

Réactions comportementales : Des changements de comportement comme les suivants ne sont pas rares chez les personnes qui essaient de surmonter l'événement traumatique :

- irritabilité
- accès de colère
- prise de risque accrue
- reproches
- agitation
- consommation abusive de drogues et d'alcool
- retrait social
- sentiment d'incompréhension ou de détachement
- cherche à contrôler ou à sur protéger
- sensation générale de malaise
- niveau de stress plus élevé

Réactions spirituelles : Les incidents faisant de nombreuses victimes (INV) peuvent beaucoup marquer sur le plan spirituel. Certains abandonnent leur foi, alors que d'autres se tournent vers elle. Certains s'interrogent sur le sens de leur vie, perdent confiance ou deviennent plus cyniques.

Quelle est la différence entre le stress post-traumatique et l'état de stress post-traumatique (ESPT)?

Quiconque a vécu un INV ou un événement traumatique aura des réactions de stress. On parle alors de stress post-traumatique ou lié à un incident critique.

On parle souvent à tort d'ESPT. L'ESPT est une affection dont le diagnostic ne peut être posé que 30 jours après l'événement. L'état de stress aigu (ESA) décrit un ensemble de symptômes traumatiques avant les 30 jours.

Une personne souffrant d'ESPT éprouve une détresse importante ou a du mal à fonctionner sur le plan social ou professionnel. Avant qu'on puisse

diagnostiquer un ESA ou un ESPT, la personne doit répondre aux critères et éprouver des symptômes dans quatre catégories.

1. Flashbacks ou souvenirs pénibles
2. Retrait de ses activités habituelles
3. Changements négatifs dans le raisonnement
4. Changements d'humeur négatifs

Que puis-je faire?

La première chose est de reconnaître l'incident et le fait qu'il faut du temps à quiconque pour s'adapter. N'assommez pas la personne de questions, mais dites clairement que vous serez là pour l'écouter quand elle sera prête à parler.

Évitez de regarder la télé ou d'écouter les nouvelles consacrées à l'événement. Continuez vos activités quotidiennes normales, mais évitez les activités bruyantes, nouvelles ou difficiles.

Attendez-vous à des hauts et des bas le temps que la personne s'adapte à l'événement. Ces événements changent une vie – rien par la suite n'est jamais vraiment comme avant. Cela ne veut pas dire que c'est pire ou mieux, mais la vie sera différente. C'est ce qu'on appelle parfois la « nouvelle norme ».

Si vous remarquez que la personne semble avoir du mal à surmonter ce qui s'est passé (p. ex. elle boit plus d'alcool que d'habitude, ne dort pas, se tient à l'écart des activités familiales), encouragez-la à consulter un professionnel avant que ces habitudes s'installent. Généralement, une aide de courte durée permet de régler le problème.

Quand un membre de la famille a vécu un incident faisant de nombreuses victimes



« Je n'étais préparée à voir... ou à faire de telles choses... »

Survivante d'un INV

Vous pouvez trouver de l'aide.
Lisez la brochure « *Où puis-je trouver de l'aide?* »

Ces renseignements sont de nature générale. Donc, vérifiez toujours auprès de votre médecin de famille ou d'un professionnel qualifié pour répondre à des questions précises.

Qu'entend-on par incident faisant de nombreuses victimes (INV)?

On parle d'INV quand des personnes ont vécu un événement traumatique faisant beaucoup de victimes. Il peut s'agir d'un accident de transport majeur, d'un séisme, d'une fusillade ou d'un autre événement. Des vies ont peut-être été menacées. Il y a peut-être des blessés ou des morts.

Il se peut qu'on soupçonne une activité criminelle, auquel cas la zone devient le lieu du crime et toutes les personnes concernées deviennent des témoins potentiels dans une procédure pénale.

Qui est touché par un INV?

Il est normal que les gens se sentent très angoissés après un INV et parfois confus, effrayés, en colère ou tristes.

Il se peut qu'ils pleurent ou, à l'inverse, qu'ils semblent euphoriques à l'idée d'avoir survécu. Certaines peuvent paraître très calmes ou réprimer leurs émotions. Chacun vivra l'événement différemment – il n'existe pas de « bonne » façon de se sentir après ce genre d'événement.



Qu'est-ce qui marque les gens?

Les choses qui risquent le plus d'avoir un impact négatif sont les situations où :

- la vie a été menacée ou la menace de mort ou de blessure grave était réelle;
- il y avait peu de temps pour se préparer mentalement à l'événement (p. ex. un séisme ou un tireur fou);
- les gens se sentaient impuissants ou incapables de maîtriser la situation;
- il y avait des morts ou des blessés, notamment parmi les enfants;
- les gens en ont vu d'autres souffrir ou avoir peur sans pouvoir les aider.

Voilà quelques-uns des facteurs qui touchent les gens dans les INV. Il faut toutefois savoir que ce qui peut sembler relativement bénin au début risque d'avoir des conséquences inattendues selon les expériences passées de la personne.

Comment réagiront les gens?

Certaines réactions viennent très vite après un INV, alors que d'autres ne surviennent qu'après des jours, des semaines, des mois, voire des années.

Heureusement, la plupart des réactions sont d'assez courte durée et se dissipent avec le temps.

Parfois, les réactions se dissipent avec le temps, mais la date anniversaire de l'événement, des bruits, des odeurs ou des indices visuels qui rappellent l'événement peuvent les réveiller.

Les personnes qui ont vécu un INV peuvent avoir de nombreuses réactions, y compris :

Réactions physiques

- tremblements
- maux d'estomac ou nausées
- palpitations ou hypersudation
- fatigue
- difficultés à dormir ou cauchemars

Réactions émotionnelles

- pleurs
- anxiété ou sentiment de détresse
- colère à l'égard de l'événement et de ce que d'autres ont vécu
- changements ou sautes d'humeur
- tristesse ou douleur profondes
- culpabilité ou reproche à soi-même de ne pas en avoir fait plus
- dépression ou apathie
- hypervigilance (toujours aux aguets, incapable de se détendre)
- dans les cas extrêmes : tendances suicidaires

Réactions cognitives

- confusion ou difficulté à se concentrer
- difficulté à prendre des décisions
- pertes de mémoire
- flashbacks ou événements revécus dans sa tête

