

Comment se reprendre en main à la suite d'une catastrophe

Si vous êtes en train de lire cette brochure, vous avez probablement vécu un événement traumatisant et tentez de retrouver la vie normale qui était la vôtre avant cet épisode dévastateur. Peut-être avez-vous survécu à une inondation, à un ouragan, ou à un tremblement de terre, à moins que vous n'ayez été victime d'un accident grave ou d'un crime. Quelle que soit la nature de l'événement traumatisant que vous avez vécu, ses conséquences ne sont pas uniquement d'ordre matériel.

Ces expériences traumatisantes se produisent soudainement, sans qu'on n'ait pu les pressentir, et c'est pourquoi elles sont si bouleversantes. Dans certains cas, les dommages physiques sont légers ou même inexistantes, mais la catastrophe n'en entraîne pas moins de lourdes conséquences affectives. La douleur et la perte ne se calculent pas toujours en blessures et en dollars.

Les gens qui ont vécu des expériences traumatisantes ont parfois peine à reconnaître la nature de leurs propres réactions émotives; des réactions excessives, fortes, affolantes. Ces réactions extrêmes sont normales, et le simple fait de les savoir justifiées peut vous aider à mieux composer avec ces sentiments, ces pensées et ces comportements qui vous semblent si étranges. Reconnaître qu'il est normal de réagir d'une telle manière, voilà un premier pas sur le chemin de la reconstruction psychologique.

Mais qu'est-ce qui se passe dans ma tête ?

Lorsqu'une catastrophe survient, les victimes sont d'abord en état de choc et ont la réaction de nier ce qui leur arrive. Ce sont des réactions de défense normales, qui visent à protéger l'individu contre l'impact d'un choc émotif si brutal.

L'état de choc se produit sur le coup de l'événement et laisse l'individu ahuri, stupéfait. Le désaveu, ou déni, quant à lui, est le refus de reconnaître que l'événement traumatisant s'est produit, ou la tendance à en atténuer la gravité. Ces deux phénomènes psychologiques laissent la victime avec une sensation de distance, de détachement face à l'événement qu'elle vient de vivre, et même face à la vie en général.

Puis le choc initial s'estompe, et alors les individus vont réagir différemment les uns des autres. Voici certaines de ces réactions fréquentes et normales à la suite d'un événement dramatique :

- **Vos sentiments s'intensifient et surgissent de manière imprévisible.** Vous devenez alors plus irascible qu'à l'habitude et vous avez des sautes d'humeur déroutantes. Vous vous sentez nerveux, anxieux, voire déprimé.

- **Vos pensées sont chargées de souvenirs étranges.** Vous pouvez voir surgir dans votre mémoire des images très précises de l'événement, de manière répétitive, et ce sans raison, à toute heure. Des réactions physiques peuvent se produire lors de ces épisodes : accélération du rythme cardiaque, transpiration abondante, etc. Votre capacité de concentration s'en trouve perturbée et vous vous sentez confus. Vous avez du mal à prendre des décisions. Vos habitudes de sommeil et votre appétit peuvent également être perturbés.

- **Vous réagissez intensivement aux images et aux sons qui vous rappellent la catastrophe.** Les anniversaires, mensuels et annuels, sont l'occasion de souvenirs pénibles. Certains sons, certaines sensations viennent également déclencher des réactions émotives : les secousses subséquentes d'un tremblement de terre, le bruit des sirènes, etc.

- **Vos relations avec les autres sont plus tendues.** Alors que certaines victimes constatent qu'elles se retrouvent plus fréquemment en situation de conflit avec les membres de la famille comme les collègues de travail, d'autres se replient et s'isolent jusqu'à éviter de vaquer à leurs occupations habituelles.

- **Vous ressentez des symptômes physiques.** Vous souffrez souvent de maux de tête, de nausées. Des douleurs au thorax peuvent vous amener à consulter le médecin. Les problèmes de santé dont vous souffriez avant la catastrophe peuvent s'aggraver sous l'influence du stress.

Les réactions se suivent mais ne se ressemblent pas

Même si certains types de réaction semblent plus fréquents que d'autres, il n'y a pas de norme en ce qui a trait à la manière de gérer le stress post-traumatique. Certains vont réagir immédiatement après l'événement tandis que d'autres ne vont ressentir les effets du choc que plusieurs mois, voire même des années plus tard. Alors que certaines victimes vont ressentir ces effets pendant longtemps, d'autres vont se reprendre en main très rapidement.

Les réactions changent et évoluent au fil du temps. Par exemple, certaines victimes vont puiser dans l'épreuve même l'énergie qui leur permettra de remonter rapidement la pente et de relever le défi. Malheureusement, le découragement et la dépression se font souvent sentir plus tard, alors que le défi qui nourrit leur énergie n'est plus aussi stimulant.

Plusieurs facteurs influencent le temps qui sera nécessaire à la guérison :

- **L'importance de la perte.** Une perte de vie et une perte de propriété substantielle entraîneront des réactions, des sentiments qui prendront plus de temps à s'atténuer.

- **La durée de l'événement traumatisant.** Plus la catastrophe sera de longue durée et plus la menace perdurera, plus long sera le temps de récupération.

- **Les expériences et les ressources émotives propres à la victime.** Ainsi, ceux et celles qui ont déjà vécu une catastrophe et se sont repris en main auront plus de facilité à faire face à une nouvelle situation traumatisante.

- **Le bagage de stress de l'individu.** Ceux et celles qui ont eu à vivre d'autres situations émotivement stressantes (problèmes de santé, difficultés familiales) peu de temps auparavant pourraient réagir plus violemment à la suite d'une catastrophe et avoir plus de mal à se reprendre en main.

S'aider, aider les autres

Certaines mesures peuvent vous aider à reprendre le contrôle de la situation et contribuer à accélérer votre guérison émotive :

- **Donnez-vous le temps de guérir.** Rien ne sert de le nier : vous souffrez et vous devez laisser libre cours à cette souffrance. Octroyez-vous le droit de pleurer, de vivre pleinement la détresse qui vous habite. Faites preuve de patience à l'endroit de vos propres réactions émotives.

- **Demandez l'aide de ceux qui vous aiment.** Leur soutien vous sera très précieux. Une oreille attentive pourrait être votre meilleure alliée. Cependant, si les gens qui vous entourent ont aussi été victimes ou même témoins de cette catastrophe, votre réseau de complices peut être restreint, vos confidents habituels ayant aussi besoin de soutien.

- **Acceptez le support des groupes d'aide.** Lorsque la famille et les amis ne peuvent pas suffire à la tâche, les organismes d'aide aux victimes de désastres naturels ou de crimes peuvent vous fournir de précieuses ressources. Les groupes gérés par des professionnels expérimentés sont les mieux armés pour vous soutenir dans votre démarche. Les discussions de groupe qu'offrent souvent ces organismes vous permettront de constater que des gens ayant vécu des expériences semblables ont souvent des réactions et des émotions similaires.

- **Adoptez de saines habitudes de vie.** Des repas équilibrés et beaucoup de repos : voilà ce qui vous permettra de mieux affronter ce stress excessif. Évitez l'alcool et les drogues. Si vous souffrez d'insomnie, ayez plutôt recours aux techniques de relaxation.

- **Rétablissez la routine.** Efforcez-vous de manger à des heures régulières. Reprenez votre programme d'exercices physiques. Octroyez-vous du temps pour les loisirs et les activités agréables.



ORDRE
DES PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

Pour connaître les coordonnées d'un psychologue, communiquez avec l'Ordre des psychologues du Québec

Montréal
(514) 738-1223

Ailleurs au Québec
1 (800) 561-1223

À ces numéros, nous vous fournirons les noms des psychologues qui seront en mesure de vous servir dans votre région.

Des ressources peuvent également être offertes par votre CLSC local.

La section locale de la Croix Rouge de votre région peut vous indiquer d'autres ressources disponibles.

Cette brochure est la traduction d'un document produit par l'American Psychological Association.

- **Remettez à plus tard les décisions importantes.** Ce n'est pas le meilleur moment pour changer d'emploi. Dans la mesure du possible, repoussez cette éventualité. Ces changements sont source de stress, et votre bagage est présentement bien assez lourd.

- **Renseignez-vous sur les conséquences des expériences traumatisantes.** Lisez sur le sujet. Ce qu'on connaît, ce qui nous est décrit paraît toujours moins terrible.

Les enfants : des victimes aux besoins particuliers

La peur et l'anxiété, qui sont le lot des victimes de catastrophes ou de tout autre événement traumatisant, sont tout particulièrement troublantes pour les enfants. Les tout jeunes peuvent chercher refuge dans les souvenirs, en adoptant inconsciemment des comportements qu'ils associent à leur passé : sucer son pouce, faire pipi au lit, etc. Certains enfants feront des cauchemars et auront peur de dormir seuls. La performance scolaire peut en être perturbée. L'enfant pourrait se montrer plus colérique ou, au contraire, plus fermé et isolé.

Voici quelques mesures que peuvent prendre les parents et les intervenants auprès des enfants pour alléger le fardeau émotif des jeunes victimes :

- **Donnez de l'affection physique à l'enfant.** Le contact physique est très réconfortant pour les enfants victimes de traumatismes.

- **Encouragez le jeu.** Les activités divertissantes contribuent à alléger la tension. Les enfants plus jeunes, surtout, pourront exprimer leurs sentiments par des activités créatives comme le dessin et d'autres activités non-verbales.

- **Encouragez les enfants plus âgés à exprimer leurs sentiments.** Une bonne conversation s'impose. Cela permettra à l'enfant de mieux contrôler la confusion et l'angoisse dont il est victime. Suscitez les questions et répondez franchement, en des termes simples qu'il peut

comprendre. Un message important : vous l'aimez, vous tenez à lui, et vous êtes capable de comprendre ses peurs et ses préoccupations.

- **Rétablissez un horaire régulier.** Les repas, les jeux, le coucher, chaque chose en son temps. Cela les aidera à recouvrer un sentiment de sécurité et de normalité.

Les professionnels sont à votre service

Certains individus peuvent faire face aux perturbations affectives et physiques qui résultent d'une expérience traumatisante en faisant appel à leurs propres ressources. Cependant, il n'est pas rare de constater la persistance de certains problèmes émotifs qui viennent perturber la vie quotidienne des victimes. Certains vont ressentir une plus grande nervosité, ou encore une tristesse constante qui va influencer leur performance au travail comme leurs relations interpersonnelles.

Ces gens qui vivent des réactions prolongées à la suite d'un drame auraient avantage à consulter un professionnel de la santé mentale. Les psychologues et les autres professionnels spécifiquement formés aident les victimes à reconnaître les réactions normales et à mieux comprendre la situation émotive qu'ils vivent. Ces professionnels assistent également l'individu dans la recherche de solutions, de mesures constructives pour composer avec les séquelles affectives de la catastrophe.

Chez les enfants, l'agressivité, la colère excessive, des problèmes de comportement et d'apprentissage, une obsession face à l'événement qui les a traumatisés, une tendance à refouler leurs émotions et à vivre en retrait, des signes d'anxiété intense ou de difficultés émotionnelles : voilà les indices qui dénotent le besoin d'assistance. Un professionnel de la santé mentale pourra aider ces enfants et leurs parents à mieux comprendre les phénomènes affectifs et psychologiques qui se produisent à la suite d'un événement traumatisant. Il leur proposera des outils pour mieux composer avec cette situation incontournable, mais nullement irrémédiable.

REVIVRE APRÈS l'épreuve

