

QUE FAIRE EN CAS DE MALHEUR ?



ARC XXXX

Les attaques terroristes de ces derniers jours ont peut être eu pour effet de remettre en cause de nombreuses choses auxquelles vous avez toujours cru telles votre sécurité et la sécurité de vos proches. Au cours de votre enfance, on vous a sans doute souvent répété que seuls les bons récoltent le bonheur. Parfois certains événements nous font réfléchir à ce sujet et peuvent parfois nous amener à douter de ce que l'on nous a enseigné.

Cette brochure ne prétend pas répondre à toutes vos questions. Au mieux, nous pouvons vous affirmer qu'il est normal de se demander pourquoi une telle catastrophe est arrivée et comment celle-ci s'est déroulée. D'autres personnes qui ont également vécu cette catastrophe ou une catastrophe similaire se posent également les mêmes questions. Nous ne pouvons que vous donner des informations sur les réactions émotionnelles ou physiologiques que vous subissez et vous donner des remèdes afin que vous puissiez surmonter cette catastrophe.

Comment ce fait-il qu'un tel événement puisse être à l'origine d'un pareil stress ?

Les catastrophes provoquées par l'homme peuvent parfois être plus terrifiantes que les catastrophes naturelles telles les inondations ou les ouragans car :

- ***Aucun signe extérieur ne peut indiquer qu'une telle catastrophe est sur le point de se produire et il est impossible d'y être préparé.*** A la différence d'un ouragan ou d'un niveau d'eau croissant, il est impossible de se préparer mentalement à une telle catastrophe.
- ***Une telle catastrophe est imprévisible.*** La plupart des catastrophes que nous connaissons aux Etats Unis sont d'origine météorologique ou accidentelle. Nous n'avons

quasiment jamais connu une telle attaque terroriste. Il nous est donc difficile de concevoir qu'une telle catastrophe puisse avoir lieu.

- ***Il est difficile de s'imaginer qu'une personne puisse être volontairement à l'origine d'une action*** pouvant provoquer des blessures graves voire entraîner la mort, surtout lorsque des enfants sont également impliqués.
- ***Par l'intermédiaire de la télévision, de la radio ou des journaux,*** nous sommes tous susceptibles de nous sentir directement impliqués dans la catastrophe, ce qui fait de nous des victimes à part entière.
- ***Rien ne nous garantit qu'une telle catastrophe puisse ne pas se reproduire à un autre endroit.*** Tout en garantissant notre liberté, des experts recherchent des méthodes afin d'éviter que de telles catastrophes puissent se reproduire à nouveau.

Se retrouver face à une personne blessée ou défunte provoque une profonde tristesse mais ce sentiment est décuplé lorsque cette victime est un enfant. Nous avons tous dans notre entourage des bébés ou des enfants et chacun fait de son mieux pour les aimer et les protéger. Il est donc difficile de concevoir qu'un malheur puisse leur arriver.

Est-il normal de ressentir de tels sentiments, et suis-je le seul ?

De nombreuses réactions et problèmes surgissent habituellement après une catastrophe. Tout comme vous, de nombreuses personnes sont sujettes aux réactions et aux problèmes que vous rencontrez. On trouve entre autre :

- De la tristesse, accompagnée de pleurs incontrôlables ou d'une envie de pleurer.

- De la colère.
- De la peur.
- De la culpabilité ; vous êtes en bonne santé alors que d'autres souffrent.
- Des difficultés à s'endormir, à rester endormi, ou une apparition de cauchemars.
- Un appétit changeant : excès ou refus de nourriture.
- Des problèmes scolaires et des difficultés de concentration.
- Un sentiment de délaissement.
- Une envie de rester seul plus souvent que d'habitude, ou de ne pas rester seul du tout.
- Un changement d'humeur et une irritabilité.

Tous ces sentiments sont normaux. Il est possible qu'ils s'estompent et qu'ils resurgissent plus tard si un événement vous rappelle la catastrophe. Préparez-vous à une telle éventualité. Si vous avez déjà vécu un autre type de catastrophe tel un tremblement de terre, un ouragan ou une inondation, il est fort probable que vous vous remémoriez cette catastrophe et que les sentiments que vous éprouviez alors resurgissent soudain.

Il est possible que vous sursautiez plus facilement lorsqu'un bruit fort retentit ou que vous réagissiez violemment à l'odeur ou à la vue d'un objet ayant un rapport avec la catastrophe. Ne soyez pas étonné si vous réagissez de la sorte. Ces réactions s'estomperont puis disparaîtront lorsque tout sera revenu à la normale. Il est également possible que vous rencontriez des problèmes physiologiques résultant de votre état d'esprit. On trouve entre autre :

- Des maux d'estomac.
- Des maux de tête.

- Une allergie accrue.
- Des éruptions cutanées.
- Une apparition de symptômes spécifiques à un rhume ou à une grippe.

Quand vais-je me sentir mieux ?

Si vous y pensez de moins en moins et que personne ne vous parle de ces événements, les sentiments et les réactions auxquels vous êtes sujet s'estomperont, surtout si vous retrouvez un rythme habituel et que vous vous concentrez sur autre chose.

Cela ne signifie pas que vos sentiments ont changé envers ces événements ; vous avez tout simplement stocké vos sentiments dans votre inconscient. Vous vous apercevrez alors que vos problèmes physiologiques s'estomperont.

Chacun ressent le stress différemment, donc ne comparez pas vos réactions avec celles de vos proches et vos amis, et ne jugez pas leurs réactions ou leur manque de réaction.

Que puis-je faire ?

- Evitez de vous informer sur l'événement par l'intermédiaire des médias. Visualiser continuellement des images de la catastrophe et écouter les témoignages des victimes peut sérieusement affecter votre capacité à surmonter votre stress.
- Parlez-en à votre entourage ! Partagez vos sentiments et émotions avec une personne de confiance tel vos parents ou un proche, un conseiller psychiatrique ou un conseiller spirituel. Parler vous permettra de surmonter la catastrophe et de gérer votre douleur et votre peur.
- Demandez de l'aide quand vous en ressentez le besoin. Si vous pensez que vos sentiments sont toujours aussi forts

et que vous continuez à avoir des cauchemars ou expérimentez des problèmes physiologiques au bout de 4 à 6 semaines, demandez à vos parents de trouver quelqu'un à qui vous pourrez vous confier et qui vous aidera à surmonter vos peurs.

- Ecoutez votre entourage.
- Soyez particulièrement aimable envers votre entourage. Rassurez-vous en vous persuadant que la bonté et l'affection existent en ce monde. Offrez votre aide à quelqu'un qui en a besoin.
- Passez du temps en famille.
- Retrouvez vos habitudes.
- Allongez vous sous un arbre, contemplez un ruisseau, un lac, une rivière ou l'océan.
- Souvenez-vous des autres fois où vous vous êtes senti effrayé. Rappelez-vous que vous avez pu surmonter votre peur et que celle-ci s'est estompée.
- Faites quelque chose qui vous semble utile pour les autres ; équipez-vous d'un kit de premier secours ou suivez des cours de secourisme.