

## COMMENT GÉRER VOS RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES

Les catastrophes représentent un changement brutal de réalité. Après les attaques contre le World Trade Center et le Pentagone, pour des milliers de personnes, la réalité c'est aujourd'hui la perte de personnes aimées – conjoints, êtres chers, enfants, parents, amis et voisins.

Pour des millions de personnes, dans le monde entier, qui ne sont en rapport avec cette tragédie que par l'ampleur de sa couverture dans les médias, cette catastrophe symbolise la perte d'un certain niveau de sécurité et d'invulnérabilité qui nous paraissait acquis. Pour d'autres encore, qui avaient participé à des opérations militaires ou été témoins d'attentats (par exemple Oklahoma City et le premier attentat contre le World Trade Center), cet événement a réveillé des souvenirs et des émotions qu'ils pensaient oubliés.

Ce document a été préparé pour vous aider à reconnaître les émotions, sentiments et symptômes physiques que vous pouvez éprouver, et pour vous proposer quelques moyens de réduire le stress et de commencer à mettre fin à celui-ci. N'oubliez jamais que les états émotionnels décrits ci-dessous sont des réactions absolument normales à un événement exceptionnel.

### REACTIONS COURANTES

- **Choc, paralysie et incrédulité** qu'une telle chose puisse se produire.
- **Crainte** pour votre sécurité personnelle, la sécurité d'êtres aimés et pour le pays tout entier. Il y a aussi les craintes que vous pouvez éprouver pour les pompiers, policiers et sauveteurs impliqués.
- **Affliction** pour tous ceux qui ont perdu la vie et pour ceux qui doivent maintenant faire face aux conséquences de la destruction ; pour beaucoup, c'est la réapparition d'un ancien chagrin provoqué par des pertes antérieures. Cette réapparition du chagrin peut aussi s'étendre à des pertes subies au cours de la Deuxième Guerre mondiale (la dernière attaque subie par les États-Unis), ou plus récemment au cours d'une opération militaire ou de représailles contre une activité terroriste, ou encore de tout autre type d'événement violent. Il est très important de comprendre que l'affliction est une réaction naturelle à un événement de ce type. L'affliction peut durer pendant une longue période, en particulier lorsque l'événement fait encore l'objet de discussions et continue à être abondamment évoqué par les médias. L'expression « nous sommes en guerre » répétée plusieurs fois par jour à la télévision et à la radio contribue à prolonger ce sentiment.
- **Retours en arrière.** Quiconque a déjà subi un stress post-traumatique à la suite d'un accident antérieur peut en voir réapparaître les symptômes à la suite de cet acte de violence. C'est le cas en particulier des personnes qui ont été victimes d'actes de violence – non seulement d'actes de guerre en la circonstance, mais aussi d'abus domestique et d'actes criminels.
- **Colère et suspicion envers les autres.** Une colère immédiate, et même de la fureur, peuvent être ressenties envers les hommes qui ont détourné les avions. Cette colère et cette suspicion peuvent rapidement se généraliser à l'encontre d'autres hommes qui sont supposés appartenir à la même culture, nationalité et/ou religion. N'oubliez pas que nous ne sommes toujours pas certains de l'identité des gens qui ont conçu et déclenché cette attaque, et que les auteurs de celle-ci étaient des individus qui ne sont pas représentatifs de leur culture, leur nation ou leur religion.
- **Culpabilité.** De nombreux survivants éprouvent un sentiment de culpabilité : « Pourquoi suis-je encore en vie alors que les autres sont morts » ou « Si seulement j'avais... ». Croire que nous aurions pu intervenir sur le destin et le rendre différent est une de nos caractéristiques en tant qu'êtres humains. Il est difficile



d'accepter le fait que les événements frappent au hasard et que nous ne pouvons pas influencer sur eux. Voici les principaux types de sentiments de culpabilité éprouvés par les survivants :

- Penser qu'avec un comportement différent de leur part, les conséquences auraient été différentes. Pour les personnes qui ont réussi à s'échapper du World Trade Center, penser qu'elles auraient pu en faire plus pour sauver d'autres vies.
  - Se préoccuper de questions non résolues avec une personne qui est morte. Le survivant se focalise sur les jours ou les heures qui ont précédé le désastre et se sent coupable d'éventuels négligences, désaccords, malentendus ou disputes. Le survivant se désole souvent que la personne concernée soit morte sans savoir qu'il ou elle était aimé(e).
  - Sentiment de culpabilité et d'impuissance, parce qu'il n'est pas possible de faire quoi que ce soit. C'est un sentiment très répandu chez les « victimes secondaires », c'est-à-dire chez des personnes qui n'ont été exposées au désastre que par l'intermédiaire des médias : elles se sentent impuissantes parce qu'elles ne peuvent rien faire pour réduire les effets de la catastrophe. Ce sentiment est également très répandu chez les sauveteurs qui, s'ils n'ont trouvé aucun survivant, n'ont pas eu la possibilité de mettre à profit leur formation et leur savoir-faire.
- **Sentiment d'écrasement, difficulté à prendre des décisions, incapacité de raisonner clairement.** Ces émotions fortes peuvent provoquer l'impression d'être cloué sur place et incapable de faire des projets ou de mener à bien les tâches de la vie quotidienne.
  - **Perte temporaire de mémoire.** Votre mémoire à court terme et à long terme peut être provisoirement affectée par cette surcharge d'émotions et d'informations. Vous pouvez éprouver une incapacité à vous rappeler des noms ou des dates, par exemple, ou constater que simplement en passant d'une pièce à une autre vous avez oublié entre-temps ce que vous vouliez faire.
  - **Besoin d'entrer en contact avec des membres de la famille.** Non seulement vous tenez à ce que chacun sache que tout va bien pour vous, mais vous ressentez le besoin de joindre ceux que vous aimez et qui vous aiment. Pour gérer votre stress, il est très important d'entrer en contact avec tous les membres de votre « cellule affective et sociale ».
  - **Besoin d'informations.** Des millions de personnes sont collées à leur téléviseur ou à leur radio, espérant entendre dire que des survivants ont été sauvés, que le reste du pays est en sûreté, que l'on sait qui était derrière cette attaque, et espérant savoir comment elles pourraient se rendre utiles, d'une manière ou d'une autre. Ce besoin d'informations est un facteur capital dans les niveaux élevés de stress en continu, car il n'y a aucun temps mort permettant au corps et à l'esprit de se détendre.
  - **Anxiété.** L'anxiété est un sentiment différent de la crainte. L'anxiété prend la forme d'un malaise général, d'une inquiétude constante, dans l'attente de ce qu'il va se produire maintenant.
  - **Dépression.** La dépression est caractérisée par divers symptômes :
    - Larmes sans raison apparente.
    - Frustration et sensation d'impuissance.
    - Sautes d'humeur et irritabilité.
    - Sentiments de désespoir.
    - Isolement à l'égard des autres membres de la famille, des amis et du monde social.



Disaster Services

En conséquence d'un ou plusieurs de ces symptômes, vous pouvez éprouver divers problèmes physiques, par exemple :

- Manque d'appétit et/ou problèmes de digestion.
- Problème de sommeil. Les plus courants sont l'insomnie ou l'incapacité à rester endormi. Pendant un certain temps, vous pouvez aussi avoir des cauchemars. À l'inverse, vous pouvez aussi constater que vous dormez plus longtemps pour échapper à la réalité.
- Maux de tête.
- Allergies, rhumes et grippe.
- Perte de poids.

## COMMENT VOUS AIDER ET AIDER LES AUTRES

- **Réduisez la pression.** Le fait de suivre les informations à la radio ou à la télévision et de lire des comptes-rendus du désastre contribue à maintenir l'anxiété à son comble ; vous pouvez la réduire en vous exposant moins au spectacle du désastre. C'est probablement la chose la plus simple et la plus efficace que vous puissiez faire actuellement pour vous protéger. Essayez de ne regarder les actualités qu'à l'heure du résumé des informations, et seulement toutes les deux, trois ou quatre heures.
- **Concentrez-vous sur les actes positifs.** Pensez au courage et à l'engagement des intervenants : la police, les pompiers, les services d'urgence et les sauveteurs, les médecins, les infirmières, les psychologues, les membres de la Croix-Rouge et autres organismes bénévoles, ainsi que les centaines de milliers de volontaires spontanés. N'oubliez pas qu'il y a parmi eux des gens de toutes les nationalités, de toutes les religions et de toutes les cultures, qui travaillent inlassablement pour sauver ou soulager tous ceux qui sont touchés.
- **Prenez conscience de vos propres sentiments.** Le simple fait de savoir que les problèmes physiques et émotionnels que vous pouvez ressentir sont liés au stress contribuera à en réduire l'effet. N'oubliez pas que ce vécu est partagé par beaucoup d'autres.
- **Parlez autour de vous de vos sentiments.** Comprenez qu'ils sont partagés par des millions de personnes dans le monde entier. Cela contribuera à soulager votre stress et vous aidera à vous rendre compte que d'autres partagent ces sentiments.
- **Acceptez l'aide des autres.** Si vous avez besoin d'aide pour exprimer ce que vous ressentez, parlez-en avec un professionnel de la psychologie. Formé pour intervenir dans les situations de crise, il saura vous expliquer que les réactions de ce type sont normales et habituelles à la suite de ce type d'événement. *Cela ne signifie pas que vous êtes mentalement atteint*, mais simplement que vos facultés de récupération et de protection sont soumises à trop rude épreuve.
- **Apprenez à maîtriser votre colère.** Ne reportez pas votre colère sur votre famille. Une colère qui ne trouve pas son objet se reporte souvent sur le conjoint ou les enfants, et ce n'est certainement pas ce que vous souhaitez. Une activité physique intense est une des façons de résorber la colère. Faites une marche rapide, courez ou faites un grand nettoyage de votre maison. Si vous avez vraiment besoin de frapper quelque chose, frappez une balle de base-ball ou de tennis, ou tapez dans un ballon de football. Si vous ne parvenez pas à extérioriser ainsi votre colère, essayez d'utiliser des techniques de diminution du stress, par exemple des exercices de respiration profonde ou la méditation. Ne permettez pas à votre colère de se transformer en haine.



- ***Pratiquez la politique de la main tendue.*** Prêtez écoute à ceux qui ont besoin de parler. En particulier, si vous vous en sentez capable, montrez de la sympathie pour tous ceux qui vont se voir reprocher les actes des terroristes simplement parce qu'ils sont de la même nationalité ou religion. Leur chagrin et leur douleur sont aussi grands que les vôtres, et leurs sentiments de culpabilité sont encore plus importants. Au minimum, ne condamnez pas une majorité pour les actes d'une infime minorité.
- ***Faites quelque chose que vous aimez.*** Si possible, prenez quelques minutes pour regarder par la fenêtre le soleil et les fleurs. N'oubliez pas vous êtes encore libre et qu'il y a encore de la beauté dans ce monde. N'hésitez pas à sourire, cela vous fera du bien, vous vous sentirez mieux et cela ne signifie nullement un manque de respect.
- ***Restez en contact avec votre cellule affective.*** Restez en contact avec votre guide religieux ou spirituel, vos groupes sociaux, vos voisins, votre famille et vos amis. Passez une soirée avec un ami ou un membre de votre famille. Vous bénéficierez tous les deux de ce contact.

**Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, n'hésitez surtout pas à contacter la Croix-Rouge américaine de votre secteur. Vous y trouverez un interlocuteur qui vous aidera à rencontrer un psychologue spécialement formé aux réactions psychologiques aux attentats.**