

COMMENT CE FAIT-IL QUE JE ME SENTE SI MAL A L'AISE ?



Il existe deux types de catastrophes : d'une part, les catastrophes naturelles tels les dégâts occasionnés par un ouragan, une tornade une inondation, un incendie de forêt, une éruption volcanique ou encore un tremblement de terre ; d'autre part les catastrophes provoquées intentionnellement par l'homme. Ce type de catastrophe comprend entre autres les actes de terrorisme que nous venons de connaître dans notre pays. Lorsqu'une catastrophe est d'origine humaine, nos réactions sont plus violentes et sont d'autant plus difficiles à surmonter.

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. Des problèmes de morale concernant le bien ou le mal peuvent alors surgir. Toutes ces questions que vous vous posez en ce moment surgissent généralement suite à une catastrophe provoquée par un être humain et sont tout à fait naturelles. Il est donc important que vous consacriez une partie de votre temps à contrôler vos sentiments et vos pensées. Attendez vous à ce que les réponses à vos questions soient difficiles à trouver.

Cette brochure vous permettra d'obtenir des informations sur les réactions émotionnelles et physiologiques que vous expérimentez en ce moment. Vous y trouverez également quelques astuces qui, nous l'espérons, vous permettront de clarifier l'impact réel que cet événement a eu et aura sur votre vie et la vie de vos proches. Nous espérons enfin que cette brochure contribuera à vous donner des remèdes afin que vous puissiez surmonter cette catastrophe.

Comment ce fait-il qu'un tel événement puisse être à l'origine de sentiments de stress et de confusion si intenses ?

Les recherches effectuées sur les catastrophes nous permettent aujourd'hui de comprendre pourquoi certaines d'entre elles sont plus stressantes que d'autres. Parmi ces raisons, on trouve entre autre :

- **Aucun signe extérieur ne peut indiquer qu'une telle catastrophe est sur le point de se produire.** Lorsqu'il nous est possible de nous préparer à tel ou tel événement, que celui-ci soit une catastrophe ou non, les sentiments de frayeur que nous expérimentons par la suite sont susceptibles d'être moins violents.
- **Un changement brutal de la réalité.** Nous nous rendons soudain compte qu'un endroit qui nous paraissait auparavant sûr est en fait dangereux.
- **Le type d'agent destructeur utilisé.** Les effets que peuvent engendrer une bombe, une arme à feu ou une arme quelconque destinées à blesser autrui sont terrifiants. En l'occurrence, le fait d'avoir utilisé un mode de transport apparemment sûr pour provoquer ce désastre est extrêmement bouleversant.
- **La peur d'une éventuelle récurrence dans le futur.** Nous ne pouvons pas savoir ce qui va se produire par la suite, nous sommes donc constamment sur le qui-vive.
- **Les résultats des tentatives de sauvetage.** La peur que personne ou peu de gens ressortent indemnes, voire défuntes, de la catastrophe, ou que les équipes de sauvetage soient elles-mêmes victimes de la catastrophe.
- **Un traumatisme lié à la vue d'une personne mourant sous vos yeux.** La vue d'une personne mourante ou gravement blessée peut être particulièrement bouleversante.
- **L'impression que quelque chose aurait pu être fait pour éviter une telle catastrophe.**
- **La couverture médiatique.** A force de voir et de revoir les dégâts occasionnés par la catastrophe, nous devenons tous victimes. De plus, toute personne assistant à un désastre par l'intermédiaire de la télévision est susceptible de devenir une « victime par procuration » et de souffrir de problèmes émotionnels et physiologiques importants. Toutefois, ne soyez pas surpris de voir vos proches ne pas réagir comme vous à ce qu'ils ont vu ou entendu. En effet, certaines personnes ne réagissent

pas immédiatement. Il leur faut parfois des jours, des semaines voire des mois pour exprimer leurs affections, d'autres ne le feront sans doute jamais.

Quels sont les sentiments qu'il est « normalement » possible de ressentir et qu'en vont-ils s'estomper ?

Il est possible que vous expérimentiez un sentiment de révolte, voire de rage, accompagné d'un sentiment d'impuissance face à un tel événement, mais aussi que votre vie quotidienne s'en retrouve radicalement bouleversée. De plus, il est probable que vous ressentiez qu'une telle catastrophe puisse également vous toucher vous et votre entourage.

Il est possible que vous sursautiez plus facilement lorsqu'un bruit fort retentit ou que vous réagissiez violemment à l'odeur 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 possible que vous ressentiez une profonde tristesse et que vous vous engagiez dans une période de dépression. D'autres symptômes peuvent également apparaître tels des problèmes de concentration, des troubles du sommeil ou encore des cauchemars. Ces symptômes peuvent disparaître puis resurgir lorsque vous vous trouvez confrontés à une autre catastrophe.

Afin de répondre à ce stress, il est possible que vous désiriez faire quelque chose pour « prouver que vous êtes bien en vie » ; chose que vous feriez ou ne feriez sans doute pas habituellement.

Réfléchissez bien aux conséquences de vos actions et soyez sûr que votre état d'esprit va s'améliorer tôt ou tard. Vous aurez peut-être tendance à vouloir éviter de rencontrer vos amis, ne pas assister aux cours, et d'être seul ou au contraire passer plus de temps avec vos proches. De telles réactions chez l'adolescent sont on ne peut plus habituelles après une catastrophe.

L'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez devrait s'améliorer au bout de 4 à 6 semaines maximum au fur et à mesure que vous retrouvez votre rythme de vie habituel et que vous vous concentrez sur d'autres choses. Chacun ressent le stress différemment, donc ne comparez pas vos réactions avec celles de vos proches et amis, et ne jugez pas leurs réactions ou leur manque de réaction.

Le stress peut-il engendrer des problèmes physiologiques ?

Le stress peut, en effet, engendrer des problèmes physiologiques. Parmi ces problèmes, on trouve entre autre :

- Des maux de tête.
- Des maux d'estomac.
- Des douleurs corporelles et physiologiques.
- Une allergie accrue.
- Des troubles de l'endormissement ou du sommeil.
- Un appétit excessif ou nul.
- Des éruptions cutanées.

Au fur et à mesure que votre niveau de stress diminue, vos problèmes physiologiques s'estomperont.

Que puis-je faire ?

- Parlez-en à votre entourage ! Ne pas partager vos sentiments et vos pensées vous empêche de surmonter la catastrophe et de gérer votre douleur et votre sentiment d'insécurité.
- Écoutez votre entourage.
- Effectuez des actes de bonté. Rassurez-vous en vous persuadant que la bonté et l'affection existent en ce monde. Proposez vos services à ce qui en ont le plus 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 avez ressenti ces mêmes émotions et comment vous les avez surmontées. Ces souvenirs resteront toujours enracinés dans votre subconscient et influenceront sur vous et vos actes, mais ils ne doivent pas gouverner votre vie.
- Demandez de l'aide quand vous en ressentez le besoin. Partagez vos sentiments et émotions avec une personne de confiance tel vos parents ou un proche, un conseiller psychiatrique ou un conseiller spirituel. Si vous pensez que vos sentiments sont toujours aussi forts ou que ceux-ci ne se sont pas estompés au bout de 4 à 6 semaines, n'hésitez pas à rechercher une aide professionnelle qui vous aidera à surmonter vos peurs.
- Faites quelque chose qui vous semble utile pour les autres ; équipez-vous, par exemple, d'un kit de premier secours ou suivez des cours de secourisme.