superflue pour autant qu'il y ait une bonne réceptivité de la part des chefs, collègues (compagnons d'infortune), des amis et des membres de la famille proche.

Cette brochure est destinée à l'auto-assistance ou à celle par des non-professionnels bien informés et/ou bien entraînés. Le texte, rédigé avec le "tu", est destiné aussi bien aux victimes directes d'un choc qu'aux membres de la famille directe et/ou aux amis. La plupart des conseils sont en même temps appropriés pour les secouristes.

Cette brochure est également un manuel pratique pour une "self-aide" pour le personnel des pompiers, des services de police, des urgences médicales, des banques, d'entreprises à risque et d'autres institutions dont le personnel par la nature de leur travail encoure un risque réel de traumatisme psychique. Elle contient entre autres des cas pouvant provoquer un traumatisme psychique et un inventaire des réactions associées possibles suite à une situation anormale. De plus des conseils sont adressés aux victimes pour une aide personnelle. Ensuite apparaît le moment où l'assistance professionnelle est requise et le rôle que peut jouer l'entourage dans le soin post-traumatique de(s) l'intéressé(s).

Finalement on trouve quelques adresses pour de plus amples renseignements et/ou une assistance professionnelle.

1. L'influence d'un choc émotionnel

Le choc émotionnel qui te surprend soudainement, mène sans aucun doute à une expérience intense qui te confronte directement ou indirectement avec le terme de la vie dans son sens le plus large. Une telle expérience peut, par sa manifestation abrupte, conduire, surtout dans les premiers instants, à un énorme sentiment d'impuissance, de désarroi, de rupture, de rage, de crainte et de confusion. Ces sentiments sont explicités dans le texte ci-dessous.

Maintenant que la première période intense et aiguë est passée, petit à petit il y a plus d'espace pour le contrecoup et le travail traumatique du choc émotionnel. Les conséquences ne sont pas aussi facilement assimilables par tous. L'incident se passe vraisemblablement si vite ou d'une manière si inattendue que tu n'avais peut-être pas le temps ou peut-être simplement que tu n'étais pas en état de t'arrêter sur les images observées, sur les pensées et sur tes comportements et ceux des autres.

Sache que l'impact d'une telle expérience intense et/ou affreuse peut se manifester pendant quelques jours au moins à quelques mois. C'est d'ailleurs tout à fait normal: les changements que tu as remarqués entre-temps chez toi et/ou chez les autres sont avant tout à interpréter comme des réactions normales suite à une situation exceptionnelle et anormale.

Le travail traumatique d'un choc émotionnel consiste essentiellement en quatre phases. Premièrement tu te sens peut-être étourdi et le choc semble irréal; c'est comme dans un rêve. Cet étourdissement fait en quelque sorte office de "disjoncteur" pour empêcher que nous ne soyons "écrasés" par des émotions trop fortes. Ceux qui sont présents interprètent souvent ce comportement comme "une attitude courageuse" ou un "manque d'intérêt". En fait la réalité inéluctable et/ou horrible s'immiscera en toi de manière progressive.

Une deuxième phase est l'impression d'être occupé, par exemple en aidant les autres. Ici il faut faire attention à la suractivité parce que

l'on risque alors de refouler ses propres émotions. Parfois on peut même avoir la tentation de “travailler pour travailler”.

La troisième phase est la confrontation à la réalité de diverses manières. Par exemple, une nouvelle confrontation avec le lieu de l'incident, une nouvelle audition ou un nouveau récit des circonstances suite aux déclarations à fournir. Dans un premier temps, cette phase sera encore fortement dominée par le refus de l'événement ou de la disparition.

Il y a enfin “la victoire sur la crise émotionnelle”. Si tu te permets à toi-même de travailler le choc d'un point de vue émotionnel, alors il est nécessaire d'y repenser à nouveau, d'en parler et d'en rêver la nuit.

Le soutien pratique et émotionnel des autres personnes peut rendre tout plus supportable. Permet à tes proches de t'aider dans ta démarche. Tu as aussi tout intérêt à partager ces expériences avec des compagnons d'infortune. Des barrières artificielles (souvent dues à des apparences extérieures) peuvent tomber et les relations sociales peuvent se créer.

Pour pouvoir explorer tes sentiments, tu exprimeras de temps à autre le besoin d'être seul ou de séjourner dans ta famille ou chez tes meilleurs amis. Donne à tes proches la chance de pouvoir te soutenir dans ton “travail traumatique”.

Fais attention, le blocage des sentiments ainsi que la fuite dans les occupations et les hobbies entravent le déchargement émotionnel et peuvent entraver le travail traumatique et le rétablissement.

Au plus tôt tu commences le travail traumatique de ton “expérience”, éventuellement avec l'aide et l'accompagnement de spécialistes, au mieux tu seras en état de gérer sainement tes sentiments et tes pensées sur l'événement. C'est la seule manière de recoller les morceaux du puzzle.

2. Réactions face à un choc émotionnel

2.1 Quels pensées, sentiments et comportements sont normaux après un choc émotionnel?

Il est tout à fait normal de ressentir les pensées, les sentiments et comportements ci-dessous durant 4 à 5 mois; ils ne peuvent cependant pas paralyser tes activités quotidiennes.

◆ Sentiment d'impuissance

Le choc était si soudain et accablant que tu éprouves un grand sentiment d'impuissance, de manque de contrôle et d'abandon. Les actions que tu entreprenais avaient peu d'influence sur le déroulement des événements; tu ne peux et ne pouvais que très peu faire pour toi-même et/ou pour les autres impliqués, gravement choqués, blessés ou tués lors de l'accident; tu avais très peu d'emprise sur le développement soudain des événements. En tant que secouriste, tu as peut-être vécu la situation suivante: lorsque tu as commencé à prodiguer de l'aide, le pire avait déjà eu lieu et peut-être étais-tu toi-même paralysé par le "spectacle" et incapable de faire quoi que ce soit.

◆ Chagrin

Le décès ou les blessures graves d'un être cher cause du chagrin. De même la perte de possessions matérielles, des illusions de sécurité, de "prévisibilité" et de justice du monde, peut accompagner le décès et cela t'attriste. Le chagrin peut te décourager et te rendre dépressif. Tu trouves que plus rien n'a d'importance. Tu te sens vidé et éteint. Tu pleures, intérieurement et extérieurement, à cause de quelque chose qui s'est cassé en toi ou que tu as maintenant définitivement perdu. Après un certain temps tu as peut-être même le sentiment que tu ne pourras plus jamais pleurer. Comme si tu pleurais sur toi.

◆ Culpabilité

Au lieu de te sentir soulagé parce que, entre autres, tu t'en tires à bon compte avec quelques égratignures, et parce que tu as survécu alors que d'autres sont morts ou blessés, il se peut que tu te sentes coupable; coupable quant à la manière grâce à laquelle tu as échappé au désastre, ou grâce à laquelle tu es parvenu à te sauver. Si tu es un secouriste entraîné ou breveté, tu trouves que peut-être tu aurais dû/pu faire plus. Tu t'étais peut-être représenté tes réactions individuelles face à une situation de crise d'une toute autre manière. D'où tu te demandes si tout compte fait tu n'aurais pas pu ou pas dû faire plus pour aider les autres. Tu peux te demander si tu y as vraiment gagné de rester relativement indemne et/ou d'avoir survécu à l'événement. Tu croyais qu'en étant plus prudent, on avait moins de chance d'avoir un accident; or tu remarques que des gens bien plus prudent que toi y sont restés. Tout semble maintenant si illogique et irrationnel alors que jadis tu avais le sentiment de vivre dans un monde rangé et logique.

◆ Anxiété

Tu as peut-être peur de faire une rechute, de perdre le contrôle de tes sentiments et de tes pensées, de revivre les sentiments insupportables liés à l'accident; peur de tout ce qui t'attend, en voyant d'autres étant passés par là; peur de ce que l'avenir apportera. Tu te retrouves face à un vide: la continuité entre passé, présent et avenir a été brisée par le choc. Les projets que tu avais faits sont chamboulés. Ce nouveau départ te rend incertain et craintif.

◆ Rage

Tu peux éprouver de la rage quant à l'injustice et au manque de signification de ce qui s'est passé ou à l'encontre de ceux qui sont considérés comme responsables de l'accident; ou de la rage encore quant à l'incompréhension de ton entourage. De la colère contre toi-même, parce que tu devais justement être présent au moment de l'accident, sur les lieux du choc. Alors que normalement tu avais prévu d'être ailleurs à cet instant mais que par un pur hasard tu as été

impliqué dans le drame. S'ensuivent alors des pensées du genre “si j'avais seulement” (par exemple: “si seulement j'avais pris congé ce jour là”, “si seulement j'avais pris la sortie précédente comme la dernière fois”, etc.). Colère et agressivité vis-à-vis des gens qui n'ont toujours pas compris les dangers inhérents à notre monde; car eux n'ont encore rien “subi”!

◆ **Insécurité**

L'insécurité continue - quant à ta propre guérison médicale et/ou psychique ou celle des membres de la famille ou des amies - et peut causer de l'anxiété, de la colère, de la résignation et de l'aliénation. Des doutes quant à ce qui doit encore survenir et encore pas mal de questions dans la tête: vas-tu jamais pouvoir revivre normalement? La vie redeviendra-t-elle un jour supportable? Comment retrouver l'équilibre après cette perte? Ces questions font mal et t'inquiètent mais en même temps elles semblent apporter des solutions.

◆ **Engourdissement et épuisement émotionnel**

Le choc causé par cet événement peut faire que tu te sentes un peu étourdi et émotionnellement épuisé. N'oublie pas qu'un travail traumatique ou qu'un travail pour surmonter le deuil peut te fatiguer au même titre que n'importe quel travail physique. Tu dépenses tellement d'énergie dans tes tentatives de comprendre et dans ton travail sur le ou les chocs traumatiques, que tu sembles absent pour ton entourage.

Tes sentiments normaux peuvent être bloqués un certain temps et ta capacité à surmonter les difficultés journalières peut diminuer. Tu peux donc être tenté de te retirer de la vie sociale ou du cercle des amis. Tu ne peux aussi que péniblement te concentrer sur ton travail.

◆ **Revivre les événements**

L'empreinte laissée sur toi par les événements peut être si forte que tu revives l'incident plusieurs fois, et ce même longtemps (parfois 3 à 4 mois) après la date des faits traumatisants. Des flashbacks (des

spots soudains sur le traumatisme) et des rêves (cauchemars) sont normaux, tout comme le fait de revivre les sentiments ressentis pendant et après l'incident. Le fait de revivre mentalement l'incident joue son rôle dans le travail traumatique - notamment revivre une réalité dont on a seulement partiellement conscience jusqu'à présent. Peut-être as-tu même le sentiment que les incidents vont à nouveau avoir lieu. Cette remémoration peut être particulièrement douloureuse et angoissante, mais ce n'est pas anormal. En fait ces remémorations font partie de ton travail traumatique qui est dosé de telle manière à éviter d'être submergé par les sentiments, pensées et comportements liés au choc émotionnel même ou au traumatisme.

◆ **Honte**

Tu as peut-être honte parce qu'on t'as vu "à nu" ayant grand besoin d'aide et parce que tu n'as pas réagi comme tu pensais que tu réagirais. Tu n'as peut-être pas aussi réagi comme tu l'aurais voulu. Tu n'as pas su rester fort.

◆ **Aliénation**

Alors que le monde change radicalement pour toi, tout se passe apparemment normalement pour beaucoup d'autres. Soudain tu vis apparemment dans un monde qui n'a plus rien de sûr, de confiant, de prévisible et de juste comme auparavant. Tu penses peut-être: "maintenant que cela m'est arrivé une fois, cela va recommencer". Tu te mets même à t'imaginer victime potentielle dans d'autres situations. Tu penses peut-être que tu as mérité ce qui est arrivé; tu songes alors "que les mauvaises situations n'arrivent qu'aux mauvaises personnes". Les autres, ceux qui n'ont rien eu, tu ne les comprends plus. Tu te sens différent des autres, comme un étranger.

◆ **Désirs**

Tu envies "la vie sécurisante" d'autrefois et le monde sûr "d'avant le choc". Beaucoup ont ces sentiments, parce qu'il y a eu plusieurs blessés ou morts: leur mort soudaine et/ou leurs blessures se sont déroulées dans d'atroces circonstances.

2.2 Quelles réactions physiques sont normales après un choc émotionnel?

Il est tout à fait normal que les réactions physiques suivantes se manifestent; elles peuvent même subsister pendant un certain temps (3 à 4 mois)

Parallèlement aux émotions susmentionnées, un certain nombre de réactions physiques peuvent surgir. Celles-ci peuvent se présenter très vite après le choc, mais elles peuvent aussi se manifester longtemps après l'incident.

Les quelques réactions physiques suivantes sont fréquentes: fatigue, insomnie, sueur ou sueur froide (en général pendant les cauchemars ou l'évocation du choc), confusion, trouble de concentration, vertige, palpitations, tremblement, problème respiratoire, envie de vomir, diarrhée, tension nerveuse élevée provoquant des maux de tête, douleurs dans le dos et le cou, problèmes menstruels, troubles du désir sexuel.

Souvent ces signes apparaissent après avoir "revécu" l'événement.

Des médicaments peuvent à court terme soulager un peu, mais ne résolvent finalement rien. Il est important de se rappeler qu'à l'origine il y a le choc émotionnel. En parler avec des compagnons d'infortune, des membres de la famille, ou des amis reste donc l'étape la plus importante sur le chemin de la guérison.

2.3 Quels changements dans les rapports humains sont normaux après un choc émotionnel?

De nouvelles amitiés et de nouveaux liens de groupe peuvent se créer après l'expérience d'un choc émotionnel. Souvent des relations nouvelles et particulières se développent entre des personnes ayant partagé un choc émotionnel; dans quelques cas une amitié durable naît entre les victimes et leurs secouristes. Des collègues et /ou des mem-

bres de la famille peuvent alors avoir l'impression d'être laissés de côté.

D'un autre côté, des tensions peuvent naître dans des relations déjà existantes, tant privées que professionnelles. La satisfaction que l'on retire de la chaleur humaine et de l'amour que l'on donne et que l'on reçoit peut se transformer en disputes et conflits. Parfois des partenaires se retrouvent très difficilement comme confidents si les deux n'ont pas "vécu" le même traumatisme.

Tu peux avoir alors le sentiment de n'être pas ou d'être trop peu compris. De plus tu crois peut-être que tu n'as plus rien à offrir ou que l'autre n'a plus rien à t'offrir.

Des gens qui n'ont pas vécu un choc émotionnel ne peuvent pas ressentir ce que tu ressens ou ne peuvent pas comprendre les problèmes que tu rencontres. Comprends bien cependant que ces "étrangers" peuvent t'aider dans ton travail traumatique en étant là pour t'écouter.

◆ Conclusions provisoires

1. Il est important de savoir que l'apparition des sentiments, pensées et comportements susmentionnés est à interpréter comme une partie des réactions normales suite à une situation anormale.
2. Pour apprendre à vivre avec tout ça, il est indispensable de s'exprimer via la parole, l'art ou l'écriture. Cela ne nous mène nullement à une "perte de contrôle" de soi, bien au contraire, le refoulement et "l'intériorisation" de ses sentiments et émotions peuvent mener à long terme à de graves problèmes psychiques et/ou physiques. Pleurer et parler avec des compagnons d'infortune, des membres de la famille ou des amis attentifs n'est pas une obligation, mais clarifie certainement la situation.

3. Que peux-tu faire pour t'aider toi-même?

◆ Manque de vivacité, engourdissement

Ton esprit te permet d'accomplir le travail traumatique. Au début tu te sens engourdi, sans sentiment. L'événement semble irréel, comme dans un rêve, comme quelque chose qui ne s'est pas vraiment passé. Rends-toi compte qu'il s'agit souvent d'une réaction du corps afin de lui permettre de s'imprégner des douleurs et de travailler les peines y étant associées. On voit souvent en cela, à tort, une "attitude forte" ou une "impassibilité". Donne-toi le temps d'en finir avec ces changements et ne te laisse pas décourager par ton entourage qui souhaiterait un travail traumatique plus rapide. A chacun son rythme. Essaie cependant d'apprendre quelques techniques de détente et de relaxation; cela te permettra peut-être d'effacer consciemment les séquelles du choc émotionnel.

◆ Activité

Etre actif, sans tomber pour la cause dans la spirale de la suractivité, peut t'offrir temporairement un peu de quiétude dans les moments difficiles. Aider d'autres personnes, également en proie à des difficultés suite à une expérience similaire, en leur faisant partager tes sentiments, peut aussi être bénéfique pour les deux parties. Trop d'activités peuvent cependant être une tentative pour te distraire de l'aide que tu peux t'apporter.

Via les occupations, beaucoup évitent de penser à l'événement. Si cela fonctionne un temps, ce n'est en fait qu'une solution temporaire. Tôt ou tard tu devras faire à nouveau face à tes sentiments.

◆ **Confrontation avec la réalité**

La confrontation avec la réalité, par exemple en revoyant les images de l'accident, le suivi du déroulement des dédommagements et des primes d'assurances (entre autres dans les médias), et éventuellement le suivi d'émissions T.V. sur l'événement traumatique - pour autant que la presse en parle - et la fréquentation de groupes de discussion entre victimes, peut t'aider à voir l'événement sous le bon angle.

◆ **Surmonter le moment le plus difficile**

Pour "s'imprégner" lentement de l'événement, il est nécessaire de rester calme, d'y penser, d'en parler et d'en rêver la nuit. Les enfants jouent et dessinent à ce sujet. En jouant l'incident traumatique (à la place d'en parler) ils recollent les morceaux du puzzle.

Tu devras essayer de "rejouer" le "film" de l'incident en pensées et de le compléter pour pouvoir comprendre comment cela s'est passé. Cette notion est essentielle pour le rétablissement de ton équilibre émotionnel et pour réapprendre à maîtriser ta vie.

◆ **Soutien**

Etre soutenu physiquement et émotionnellement apporte la plupart du temps un grand soulagement. Pense-y! Partager ses expériences avec d'autres ayant vécu une situation semblable (les soi-disant compagnons d'infortune) est souvent positif. On peut être plus proche de quelqu'un en abaissant les "barrières", et le partage des mêmes chocs émotionnels rend le contact plus profond.

Par exemple les membres du corps des pompiers, impliqués dans une même intervention, sont les meilleurs psychologues l'un pour l'autre. Les sauveteurs étant intervenu lors du carambolage à Nazareth sur la E-17, comprennent bien mieux qu'auparavant la combinaison des mots autoroute, brouillard et accident. La conotation émotionnelle autour de ces mots est dorénavant le noyau de leur union.

◆ Intimité

Pour pouvoir vivre avec ces sentiments, tu as encore besoin d'un peu de temps pour pouvoir te retrouver seul ou pouvoir séjourner quelque part calmement avec des membres de la famille et/ou des amis. Saisis l'opportunité pour te retrouver à nouveau seul, à certains moments quand c'en est trop, dans des endroits qui étaient, déjà avant le choc, des refuges sécurisants.

◆ Conclusions provisoires

1. Laisser prendre le dessus à la "remémoration" des événements, au refoulement ou à la suractivité (le blocage ou l'expression démesurée des sentiments), est malsain et retarde le rétablissement.
2. Le plus important est de vivre ouvertement avec ça, aussi choqué, concerné et surpris puisses-tu être.

4. Aperçu récapitulatif

4.1 Réactions normales après un choc émotionnel

- ◆ flashbacks, souvenirs et remémoration des événements
- ◆ tristesse, insensibilité émotionnelle, colère, rage
- ◆ rêves (cauchemars) sur les événements
- ◆ ne pas vouloir se souvenir des incidents
- ◆ perte (temporaire) de la joie de vivre et absence de perspective d'avenir
- ◆ fatigue, épuisement, sentiment de déprime

4.2 Les conseils suivant t'aideront à minimiser l'impact d'un choc émotionnel

- ◆ ne refoule pas tes sentiments, exprime tes émotions et laisse les autres avoir accès à ton chagrin et à la peine causés par le choc;
- ◆ n'évite pas une discussion personnelle; profite d'un maximum d'opportunités pour parler de ton expérience; ne te sens pas obligé d'en parler; fais partie d'un groupe échangeant de telles expériences; ne laisse pas ta pudeur et/ou ta fierté être un obstacle à l'aide des autres;
- ◆ n'espère pas que ces souvenirs s'effacent d'eux-mêmes; tu devras les "travailler" en profondeur et ils pourront te jouer un mauvais tour longtemps encore (normalement 3 à 4 mois) et influencer négativement ta vie;

- ◆ n'oublie pas que les enfants aussi sont en proie avec les mêmes sentiments;
ne les considère cependant pas comme de “petits adultes”; ils ont leur propre spécificité pour en finir avec un choc émotionnel; souvent ils suivent un chemin symbolique et ludique, peu accessible aux adultes;
donne-leur la possibilité de parler de leurs sentiments, via leur manière infantile de s'exprimer dans des jeux et des dessins, et soutiens-les sur le plan émotionnel;
même si cela ne se ressent pas, les changements en toi ont un impacts sur tes enfants;
- ◆ roule prudemment et sois vigilant à la maison;
- ◆ il y a généralement plus d'accidents après un grand stress; on dit souvent, à juste titre d'ailleurs, “qu'un malheur n'arrive jamais seul”;
- ◆ essaie de penser à d'autres choses, sans pour la cause te réfugier dans tes pensées, loin de la réalité;
- ◆ essaie de savoir ce qui s'est vraiment passé au lieu de croire ce que tu penses qu'il s'est passé;
- ◆ accepte tes propres sentiments et parles-en autour de toi;
- ◆ songe à ce qui a vraiment changé dans ta vie après une telle catastrophe et fais part de ta “réponse” à ton entourage;
- ◆ continue de faire des projets pour l'avenir et essaie de conserver les mêmes idéaux;

Rappelle-toi que la douleur d'une blessure émotionnelle peut être le moteur de la guérison: en acceptant cette peine et en la laissant entrer en toi, tu te donnes le temps de “travailler” le choc; il se peut même que ton psychique ressorte plus fort de ce choc et que tu réalises alors les vraies valeurs de la vie; il est également possible que dorénavant tu profites plus intensément de la vie et que tu estimes

ton entourage et/ou ceux qui te sont chers plus encore à leur juste valeur.

5. Quand consulter des professionnels?

Comme il l'a été dit plus haut, les manifestations des réactions suite à un choc émotionnel diminuent la plupart du temps spontanément avec le temps et après la ventilation de tes sentiments dans le cercle familial. Certains événements peuvent cependant être extrêmement traumatisants et peuvent avoir un impact considérable et durable sur toi. Ces réactions peuvent, en ce qui te concerne, revêtir une signification personnelle et augmenter en nombre et en intensité au lieu de s'amoinrir avec le temps. Tu peux alors opter à un certain moment pour une aide professionnelle; généralement sous la forme d'une thérapie fondée sur la discussion en profondeur. Si dès le début tu te sens complètement paralysé par l'événement, tu peux opter de suite pour une aide professionnelle. Cela ne signifie pas pour la cause que tu es malade. Pars du propos "it's OK not to be OK!"

Tu devrais penser à consulter un professionnel si après 3 ou 4 mois:

- ◆ tes sentiments et tes réactions corporelles continuent à te paralyser; les souvenirs, les rêves et les images du choc émotionnel continuent à te hanter et tu te sens toujours angoissé, nerveux, ou tu manques de sommeil;
- ◆ tu ne trouves pas d'explication à l'anxiété et/ou à la confusion et tu te sens continuellement désemparé et épuisé;
- ◆ ton travail te semble sous l'emprise de tes sentiments et de tes pensées à propos du choc émotionnel;
- ◆ tu persistes à éviter les sentiments et les pensées sur l'incident; tu as des sauts d'humeur à l'encontre de personnes qui voudraient justement t'y faire penser dans le but de t'aider;
- ◆ tu n'as personne avec qui partager tes sentiments;

- ◆ ta relation de couple est sous l'emprise de tes réactions; tu remarques que ton comportement face à la cigarette, la boisson et/ou la nourriture change d'une manière négative;
- ◆ tu remarques que tu as besoin de plus de médicaments;
- ◆ tu te sens, en tant que sauveteur, éreinté, cynique, amer, émotionnellement épuisé; tu te demandes même si tu ne devrais pas arrêter le secourisme; ou bien à quoi cela rime-t-il, il y aura de toute manière toujours des accidents.

Accepte et rappelle-toi

qu'après une expérience traumatisante:

- ◆ tu ne seras plus jamais la même personne qu'auparavant
- ◆ tes valeurs et tes normes auront changées
- ◆ la couleur de chaque saison et de la vie aura changé
- ◆ tu réagis normalement suite à un événement anormal mais que tu peux avoir temporairement besoin d'aide pour retrouver un nouvel équilibre

Si cette brochure ne suffit pas ou si tu souhaites obtenir de plus amples renseignements concernant la formation d'équipes de gestion du stress traumatique et/ou l'aide professionnelle en Belgique, tu peux contacter les services suivants:

**Ecole Royale Militaire
Chaire de Psychologie
Centre pour l'Etude du Stress Traumatique
Avenue de la Renaissance, 30
1000 BRUXELLES
Tel: +32 (0)2 737 6603
Fax: +32 (0)2 737 6212**

**'t Keerpunt
Firefighter and Medical Urgency Stress Teams
Centre de Coordination
Lommelsesteenweg, 361
3970 Leopoldsburg
Tel-Fax: +32 (0)11 34 79 41**

Adaptation française en collaboration avec
Eric Bernabé, Alain Liners
Chaire de Philosophie, Chaire de Droit
Ecole Royale Militaire Ecole Royale Militaire