

QUE FAIRE APRES UN EVENEMENT TRAUMATISANT ?

Brochure d'information pour les victimes



Un événement soudain	4
Cela n'arrive qu'aux autres	6
Réactions normales vis-à-vis d'événements anormaux	8
Pensées envahissantes	9
Eviter certains sentiments (ou situations)	10
Chagrin, abattement, apathie et aliénation	10
Sentiments de culpabilité	10
Peur (intensifiée)	11
Fatigue, difficultés d'endormissement et réveils fréquents	11
Problèmes de concentration et perte de patience	12
Réactions psychosociales	12
Réactions physiques	13
Réactions sur le plan sexuel	13
Difficultés à surmonter l'événement traumatisant	14
Surmonter un traumatisme de façon adéquate : le début du processus	16
Conseils pour les victimes et les personnes impliquées	17
Conseils pour l'entourage	19

1

Un événement soudain

Un accident de la route, un accident du travail, un décès, un hold-up, ... Des événements de ce type exercent un impact considérable sur les victimes directes et les autres personnes impliquées. Les conséquences ne se limitent pas aux dommages matériels ou aux lésions corporelles.

Au moment même, les personnes touchées peuvent en effet éprouver de **l'impuissance, de l'angoisse, de la tristesse ou de la fatigue**. Ces sentiments peuvent perdurer pendant des jours, des semaines, voire même plusieurs mois.

Œuvrer au processus de rétablissement

Chaque personne vit le choc de façon différente et peut se sentir plus ou moins victime de la situation. La majorité des gens parviennent à reprendre le fil de leur vie au bout d'un certain temps. Parfois, ils s'en sortent d'eux-mêmes mais bien souvent, ils remontent la pente grâce au soutien de leur famille et de leurs amis ou moyennant l'aide de services spécialisés. Cependant, chez certaines personnes, le rétablissement prend plus de temps.

Dans cette brochure, nous vous expliquons quelles sont les réactions « normales » aux événements « anormaux ». Vous lirez comment surmonter un événement traumatisant et reprendre le cours de votre vie.

Cela n'arrive qu'aux autres



Au quotidien, nous sommes rarement confrontés à des situations qui mettent la vie en péril. Bien souvent, nous n'y accordons pas d'importance ou nous croyons que « cela n'arrive qu'aux autres ». Nous pensons (inconsciemment) que si nous faisons attention et ne commettons pas de bêtises, rien ne peut nous arriver. C'est tout à fait normal. En effet, si nous devons nous soucier constamment de toutes sortes de risques, notre vie serait invivable. Dès l'enfance, nous apprenons à **considérer (généralement) le sentiment de sécurité comme étant évident.**

Une expérience traumatisante détruit cette pensée apaisante. La sécurité à laquelle nous étions habitués s'avère soudain une illusion. Les **impressions de « contrôle » et de « sécurité » sont balayées d'un seul coup** et sont remises en question.

Blessure psychologique

Ce revers de situation est également appelé blessure psychologique. Vous ressentez en effet une **douleur mentale**. Les sentiments de sécurité et de contrôle font place à une impuissance intense et à une peur (de la mort). Étant donné que le ressenti est très personnel, un événement peut provoquer une blessure psychologique plus importante chez certaines personnes que chez d'autres.

Comme c'est le cas pour une blessure physique, le processus de guérison d'une blessure psychologique exige des soins et de l'attention. Et la cicatrice reste souvent sensible et visible pendant un certain temps.

Réactions normales vis-à-vis d'événements anormaux

Certains comportements, sentiments et réactions sont tout à fait normaux pendant ou après un événement traumatisant. Toutes les personnes impliquées y sont confrontées dans une mesure plus ou moins large, durant une période plus ou moins longue.

Lorsque les symptômes d'intrusion (reviviscence) et d'évitement en arrivent à dominer la vie du patient, on parle de syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Pensées envahissantes

Il est difficile d'accepter que le monde devienne soudain dangereux au point de représenter un risque pour la vie. Les victimes et les personnes directement impliquées semblent **avoir du mal à croire** ce qui s'est passé.

Vous êtes confronté(e) à des pensées envahissantes, vous en parlez beaucoup, vous êtes hanté(e) par les souvenirs horribles dont vous n'arrivez pas à vous

détacher. Il n'est pas rare que vous fassiez des cauchemars : vous revoyez la scène, vous la réentendez et vous sentez à nouveau les odeurs. Vous êtes également souvent sans cesse en quête d'information.

Les victimes se reconnaissent par ailleurs plus rapidement dans les événements choquants ayant touché d'autres personnes. Ceci permet d'exprimer plus facilement vos propres sentiments. C'est comme si vous **reviviez à chaque fois** l'événement traumatisant.

Le contraire se produit aussi : il se peut que, en tant que victime, **vous ne vous souveniez plus** de certains moments (importants).



Eviter certains sentiments (ou situations)

Il arrive parfois que les personnes touchées essayent de réduire la charge émotionnelle en **fuyant certains stimuli externes**. Elles déménagent, elles évitent autant que possible de se rendre sur le lieu de l'événement traumatisant, refusent de parler avec d'autres personnes de ce qui s'est passé, ...

Néanmoins, ces actions ne permettent **pas toujours d'éviter que les souvenirs refassent surface**. Certaines victimes essaient donc d'oublier en consommant de l'alcool (en quantités excessives) ou en prenant des calmants. Elles peuvent essayer de réduire les tensions en fumant beaucoup. Dans ce cadre, le fait de chercher un dérivatif (comme par exemple travailler dur) afin de fuir la survenue de pensées envahissantes, peut représenter un comportement d'évitement.

Chagrin, abattement, apathie et aliénation

Les personnes touchées se sentent bien souvent tristes et abattues. Surtout lorsqu'elles ont perdu un être cher, **elles ont l'impression que la vie n'a plus aucun sens**. Se rendre compte que l'on ne verra, n'entendra ou ne sentira plus jamais l'autre est une pensée extrêmement pénible à supporter au début.

Il est également possible que les sentiments de plaisir, d'amour ou de chagrin ne soient plus ressentis ou le soient superficiellement. Un sentiment d'aliénation survient parfois.

Sentiments de culpabilité

Beaucoup de victimes **se sentent coupables** de ne pas avoir pu sauver les autres. Elles pensent avoir commis une erreur. Elles se sentent coupables également d'avoir survécu à la catastrophe.

Peur (intensifiée)

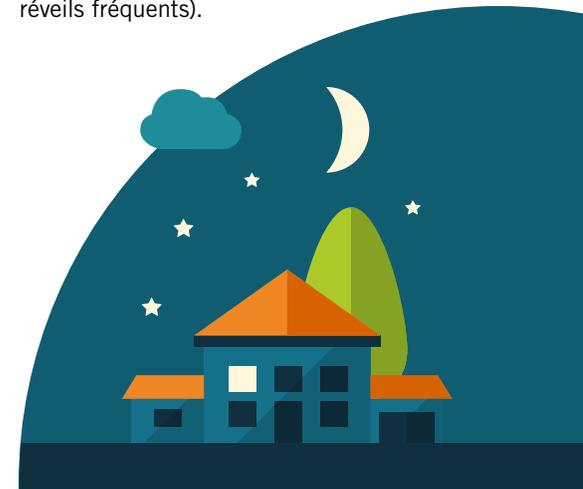
Les pensées apaisantes ayant disparu, les victimes sont généralement beaucoup plus **vigilantes et craintives**. Vous vous sentez fragilisé(e) et vous accordez une attention extrême aux risques potentiels. Vous êtes sans cesse sur le qui-vive et vous avez peur que les événements se reproduisent. Des bruits forts ou soudains, ou d'autres perceptions suscitent des **réactions de peur intenses** (comme par exemple la sonnerie du téléphone, des portes qui claquent, certaines odeurs).

Les victimes ont conscience des changements bizarres qui se produisent au niveau de leur comportement. Mais le fait de ne pas pouvoir les contrôler (entièrement) accentue (davantage encore) leurs angoisses.

Fatigue, difficultés d'endormissement et réveils fréquents

La vigilance accrue ainsi que les souvenirs envahissants exigent un travail mental constant de la part de votre esprit. Par ailleurs, il y a bien souvent des tas de choses pratiques à régler (ex. visites à l'hôpital ou funérailles). En tant que victime ou personnes touchée, vous êtes complètement débordé, ce qui entraîne **une fatigue et une apathie**.

Ruminer ses soucis et repenser sans cesse à la catastrophe ou aux conséquences peut entraîner des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement et réveils fréquents).



Problèmes de concentration et perte de patience

Il est fréquent aussi de perdre (plus vite) patience. Au moindre contretemps ou à la moindre remarque désagréable émise par des amis ou des collègues, **vous réagissez de façon exaspérée.** Vous leur répondez de manière agressive et vous n'arrivez pas à aider calmement vos enfants ou à traiter sereinement les plaintes des clients. Il est normal également que les victimes aient des difficultés à se concentrer ou à maintenir leur attention.

Réactions psychosociales

Il arrive parfois que les victimes manquent d'envie et d'énergie pour soigner leurs enfants. Elles n'ont plus aucun intérêt pour leurs hobbies. Elles ne participent plus à la vie sociale et évitent la foule et la cohue.

Il se peut aussi que les victimes adoptent un comportement hyper actif. Elles cherchent en permanence le contact social et se rendent par exemple plus souvent au café que par le passé. Elles éprouvent le besoin de raconter leur histoire.



Réactions physiques

Confrontées à des situations qui ressemblent à l'événement traumatisant (ou qui ont induit cet événement), les victimes souffrent parfois de palpitations, de maux de tête ou de douleurs à l'estomac. Leurs genoux peuvent s'entrechoquer.

Réactions sur le plan sexuel

Certaines personnes ayant été confrontées à un événement traumatisant peuvent souffrir d'impuissance ou d'une baisse de libido. D'autres par contre ont des désirs sexuels exacerbés ou se masturbent excessivement.

Parmi les autres réactions physiques possibles, citons

- ✓ une sécheresse de bouche
- ✓ une transpiration excessive
- ✓ des phénomènes de paralysie
- ✓ la perte de l'ouïe, de la vue ou du toucher
- ✓ une démarche lente ou titubante
- ✓ un tremblement des bras, des jambes ou du corps entier
- ✓ une impossibilité à rester tranquille



4

Difficultés à surmonter l'événement traumatisant

Toutes les réactions – pensées envahissantes, évitement, peur, fatigue ainsi que perte de patience et troubles de la concentration – sont des réponses normales à un événement choquant anormal. La majorité des personnes touchées possèdent **une capacité suffisante** leur permettant de surmonter un événement choquant. Ceci, moyennant le soutien, la compréhension et la reconnaissance de leur entourage. **Les réactions d'angoisse et d'horreur diminuent progressivement** et, au bout d'un certain temps, la vie et le travail n'en sont plus entravés.

Ce n'est cependant pas le cas pour toutes les victimes et personnes impliquées. Chez elles, les réactions de stress restent présentes. **Il leur devient de plus en plus difficile de fonctionner normalement dans la vie privée et professionnelle.** Cela a généralement (aussi) rapport avec la gravité de l'expérience et les éventuels événements choquants du passé. Si les plaintes persistent et **qu'aucune amélioration claire n'est visible**, il peut être question d'une affection psychologique. Dans ce cas, on parle de **syndrome de stress post-traumatique** (SSPT). Si ce trouble n'est pas traité, il peut revêtir des formes très graves.

Si les plaintes persistent après l'événement et qu'elles en arrivent à dominer votre vie, nous vous conseillons de contacter le département psychosocial de Mensura ou votre médecin traitant.

5

Surmonter un traumatisme de façon adéquate : le début du processus

Conseils pour les victimes et les personnes impliquées

- ✓ Essayez **d'affronter** ce qui s'est passé et d'admettre les événements.
- ✓ Acceptez que le processus nécessite du **temps et de l'énergie**. Accordez le temps nécessaire au long processus naturel de rétablissement.
- ✓ Essayez autant que possible de maintenir la **structure** de vos journées telles qu'elles se déroulaient avant l'événement choquant. Participez autant que possible aux activités normales.
- ✓ Essayez **d'éviter** « l'**hyperactivité** » et ne travaillez pas excessivement.
- ✓ Accordez-vous **des moments de pause et de détente**.
- ✓ N'évitez pas de **parler de ce qui vous est arrivé**.
- ✓ Soyez **prêt(e) à accepter le soutien**. Cherchez autant que possible la compagnie de gens avec qui vous vous sentez bien. Exprimez clairement et sincèrement vos besoins à votre famille, à vos amis et collègues.
- ✓ **Demandez un soutien** si vous n'en recevez pas suffisamment.
- ✓ **Ne vous montrez pas plus fort(e)** que vous ne l'êtes en réalité.
- ✓ Pleurer peut soulager. Mieux vaut **exprimer vos émotions** que contenir vos larmes.
- ✓ **Évitez les discussions désagréables** concernant l'événement.
- ✓ Faites preuve de **prudence vis-à-vis des produits pharmaceutiques** (somnifères, antidépresseurs et calmants).



Conseils pour l'entourage

- ✓ Marquez votre **intérêt** mais évitez toute forme de sensation.

- ✓ Accordez une **attention sincère et sérieuse** et évitez les mauvaises blagues même si vous partez d'une bonne intention.

- ✓ Cherchez le contact et **faites preuve de compassion**.

- ✓ **Soyez honnête** dans vos réactions.

- ✓ Demandez également à la personne comment elle se sent **au bout de plusieurs semaines ou mois**.

- ✓ Proposez une aide pratique si la personne concernée en a besoin mais ne **la surprotégez pas**.

- ✓ Veillez à ce que la personne touchée **se repose et se détende** suffisamment.

- ✓ Evitez de **donner des conseils ou de proposer des solutions** sans qu'on vous le demande.

- ✓ Veillez à **structurer et à ordonner** autant que possible la vie de la personne concernée.

- ✓ Essayez de ne pas adoucir sa peine en disant que la **situation est encore pire pour d'autres personnes**.

- ✓ Prenez conscience du fait que les personnes touchées puissent ressentir le besoin de raconter **plusieurs fois** leur histoire.

- ✓ Prenez conscience du fait que chacun **réagit à sa manière**.

- ✓ Ne formulez jamais de **reproches ou d'accusations**.

Mensura est un spécialiste de la prévention, de la sécurité et de la santé au travail. Il propose des conseils, des solutions et des services sur mesure pour votre entreprise tenant compte des exigences légales et bien plus encore. Toutes les informations sur www.mensura.be

Laurentide
Rue Gaucheret 88/90
1030 Bruxelles

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

aspects-psychosociaux@mensura.be
www.mensura.be

