

Soutien psychologique aux rescapés d'une catastrophe

Guide pratique



Kevin Becker, Psy.D.

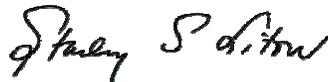
Guy Sapirstein, Ph.D.

Jeffrey Weir, MA, LCMHC

Lorsqu'une catastrophe survient, il est tout naturel de vouloir aider. Et IBM n'échappe pas à la règle. Notre responsabilité citoyenne en tant qu'entreprise nous dicte d'intervenir en mettant dans la balance les meilleurs atouts dont nous disposons : notre technologie, notre expertise et nos collaborateurs.

Immédiatement après une catastrophe, les secouristes travaillent souvent en face à face, dans un contexte dans lequel plus rien n'est normal, avec peu de ressources et face à des difficultés unimaginables. Ce guide est né suite au tsunami qui a dévasté l'Asie du Sud-Est. Une équipe de spécialistes des traumatismes, appuyée par IBM, avait formé des adultes désireux d'aider les enfants à affronter les terribles changements intervenus dans leurs vies. IBM a synthétisé les techniques pratiques qu'ils avaient alors employées, dans un document intitulé *Soutien psychologique aux enfants rescapés d'une catastrophe*, qui a depuis été distribué gratuitement dans le sud des États-Unis, au Pérou et en Chine. Le présent guide reprend le même concept mais se focalise quant à lui sur les besoins des adultes, et s'adresse aux personnes chargées leur venir en aide. Les deux guides traduisent notre volonté d'introduire une innovation qui compte sur notre planète.

Nous aimerions qu'il ne se produise plus jamais d'autre catastrophe, mais parce que nous savons que c'est une utopie, nous nous efforçons d'aider les sinistrés et nous agissons pour leur apporter les outils dont ils ont besoin pour s'en sortir.



Stanley S. Litow

Vice-président, Corporate Citizenship & Corporate Affairs

Président, IBM International Foundation

IBM a créé ce guide en coopération avec les organismes suivants :

- **Organizational Resilience International (ORI)**
ORI, qui est une société de conseil sur les situations de crise, spécialisée dans les impacts humains des crises et des catastrophes, a collaboré avec IBM pour soulager les souffrances psychologiques immédiates et à long terme qu'entraînent les grandes catastrophes naturelles.
www.oriconsulting.com
- **Institute for Trauma & Crisis**
Continuing Education Program Inc.
Service de psychiatrie
Beth Israel Deaconess Medical Center
Il s'agit d'un centre hospitalier universitaire majeur intégré à la Harvard Medical School.

© Copyright IBM Corporation 2008

IBM et le logo IBM sont des marques d'International Business Machines aux Etats-Unis et/ou dans certains autres pays.

Introduction

Table des matières	
<i>Principes du soutien psychologique aux rescapés de traumatismes</i>	5
<i>Reconnaître les signes et symptômes de traumatismes</i>	17
<i>Premiers secours psychologiques</i>	20
<i>Aider les personnes fragiles</i>	23
<i>Conseils d'auto-préservation pour les secouristes</i>	36
<i>Activités et moyens d'action</i>	47

Suite à des tragédies telles que les catastrophes naturelles, la plupart des êtres humains ne subissent pas de séquelles psychologiques néfastes à long terme. Des symptômes mineurs et parfois des altérations graves peuvent toutefois apparaître chez certaines personnes. Ce guide s'adresse à une grande variété de professionnels, de para-professionnels et de bénévoles participant à des missions de soutien socio-psychologique des adultes suite à une catastrophe de grande ampleur.

Les informations qu'il contient peuvent être utiles aux secouristes, aux responsables des autorités civiles, aux personnels médicaux d'urgence et aux simples citoyens désireux de comprendre certaines des répercussions psychologiques et sociales des catastrophes et des crises. Son objectif est de compléter les autres stratégies et programmes afin de contribuer à rétablir un sentiment de sécurité, la capacité à prévoir et la maîtrise des événements dans les vies des personnes frappées par de telles tragédies. Son but premier est le suivant :

- Aider les bénévoles non formés et les secouristes à se familiariser correctement avec les signes et symptômes des traumatismes psychologiques, afin de leur permettre de faire la distinction entre séquelles mineures et graves.
- Fournir des outils leur permettant d'assurer un secours psychologique d'urgence. *La sécurité, la capacité à prévoir et la maîtrise des événements* sont les facteurs fondamentaux pour la guérison des rescapés traumatisés. Ces trois concepts essentiels sont au cœur de la formulation de ce guide.

Le guide est adapté à la gestion des catastrophes tant naturelles que d'origine humaine. Il se fonde sur des préceptes scientifiques reconnus mais évite tout jargon savant et reste accessible à des personnes n'ayant aucune approche professionnelle de la psychologie. Il décrit des concepts élémentaires nécessaires à la formation des secouristes, afin d'aider ces derniers à comprendre comment une catastrophe affecte les pensées, les sentiments et les comportements des êtres humains. Il contient également de nombreux outils ne nécessitant qu'un minimum de préparation ou de formation, et susceptibles d'être mis immédiatement en pratique. Les activités décrites peuvent être facilement adaptées en fonction de la situation immédiate, quelles que soient les différences culturelles ou économiques. Ces descriptions et ces activités sont utiles pour venir en aide à des personnes adultes dans de nombreuses circonstances.

En dernier lieu, ce guide comprend un chapitre sur l'importance pour les secouristes de prendre soin d'eux-mêmes pendant leur mission sur les lieux de la catastrophe. Les conseils d'auto-préservation à l'attention des secouristes leur permettent de continuer à travailler pendant la période de secours et de reconstruction, en leur évitant de se laisser submerger à l'excès par la situation ou d'être impactés de façon négative. Souvent, les secouristes (notamment les premiers à intervenir et les bénévoles) peuvent ressentir une sorte d'élan émotionnel ou psychologique, un genre de "poussée d'adrénaline", lors de leur travail dans une zone sinistrée. Ce phénomène peut avoir des effets néfastes graves sur les secouristes et nuire à la mission de secours en général s'il n'est pas correctement surveillé et résolu. Nous espérons que vous utiliserez ces outils et pratiques et qu'ils vous permettront d'être mieux armés pour mener à bien votre mission si essentielle.

Principes du soutien psychologique aux rescapés de traumatismes

Chaque catastrophe est unique et les différents paramètres d'une catastrophe ou crise permettront de déterminer son incidence sur un individu ou un groupe donné.

Lorsque l'on envisage la meilleure façon d'aider ceux qui ont survécu à une tragédie, il convient de se rappeler quelques principes aussi simples qu'efficaces. Cette section passe en revue les deux grands principes qui doivent guider les personnes travaillant avec des rescapés traumatisés :

- En quoi le modèle bio-psycho-social peut aider à révéler l'incidence d'événements traumatisants sur les individus.
- L'importance des facteurs sécurité, prévisibilité et contrôle afin d'assurer des interventions efficaces.

Ces deux principes sont essentiels pour un soutien à la fois préventif et thérapeutique aux personnes rescapées d'un désastre. Cependant, afin d'utiliser au mieux ces principes, il est nécessaire de comprendre tout d'abord certains concepts de base concernant les caractéristiques des catastrophes et la nature de la réponse humaine.

Caractéristiques d'une catastrophe

Le dictionnaire définit une catastrophe comme "un accident, sinistre causant la mort de nombreuses personnes". Le Center for Research on the Epidemiology of Disasters définit une catastrophe comme "une situation ou un événement qui dépasse la capacité locale, nécessitant une demande d'assistance externe à l'échelon national ou international". Tous les événements tragiques ou critiques n'atteignent pas un niveau d'impact et de destruction suffisant pour être considérés comme des "catastrophes". Les urgences, quant à elles, sont des événements critiques qui déclenchent une réponse immédiate afin de garantir la sécurité, mais ne dépassent pas les systèmes en place pour gérer de tels événements. Par exemple, l'incendie d'un bâtiment peut causer des dommages et pertes importants, mais les autorités locales sont bien équipées pour le contrôler et l'éteindre. Alors qu'une éruption volcanique est susceptible de détruire des villages et des exploitations agricoles entières, handicapant une région complète longtemps après l'extinction des incendies. Bien que la portée et l'incidence des catastrophes dépassent largement celles d'une simple urgence, il est important de se rappeler qu'aucune catastrophe ne ressemble à une autre.

Chaque catastrophe est unique et les différents paramètres d'une catastrophe ou crise permettront de déterminer son incidence sur un individu ou un groupe donné. Il est important de tenir compte des caractéristiques suivantes lors de l'évaluation des besoins de votre communauté et de ne pas supposer que chacun est affecté de la même façon par un événement particulier.

Naturelle ou provoquée par l'homme

Les catastrophes naturelles, telles que les ouragans et les séismes, s'accompagnent d'un sentiment d'impuissance et d'absence de contrôle puisqu'on ne peut quasiment rien pour les empêcher. Au mieux, les gens sont parfois avertis d'une catastrophe naturelle imminente telle qu'un ouragan. Ces catastrophes touchent tout le monde sans discrimination et dévastent tout sur leur passage, laissant les moyens et ressources communautaires indisponibles pendant une durée indéterminée. Il n'y a pas non plus de responsable évident à blâmer, ce qui peut mettre les gens en colère contre Dieu, les inciter à le remettre en question, ou à remettre en question leurs croyances religieuses.

Les catastrophes provoquées par l'homme, telles qu'une attaque terroriste, sont tout aussi inattendues et laissent aux gens peu ou pas de temps pour s'y préparer. Ces tragédies peuvent cependant galvaniser le groupe concerné pour faire face ensemble à un ennemi identifié et chercher à se venger ou à demander justice, ce qui lui donne l'impression de contrôler l'événement ou les événements futurs. Dans le cas de catastrophes provoquées par l'homme, l'idée que "si nous pouvons localiser et mettre l'ennemi hors d'état de nuire, nous serons de nouveau en sécurité" est un puissant stimulant pour de nombreux individus.

Taille et portée

S'agit-il d'un événement qui a affecté un petit groupe localisé ou d'une tragédie nationale à grande échelle ? Cela peut sembler une évidence, mais il est important d'en tenir compte dans votre démarche d'aide aux personnes concernées. Les événements affectant un petit groupe localisé peuvent renforcer chez les victimes l'impression d'être ignorées et négligées. Les événements à grande échelle sont plus susceptibles d'accaparer les ressources et les blocs fonctionnels nécessaires à la guérison. En outre, les événements à grande échelle repassent souvent aux informations télévisées pendant des jours, des semaines, des mois, voire des années après l'événement, ce qui signifie que les individus peuvent continuer d'être exposés à de pénibles souvenirs pendant quelque temps.

Degré d'impact personnel

L'incidence directe d'un événement sur des personnes influe sur l'intensité de leur réaction émotionnelle. Perte de biens, dommages corporels, perte de vies, déplacement de populations, etc., tout ceci contribue à l'intensité de la réaction psychologique et à la vitesse de récupération. Ont-elles perdu des êtres chers ? Leur foyer ? Plus l'impact personnel sur les gens est important, plus leurs réactions émotionnelles et psychologiques seront violentes.

Exposition sensorielle continue

L'événement continue-t-il d'être rappelé aux survivants de quelque manière que ce soit ? Par exemple, les médias repassent-ils en boucle les images de l'événement chaque soir ? Les personnes passent-elles sur la scène du désastre dans le cadre de leurs activités quotidiennes ? Y a-t-il des répliques continues après le séisme ? L'exposition constante aux images, sons et odeurs d'une catastrophe et de ses conséquences rend le processus de guérison beaucoup plus difficile pour les survivants qui tentent de reconstruire leur vie.

Probabilité de récurrence

Quelle est la probabilité que cet événement ou un événement similaire se reproduise dans un avenir proche ? Qu'il s'agisse de la peur d'une nouvelle attaque terroriste ou simplement de la conscience de vivre dans une région où les catastrophes naturelles sont fréquentes, la probabilité de récurrence peut ajouter au stress et à l'anxiété ressentis par les victimes. Une probabilité élevée de récurrence contribue à augmenter les niveaux d'angoisse et de peur car les niveaux d'excitation physiologique des personnes mettront plus de temps à revenir à la normale.

Le stress et le traumatisme peuvent avoir une incidence considérable sur les individus et les communautés. Il est impératif pour ceux qui travaillent avec des rescapés traumatisés de comprendre comment le stress affecte le corps et l'esprit et ce qui favorise ou empêche la récupération, afin de travailler à un environnement favorisant la guérison. Voici quelques facteurs essentiels à prendre en compte :

- *Jusqu'à 30% des individus souffriront d'effets psychologiques à long terme après un événement traumatisant.* Bien que les chiffres de certaines études divergent, il est probable qu'environ un tiers des individus souffriront d'une manière ou d'une autre de difficultés psychologiques graves sur le long terme. Ces problèmes peuvent cependant ne pas être toujours évidents. Gardez cela à l'esprit tout en étant conscient aussi que tout le monde n'aura pas de problèmes pour gérer les conséquences d'une catastrophe. Beaucoup de personnes ne montreront pas d'effets néfastes, voire en sortiront grandies et auront appris de ces événements.
- *La panique n'est pas la réponse première.* Les gens ont tendance à se serrer les coudes et à s'entraider durant une crise. Bien que certains puissent paniquer, c'est plutôt l'exception et non la règle. Ce qui permet d'éviter la panique, ce sont des directives claires et des informations précises.
- *Les gens donneront la priorité aux êtres qui leur sont chers.* Cela peut sembler une évidence, mais il est important de s'en souvenir. Nous pensons tous d'abord aux êtres qui nous sont chers et agissons avant tout pour les protéger. Ainsi, des activités qui aident les membres d'une famille à avoir des informations sur les uns et les autres, à les regrouper et à rester ensemble, sont cruciales pour favoriser une récupération aussi rapide que possible d'une catastrophe.
- *La perception correspond à la réalité.* Les gens agissent en fonction de ce qu'ils perçoivent d'une situation, même si leurs suppositions sont incorrectes. C'est pourquoi des informations précises et pertinentes sont vitales durant et après une crise. Il est également important de répéter les informations sous diverses formes (verbale, écrite, électronique) car les gens ont du mal à assimiler les informations lorsqu'ils sont en état de stress.

La réponse humaine à une catastrophe se produit simultanément sur trois plans différents mais apparentés : biologique, psychologique et social.

La réponse humaine : le modèle bio-psycho-social

Il est important pour toute personne travaillant avec des adultes victimes d'une catastrophe de comprendre comment l'individu en entier est affecté. Cela signifie qu'une catastrophe n'a pas seulement d'incidence sur l'esprit et les émotions d'une personne, mais également sur d'autres aspects de sa santé et de son fonctionnement. La réponse humaine à une catastrophe se produit simultanément sur trois plans différents mais apparentés : biologique, psychologique et social. Ces trois dimensions composent ce que l'on appelle le modèle bio-psycho-social. Ces trois aspects du fonctionnement humain peuvent être comparés aux trois pieds d'un tabouret. Chaque pied est unique et joue un rôle vital dans l'équilibre du tabouret.

Biologique : Comment le corps réagit-il aux traumatismes ?

Même si les individus ne sont pas blessés physiquement durant ou après une catastrophe, ils peuvent néanmoins avoir des problèmes physiques. Les événements terrifiants affectent le corps de nombreuses manières.

Le cerveau, qui fait bien sûr partie du corps, subit certaines modifications particulières lorsqu'une personne est en danger ou qu'une catastrophe frappe. Durant les périodes de stress, le cerveau libère des substances chimiques qui peuvent dans un premier temps être utiles pour permettre aux gens de se protéger, mais qui sur le long terme peuvent avoir des effets néfastes pour le corps. Par exemple, les substances chimiques qui nous permettent de combattre ou de fuir une menace augmentent également le rythme cardiaque, la tension artérielle, les maux d'estomac, ainsi que les douleurs musculaires. C'est pour cette raison que beaucoup de gens se plaignent de douleurs abdominales quelque temps après une expérience stressante. Ils peuvent aussi se sentir plus fatigués que d'habitude, tout en éprouvant des difficultés à trouver le sommeil ou à dormir.

Le stress a aussi une incidence sur la coordination. Il n'est pas rare de voir des victimes glisser et tomber plus facilement durant des périodes de stress et ne plus disposer de l'énergie qu'elles avaient avant l'événement. Le stress et les traumatismes sont emmagasinés par le corps. La libération de certaines substances chimiques anti-stress dans le cerveau peut être à l'origine de ces douleurs physiques et de cette fatigue. L'activité et les exercices physiques peuvent, cependant, contrebalancer cet effet en libérant d'autres substances chimiques positives et en aidant les rescapés à se sentir plus alertes et pleins d'énergie.

Lorsque vous voyez ou entendez parler de problèmes physiques, n'oubliez pas que cela fait partie de toute la gamme d'expériences qu'un rescapé peut éprouver après un événement traumatisant. S'assurer que les impacts biologiques d'une catastrophe et d'un traumatisme n'accablent pas un rescapé aidera ce "pied du tabouret" à rester droit. Le présent guide répertorie de manière plus exhaustive les symptômes physiques dans la section "Reconnaître les signes et symptômes de traumatismes".

Psychologique : Comment l'esprit réagit-il aux traumatismes ?

L'esprit et les émotions représentent le deuxième pied du tabouret. Durant et après des événements très stressants, l'esprit peut également subir des changements importants. Le terme psychologique désigne les façons dont les événements affectent la perception qu'ont les gens d'eux-mêmes et du monde qui les entoure, ainsi que les émotions ou sentiments qu'ils peuvent ressentir immédiatement après un événement.

- *Pensées* : Souvent, les individus auront plus de mal à se concentrer après une catastrophe ou un événement traumatisant. Il peut être nécessaire de leur rappeler les choses plusieurs fois avant qu'ils ne semblent les comprendre ou s'en souvenir ; c'est normal. Les mêmes substances chimiques qui affectent leur corps ont également une incidence sur leur faculté à se concentrer ou à prendre des décisions réfléchies. Ces difficultés à se concentrer et à mémoriser passent avec le temps pour la plupart des gens.
- *Sentiments* : Bien sûr, vos pensées affectent vos émotions. Par exemple, après un événement majeur, les gens peuvent penser qu'ils ne sont pas en sécurité (même s'ils le sont) et donc avoir peur. Ils peuvent penser qu'ils sont responsables d'une certaine manière de la catastrophe (par exemple, si l'un de leurs proches est mort ou blessé) et ressentir de la culpabilité. Les croyances religieuses peuvent également contribuer au sentiment de culpabilité (par exemple, un manque de pratique religieuse ou de foi a amené la catastrophe). Les victimes peuvent penser qu'elles ne contrôlent plus rien et, en conséquence, peuvent se sentir désemparées. Les pensées et les sentiments sont étroitement liés.

Les effets psychologiques d'une catastrophe affectent la façon de penser et les sentiments d'une personne. Une liste plus complète de pensées et d'émotions courantes après une catastrophe sera fournie plus tard dans ce guide.

Social : Comment les traumatismes affectent-ils les relations ?

Le troisième pied du tabouret, c'est notre système d'entraide sociale. Les êtres humains sont des créatures très sociales. Nous voulons (et avons besoin) d'être ensemble pour les loisirs, la sécurité, guérir et croître. Des événements traumatisants comme les catastrophes peuvent également avoir des effets néfastes sur cet aspect des victimes, au moment où l'isolement et la solitude peuvent causer le plus de dégâts.

Les enfants et les adultes tendent à guérir et à se remettre plus rapidement lorsqu'ils sont avec d'autres personnes qui les soutiennent. Ils peuvent cependant se replier sur soi après un événement angoissant comme une catastrophe. Les relations et l'implication sociales aident les rescapés à avoir conscience de ne pas être seuls et aussi à ne plus se sentir seuls. Elles les aident à se sentir en sécurité et à normaliser leurs vies dans une certaine mesure. Les stratégies plus particulièrement destinées à reconstruire leur réseau social seront traitées ultérieurement. Pour le moment, n'oubliez pas que lorsque vous aidez des rescapés, il est très important de tenir compte de leur environnement et de leurs contacts sociaux. Les secouristes doivent se rappeler que beaucoup de personnes ont des liens sociaux très forts avec leurs animaux de compagnie. Pour ces individus, la perte d'un animal de compagnie peut s'apparenter à la perte d'un membre de la famille. Il est donc important pour les secouristes de demander aux victimes si elles ont ou non des animaux de compagnie et de se montrer attentifs au bien-être de ces animaux.

Après une catastrophe, les activités sociales normales sont souvent interrompues. Les écoles et les entreprises peuvent être fermées, les moyens de transport peuvent être indisponibles et souvent les individus ne peuvent voir leurs amis comme ils le feraient habituellement. Les rescapés peuvent être hébergés temporairement loin de leurs groupes sociaux habituels alors que ceux qui ont encore un toit peuvent être amenés à consacrer tout leur temps à la reconstruction ou à sauvegarder ce qui peut encore l'être.

Dans ces circonstances, immédiatement après une catastrophe, il peut sembler particulièrement vain d'organiser un match de football, par exemple – mais en réalité, cela peut s'avérer extrêmement bénéfique en raison des interactions sociales et des contacts que cela engendre. Créer des opportunités favorisant des interactions sociales positives constitue une ressource précieuse pour les rescapés d'une catastrophe, tout comme trouver des moyens pour que les gens s'entraident. Lorsque des rescapés se réunissent pour aider quelqu'un, ils favorisent la cohésion de la communauté. Aider les autres en période de catastrophe contribue à renforcer le sens des responsabilités et du contrôle, tout en évitant l'isolement et le désespoir.

Récapitulatif

Les trois pieds du tabouret (bio-psycho-social) sont nécessaires pour que le tabouret remplisse correctement sa fonction. Si l'un des pieds est absent, le tabouret ne tient pas debout.

Lorsque vous pensez aux victimes d'une catastrophe, essayez de vous rappeler comment l'événement peut avoir affecté chaque partie de leur système. Si vous voyez quelqu'un se comporter d'une manière troublante, rappelez-vous le modèle bio-psycho-social. Comment interpréter leur comportement, leurs pensées ou leurs sentiments ? Comment intervenir en se basant sur ce modèle ?

N'oubliez pas que, bien qu'apportant votre soutien en aidant un individu à stabiliser son "tabouret" et à se sentir aidé et en sécurité, vous devez aussi vous préserver pour être le plus efficace possible. Nous traiterons aussi de ce sujet plus tard.

La sécurité est très importante dans la vie quotidienne et tout particulièrement après une catastrophe, lorsque le sentiment de sécurité a souvent été anéanti.

Ce dont les gens ont le plus besoin après une catastrophe : sécurité, prévisibilité et contrôle

Tous les individus ont besoin de trois éléments cruciaux dans leurs vies pour se sentir soutenus et commencer à se remettre d'une catastrophe. Ces éléments sont : *la sécurité, la prévisibilité et le contrôle*. Lorsque l'on aide des rescapés à gérer les conséquences d'une catastrophe, il convient de favoriser autant que possible l'un ou l'autre de ces éléments, voire les trois à la fois.

Sécurité

La sécurité est très importante dans la vie quotidienne et tout particulièrement après une catastrophe, lorsque le sentiment de sécurité a souvent été anéanti. Lors de catastrophes, les victimes sont souvent confrontées directement à des situations mettant leur vie en danger. Cependant, même si ce n'était pas le cas, simplement faire partie d'une communauté qui a été touchée peut être suffisant pour éprouver des incertitudes concernant sa propre sécurité ou celle de ses proches.

Il existe deux types de sécurité à considérer : la sécurité physique et la sécurité émotionnelle. Lorsque les personnes ne se sentent pas *physiquement en sécurité*, elles vivent jour après jour avec des sentiments de peur et d'angoisse. Elles peuvent ressentir le besoin d'être constamment sur "leurs gardes", de rester à l'affût de tout nouveau signe de danger. Ceci peut, bien sûr, induire d'autres problèmes tels que des difficultés à se concentrer, des douleurs physiques, des maux d'estomac, des difficultés d'endormissement, des éclats de colère, et un repli sur soi. Rappelez-vous le modèle bio-psycho-social où tous les aspects d'un individu sont étroitement liés et interconnectés.

Ce dont les victimes ont besoin à ce moment-là, c'est d'être rassurées, et qu'on leur rappelle qu'elles sont en sécurité "ici et maintenant". Une participation active à la reconstruction peut contribuer à augmenter le sentiment de sécurité d'une personne. Cela peut signifier planifier les procédures d'urgence ou s'y exercer, rassembler un kit d'outils d'urgence, apprendre à connaître les risques auxquels les personnes sont exposées, et contribuer à la reconstruction pour elles-mêmes ou leur communauté.

Parallèlement au sentiment de sécurité physique, les personnes ont besoin d'un *sentiment de sécurité émotionnelle* – l'assurance qu'elles ne seront pas submergées par leurs émotions, qu'elles peuvent parler en toute sécurité de ce qui leur est arrivé et de ce qu'elles ressentent. En tant que secouriste, il est important d'être à leur écoute (encore une fois sans les forcer à se confier si elles ne sont pas prêtes), de montrer l'exemple en exprimant ses pensées et sentiments sagement. Offrir aux rescapés un lieu sûr pour exprimer leurs peurs et être rassurés peut fortement contribuer à leur donner un sentiment global de sécurité.

Prévisibilité

Chacun aime penser que sa vie et le monde dans lequel il évolue sont prévisibles. Une catastrophe fait voler en éclats cette croyance, ce qui se traduit par le sentiment que des événements majeurs, dangereux peuvent se produire à tout moment. C'est ce qui rend à la fois les adultes et les enfants incertains de leur avenir et peut causer de l'anxiété et des inquiétudes. L'une des choses que les gens souhaitent le plus après une catastrophe, c'est le retour à la normalité. Bien que cela ne puisse pas toujours être possible dans l'immédiat, il est extrêmement important de tout faire pour que leur vie redevienne prévisible.

Souvent, les catastrophes bouleversent la routine quotidienne des victimes. Elles peuvent vivre dans des hébergements provisoires ou loin de leur communauté. Elles peuvent être séparées de leurs proches. Les activités habituelles de leur vie peuvent être interrompues brutalement car des bâtiments sont inutilisables – leur lieu de culte, de travail, les boutiques, etc. Rétablir le sentiment de prévisibilité dans leur environnement ou entourage est très important pour aider les rescapés à se relever d'une catastrophe. C'est pourquoi il peut être extrêmement important d'encourager les autorités locales à restaurer ou reconstruire rapidement les installations qui font partie intégrante des routines quotidiennes de la vie. Par exemple, une église ou un temple peut être aussi important que l'usine d'assainissement de l'eau pour aider à stabiliser une communauté après une catastrophe.

Conserver les routines personnelles ou familiales lorsque cela est possible et observer les rituels en place avant la catastrophe contribuent à rétablir le sentiment de prévisibilité.

Bien que la prévisibilité soit vitale, il peut aussi être nécessaire de la moduler en introduisant une certaine souplesse dans les règles ou attentes après une catastrophe. Cet équilibre est parfois difficile à atteindre. Par exemple, les employeurs peuvent se demander "Faut-il appliquer strictement les règles ou peut-on les assouplir un peu, au vu des circonstances ?" Il peut être nécessaire de conserver les routines tout en diminuant temporairement les attentes le temps que les rescapés s'adaptent aux conséquences de la catastrophe. Par exemple, réduire temporairement les heures de production ou instituer des postes flexibles peut aider les employeurs à faire fonctionner leur usine, mais confère aussi aux ouvriers suffisamment de flexibilité pour s'occuper de leurs besoins personnels et familiaux. De telles mesures favorisent la sécurité et la prévisibilité inhérentes à l'emploi, sans surcharger les rescapés à un moment particulièrement difficile de leur vie. Les individus ont besoin de la structure et de la prévisibilité qu'offre un emploi, bien qu'il convienne de les adapter aux circonstances tragiques de la catastrophe.

Contrôle

L'absence de contrôle peut être un sentiment terrifiant. Personne n'aime se sentir désemparé. Les catastrophes nous rappellent que nous ne contrôlons pas certaines choses.

Souvent, le sentiment d'impuissance éprouvé pendant une catastrophe persiste chez les victimes après celle-ci et leur donne l'impression d'avoir peu ou pas d'influence sur les choses qui les entourent. Il est important d'aider les rescapés à retrouver le sentiment de contrôler leur vie alors qu'ils commencent à se remettre de la catastrophe. Que signifie reprendre le contrôle ? Il existe plusieurs façons de redonner aux gens le sentiment de contrôler leur vie.

La première, *c'est d'être efficace*. Les individus ont besoin de se sentir efficaces face aux défis. En tant que secouriste, il est très utile de créer des opportunités pour les victimes de voir que leurs efforts portent leurs fruits. Au niveau communautaire, ceci peut être accompli par le biais d'activités de groupe centrées sur la reconstruction de certains aspects de la communauté ou du voisinage. Sur le plan individuel, louer fréquemment même de petits accomplissements est très utile. Tentez d'identifier les choses pour lesquelles une personne est douée et soulignez ses points forts. Après une catastrophe, les gens oublient souvent qu'ils ont subi des revers par le passé – peut-être pas aussi durs que la situation actuelle, mais néanmoins des périodes difficiles.

Demander aux rescapés : “Comment avez-vous géré la dernière période difficile de votre vie ?” les aide à prendre conscience de leur faculté à rebondir et à se relever de la présente tragédie. Les sentiments de puissance et d’efficacité, apportés par les souvenirs de leur force passée face aux difficultés, peuvent aider les victimes à reprendre le contrôle de leur vie et de leur avenir.

Deuxièmement, demander aux rescapés de *prendre des décisions et de faire des choix* est une façon simple et efficace de leur donner le sentiment de reprendre le contrôle de leur vie. Ces choix peuvent aller des décisions communautaires à grande échelle telles que où et comment répartir les efforts de reconstruction, jusqu’aux petites décisions personnelles, par exemple, ce qu’ils vont manger ce soir. L’un des risques pour les victimes de catastrophes, c’est de rester emmurées dans un sentiment de désespoir. En trouvant les moyens d’aider les rescapés à s’impliquer dans les décisions concernant leur vie quotidienne, les secouristes favorisent un sentiment de contrôle, ainsi qu’une guérison plus positive pour les victimes.

Récapitulatif

Bien que les catastrophes rendent de nombreux aspects de la vie imprévisibles et dangereux, les secouristes doivent rechercher et identifier la moindre opportunité de rassurer les victimes – autant que possible – en leur rappelant qu’elles sont en sécurité, que la vie est prévisible et qu’elles contrôlent leur vie. Ce principe, ainsi que l’approche bio-psycho-sociale pour comprendre les effets traumatisants sur les personnes, contribuent grandement aux efforts des secouristes pour aider les rescapés de traumatismes.

Reconnaître les signes et symptômes de traumatismes

Les signes et symptômes de traumatismes peuvent perdurer longtemps après la catastrophe, lorsque les rescapés ont reconstruit leur vie dans un lieu plus sûr.

L'expérience du déplacement de population et de la perte d'un mode de vie suite à une catastrophe peut être traumatisante pour ceux qui doivent aussi gérer la perte de membres de leur famille et d'amis. L'étendue des dommages peut prendre les gens par surprise et les laisser désemparés quant à la façon de les gérer.

Les signes et symptômes de traumatismes peuvent perdurer longtemps après la catastrophe, lorsque les rescapés ont reconstruit leur vie dans un lieu plus sûr.

Schématiquement, il existe trois signes courants rencontrés fréquemment chez les personnes traumatisées :

1. *Revivre l'événement traumatisant.* Les rescapés de traumatismes ont souvent des difficultés à se concentrer car ils sont distraits par des pensées ou images récurrentes de l'événement traumatisant. Ils peuvent présenter un état d'agitation ou de détresse lorsqu'ils sont exposés à quelque chose qui leur rappelle la tragédie. Parfois, ils parlent de l'événement passé comme s'il était encore en train de se produire dans le présent, comme s'ils le revoyaient de près, juste devant leurs yeux. Chez les enfants, revivre le traumatisme peut prendre la forme de cauchemars et d'incontinence nocturne persistants et inexplicables des jours après l'événement, ou de douleurs physiques persistantes (telles que des maux d'estomac, des vertiges et des maux de tête que l'on ne peut attribuer à aucune cause physique).
2. *Éviter à tout prix de se rappeler le traumatisme.* Les rescapés de traumatismes tentent souvent d'oblitérer de leur mémoire les souvenirs même les plus lointains de l'incident traumatisant. Ils peuvent éviter des endroits ou des activités qui leur rappellent la détresse liée à l'événement. Ils feront tout leur possible pour ne pas parler de l'incident, ni même y penser. Beaucoup peuvent se replier sur soi. Physiquement, ils peuvent se figer entièrement ou partiellement lorsque des souvenirs de l'événement traumatisant refont surface. Certains sont susceptibles de ne pas se rappeler ce qui s'est passé ou peuvent même oublier qu'ils ont subi cette expérience.

3. *Etre la proie d'une angoisse constante et/ou être facilement agité.* Cet état, également appelé hyperéveil, se traduit par des symptômes tels que des réactions de sursaut, des réactions disproportionnées (par exemple, une personne qui fuit lorsqu'elle entend un son qui lui rappelle le traumatisme). Après l'événement traumatisant, la personne peut avoir des troubles du sommeil. Elle peut être plus irritable que d'habitude et avoir des sautes d'humeur ou une mauvaise conduite atypique. Les enfants peuvent se cramponner à leurs parents, refuser d'aller à l'école et avoir des peurs persistantes liées à la catastrophe, notamment la peur de perdre leurs parents.

Les signes généraux ci-dessus de traumatisme peuvent persister entre un mois et plusieurs années. L'un ou tous ces signes peuvent être présents à des degrés divers. Plus le nombre de symptômes est important, plus le risque est élevé que la personne souffre d'une détresse post-traumatique grave.

Alors qu'il est important de se rappeler que la plupart des gens n'auront pas de séquelles psychologiques graves à long terme après une catastrophe, jusqu'à 30 pour cent auront des séquelles. Outre les symptômes décrits plus haut, il est important pour les secouristes de comprendre que les effets néfastes d'une catastrophe et d'un traumatisme peuvent apparaître plus tard sans être reliés de manière évidente à la catastrophe même. L'Etat de Stress Post-Traumatique (Post-Traumatic Stress Disorder ou PTSD) – réactions, peurs, cauchemars, souvenirs intrusifs, etc. – est l'une des réactions négatives possibles après une catastrophe. Voici quelques autres effets à rechercher :

- *Dépression* : Tristesse générale, manque d'énergie ou de motivation, sentiment de désespoir, parfois, pensées suicidaires et incapacité à apprécier la vie. Ceci est souvent une réaction plus courante au traumatisme que l'état de stress post-traumatique.
- *Abus d'alcool ou d'autres drogues* : Une utilisation accrue d'alcool ou de drogues, de tabac, de caféine, etc. est fort probable pour de nombreuses personnes. Selon la culture d'une personne, cela peut être acceptable et d'accès facile ou honteux et caché.
- *Problèmes relationnels* : Les gens peuvent éprouver des difficultés dans leurs relations avec les membres de leur famille ou de leur communauté. L'entraide familiale et sociale est vitale pour guérir et il est important de prendre en compte les sentiments d'isolement, d'irritabilité envers les autres, les disputes fréquentes et le rejet de l'aide.
- *Violence domestique* : Il n'est pas inhabituel de voir une augmentation de la violence au sein de la famille, y compris de la violence envers les enfants.

- *Problèmes au travail:* Lorsque les gens retournent travailler, ils peuvent avoir des problèmes de concentration, de productivité et d'entente avec leurs collègues ou responsables.

Lorsque les secouristes sont conscients de ces signes et symptômes, il convient de mettre leur présence en relation avec le traumatisme.

Si les secouristes peuvent aider les victimes de catastrophes en leur redonnant un sentiment de sécurité, prévisibilité et contrôle, alors on peut considérer qu'ils ont administré les premiers secours psychologiques.

Premiers secours psychologiques

D'une manière générale, les secouristes et les bénévoles doivent envisager leur travail avec les rescapés de catastrophes comme l'administration des premiers secours psychologiques. Tout comme les premiers secours classiques, le "traitement" doit être suffisant pour stabiliser l'individu jusqu'à ce que des services supplémentaires soient disponibles. En outre, comme les premiers secours classiques, parfois, les services supplémentaires ne sont pas nécessaires et le "traitement" apporté par le bénévole suffit à guérir la victime.

Par exemple, certaines blessures physiques ne nécessitent qu'une pommade et un bandage pour guérir alors que d'autres peuvent nécessiter un garrot ou une attelle temporaire, le temps qu'une chirurgie complexe puisse avoir lieu. C'est aussi vrai pour les blessures psychologiques. L'un des principaux objectifs de ce manuel, c'est d'aider les secouristes à se familiariser suffisamment avec les signes et les symptômes de traumatisme psychologique afin de pouvoir distinguer les impacts graves des impacts mineurs, tout en mettant à leur disposition des outils pour administrer les premiers secours psychologiques chez les personnes rencontrées.

Les principes décrits plus haut dans ce manuel – sécurité, prévisibilité et contrôle – sont au cœur des premiers secours psychologiques. Si les secouristes peuvent aider les victimes de catastrophes en leur redonnant un sentiment de sécurité, prévisibilité et contrôle, alors on peut considérer qu'ils ont administré les premiers secours psychologiques. Ces premiers secours psychologiques ont trois objectifs généraux : améliorer la sécurité, soutenir et développer les ressources et réduire la détresse.

Améliorer la sécurité

Lorsque des victimes de catastrophes doutent de leur sécurité physique, il est plus difficile pour elles de disposer de tous leurs moyens. Des individus qui n'ont pas de toit, sont livrés aux éléments, ou qui ne savent pas quand ni comment ils pourront manger, seront plus sujets à des réactions psychologiques négatives après la catastrophe. Plus la satisfaction de ces besoins élémentaires sera longue à venir, plus ils seront susceptibles de souffrir psychologiquement.

Lorsque des êtres humains ne se sentent pas en sécurité, ils deviennent imperméables aux autres tâches qu'il serait nécessaire d'entreprendre. Dans la mesure où les catastrophes telles que les séismes ou les ouragans détruisent les foyers et que les protections élémentaires de la vie telles que la nourriture et les médicaments peuvent se faire rares, il est vital que les secouristes aident les victimes à obtenir ce dont elles ont le plus besoin pour se sentir en sécurité en pourvoyant à ces besoins les plus élémentaires. En apportant ce type d'aide, les secouristes protègent non seulement la santé physique d'un individu mais également son état psychologique.

Soutenir et développer les ressources

En aidant les victimes de catastrophes à utiliser et à accéder aux ressources dont elles ont besoin pour survivre et rester en bonne santé, les secouristes doivent se concentrer à la fois sur les ressources internes et externes. Les ressources externes sont les programmes communautaires, les organisations, ou les individus qui peuvent soulager un besoin particulier – par exemple, aider une victime à trouver un nouveau médecin parce que le sien a quitté la région. Parfois, cet aspect du travail de secouriste peut signifier être le défenseur de la victime. Quelques exemples : aider la victime à identifier ou localiser les organisations gouvernementales qui offrent de l'aide ou aider la victime à remplir des formulaires afin de pouvoir bénéficier des aides auxquelles elle a droit. Dans ces exemples, le secouriste aide les victimes à répondre à des besoins non encore satisfaits en les mettant en relation avec les ressources disponibles dans la communauté.

Aider une victime à renforcer et développer ses ressources internes est une chose complètement différente. Les ressources internes sont les mécanismes qui permettent de faire face et les stratégies de résolution de problèmes qui aident l'individu à surmonter les émotions et les réactions accablantes dont souffrent les victimes d'une catastrophe. Lorsque l'on aide une victime à identifier les bons outils qui permettent de faire face, il peut être utile de se demander : "Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter d'autres périodes difficiles de votre vie ?" Poser cette question permet à la fois à la victime et au secouriste de comprendre les méthodes mises en œuvre par le rescapé par le passé. Elles peuvent être appliquées aux circonstances présentes dans le cadre d'un plan de reprise global. Il n'est pas inhabituel pour des gens qui ont subi récemment un événement traumatisant quel qu'il soit de simplement tenter d'oublier qu'ils disposent de compétences utiles pour faire face aux fortes émotions qu'ils éprouvent. Une question ou un souvenir simple de la part d'un secouriste peut être extrêmement précieux.

En outre, aider les victimes à voir un autre aspect d'un dilemme auquel elles sont confrontées peut être une stratégie de résolution de problèmes utile qui ne nécessite pas de formation spécialisée de la part du secouriste. Les victimes de catastrophes ont souvent des difficultés à penser clairement, face aux nombreux changements, voire pertes aux effets dévastateurs. Les premiers secours psychologiques peuvent signifier aider les victimes à évaluer leurs problèmes un par un ou par petits groupes, ce qui leur permet de mieux comprendre les obstacles auxquels elles sont confrontées, et leur fait entrevoir d'éventuelles solutions qui leur auraient échappé.

Diminuer la détresse

En contribuant à diminuer les sentiments d'anxiété, de peur et de détresse que ressentent les victimes de catastrophes, les secouristes leur permettent de se sentir de nouveau "normales" dans les circonstances hautement anormales qui suivent une catastrophe. Il existe diverses méthodes pour aider les victimes à réduire leur détresse.

L'éducation est l'un des outils les plus puissants pour aider les victimes à réduire l'état de veille accrue qu'elles éprouvent. Lorsque des personnes subissent des événements effroyables mettant leur vie en danger, il n'est pas surprenant que ces événements aient un impact émotionnel. Bien que certaines personnes soient bloquées par cet impact émotionnel, la plupart ne le seront pas. Un certain degré d'anxiété, de troubles du sommeil, de tristesse et de peur, est compréhensible et peut être relativement facile à gérer, avec quelques efforts. Pour la plupart des gens, simplement se rendre compte que leurs réactions et sentiments forts sont compréhensibles et normaux peut les rassurer et leur apporter un énorme réconfort. Lorsque des secouristes posent aux rescapés des questions telles que "Avez-vous du mal à dormir depuis la catastrophe?", cela démontre que le sauveteur comprend ce que ressent la victime et lui offre la possibilité de discuter de manière plus approfondie des problèmes et ressources.

Une autre méthode pour diminuer la détresse des victimes consiste à les munir d'un "ensemble" de compétences pour gérer leur anxiété, peur ou tristesse. Les exercices et ressources figurant à la fin de ce manuel ont pour objectif d'aider les victimes à développer des compétences qui les aideront à faire face aux changements dans leurs pensées, sentiments et actions depuis la catastrophe. Des informations sur les réactions des personnes ayant subi une tragédie associées à de nouvelles compétences pour leur permettre de faire face, peuvent s'avérer suffisantes pour aider la victime à surmonter l'impact psychologique d'une catastrophe.

Aider les personnes fragiles

Les personnes fragiles peuvent ne pas être prévenues à temps pour une évacuation en toute sécurité – ou, si elles sont identifiées, leurs besoins spécifiques peuvent ne pas être compris par les sauveteurs.

Toutes les communautés comptent des individus dont les besoins dépassent ceux de la plupart des gens, ou sont différents des besoins de la plupart des gens. Ces individus sont traités différemment selon les cultures et leur place dans la société diffère souvent. Par exemple, certaines sociétés et cultures font preuve d'un grand respect vis-à-vis des anciens et leur offrent davantage de protection, de garanties et d'aide sociale. Dans d'autres cultures, les anciens sont considérés comme des individus qui doivent prendre soin d'eux-mêmes. Les personnes souffrant de déficiences mentales sont parfois enfermées par leur famille afin de ne pas lui faire honte, alors que dans d'autres cultures, ces personnes sont reconnues et bénéficient de services comme toute personne avec un handicap physique.

Les problèmes de l'adaptation aux catastrophes et traumatismes sont donc étroitement liés au contexte culturel dans lequel ce traumatisme est vécu. Il convient de s'en rappeler, en particulier lorsque l'on travaille avec des personnes fraîchement immigrées ou des réfugiés, qui ne sont peut-être pas encore entièrement intégrés dans la culture de leur nouvelle communauté et qui ne disposent peut-être pas des ressources sociales auxquelles ils étaient habitués.

Outre l'impact du traumatisme décrit plus haut dans ce manuel, il convient de tenir compte de plusieurs dénominateurs communs lorsque l'on a affaire à des populations spécifiques :

1. *Identifier et contacter* les personnes fragiles dès les stades de prévention et de réponse. Souvent, les personnes fragiles ne sont pas identifiées avant la catastrophe. En conséquence, elles ne sont pas nécessairement prévenues à temps pour une évacuation en toute sécurité – ou, si elles sont identifiées, leurs besoins spécifiques peuvent ne pas être compris par les sauveteurs.
2. *Communiquer* avec les populations fragiles à propos du traumatisme qu'elles ont subi à la lumière de leurs besoins spécifiques. Les effets d'un événement traumatisant se compliquent souvent en raison de difficultés de communication (par exemple, manque d'interprètes en langue des signes pour les personnes sourdes) ou du handicap (par exemple, une personne atteinte de démence peut ne pas être capable de comprendre les événements vécus).

3. *Isolement et dépendance des autres/soignants* : Beaucoup de personnes fragiles sont dépendantes des autres pour toute assistance en raison de leur handicap. Souvent, les gens dépendent de solutions technologiques à la place d'une autre personne, mais après une catastrophe, lorsque l'électricité est coupée ou que l'équipement n'existe plus ou ne fonctionne plus, la dépendance des autres est inévitable. Cette dépendance peut être difficile à accepter pour des personnes qui étaient relativement indépendantes. Elle peut augmenter les sentiments de colère et de frustration. Inversement, s'il n'y a personne pour aider la personne fragile dans la phase de l'après catastrophe, outre les obstacles logistiques (qui peuvent être considérables), la personne fragile peut se sentir incroyablement seule et isolée. Si cette solitude et cet isolement ne sont pas pris en compte, ils peuvent devenir des barrières infranchissables et empêcher de surmonter les effets bio-psychosociaux de la catastrophe.
4. *Perte de technologie d'assistance coûteuse* : Alors que la plupart des gens qui ont vécu une catastrophe perdent une grande partie de leurs biens, la perte d'appareils qui sont essentiels pour vivre en société peut être particulièrement traumatisante. Nombreux sont ceux qui ne se rendent pas compte qu'obtenir des appareils d'assistance est souvent un parcours du combattant dans les pays développés, sans parler des pays en voie de développement. En dehors du coût financier de ces appareils, il faut souvent passer la barrière de la bureaucratie. Le désespoir causé par la perte de ces appareils en plus d'autres objets personnels peut être handicapant, car cette perte signifie redevenir dépendant et perdre le contrôle de sa vie.
5. *Difficulté d'accéder aux soins médicaux nécessaires* (y compris : médicaments, appareils médicaux et technologie d'assistance) : Les personnes fragiles ont un nombre impressionnant de contacts au sein du système de santé. Elles peuvent avoir plusieurs soignants (médecins et/ou infirmières) qui s'occupent d'elles, ont souvent besoin de médicaments qui ne sont pas couramment stockés dans les installations d'urgence et, selon leur handicap, peuvent avoir besoin d'un environnement thérapeutique particulier. Avec les perturbations au sein de la communauté qui suivent une catastrophe, les personnes fragiles sont plus vulnérables en raison de la complexité de leurs besoins élémentaires.

Dans ce guide, nous traiterons de quatre groupes principaux (et de quelques sous-groupes) de personnes fragiles ayant des besoins particuliers : les handicapés, les malades chroniques, les personnes âgées et les réfugiés/immigrants. Bien que cette liste de populations fragiles ne soit en aucun cas exhaustive, nous espérons qu'elle aidera les secouristes à offrir de meilleurs services à ces populations.

Personnes handicapées

Le sujet du handicap a fait l'objet de nombreux écrits et il est important de reconnaître que ce problème est souvent politisé et sensible pour de nombreux groupes. Notre objet n'est pas de commenter la nature et/ou les modèles de classification du handicap. Nous encourageons plutôt les secouristes à être à l'écoute des besoins de ces individus et espérons que ce guide les aidera à comprendre leurs besoins et circonstances uniques.

Il est important de se rappeler que la plupart des déficiences fonctionnelles existent à des degrés divers. Par exemple, les malvoyants sont très différents des aveugles. Bien que pouvant être classés comme "aveugles sur le plan juridique", ils ne s'identifient pas à une personne aveugle. Ceci peut potentiellement avoir une incidence sur leur accès aux services à la fois avant et après un événement. Nous traiterons des catégories de déficiences suivantes : sensorielle, physique, cognitive et mentale.

Déficiences sensorielles : Personnes aveugles et malvoyantes

Les personnes aveugles et malvoyantes sont particulièrement vulnérables dans les phases de prévention et de réponse aux catastrophes. Nécessitant une aide particulière lors des évacuations, elles ont souvent besoin de l'aide de voyants. Pour les malvoyants, la signalisation standard indiquant les voies d'évacuation peut ne pas être clairement visible. La communication verbale avec les aveugles et les malvoyants n'exige pas d'adaptation particulière, en dehors de l'observation courante que les gens ont tendance à leur parler trop fort. La communication écrite, y compris les supports informatifs concernant les traumatismes et en particulier ceux en rapport avec la logistique de l'aide après la catastrophe, n'est en général pas utile à moins qu'elle n'existe en braille ou dans des versions à très gros caractères.

Pour l'adaptation au nouvel environnement, les personnes aveugles ont besoin d'aide pour s'orienter. Localiser les toilettes ou la cuisine dans un camp de réfugiés, sans parler d'une tente parmi des milliers d'autres, peut s'avérer décourageant et prendre beaucoup plus de temps que pour un voyant. Cette désorientation peut avoir une incidence négative sur le sentiment de prévisibilité dans lequel les objets sont à une place connue.

L'information des populations se fait souvent par le biais de notices sur des panneaux d'affichage publics. Ceci n'est d'aucune utilité aux personnes aveugles. Afin de contourner ces difficultés, il est conseillé d'effectuer des annonces via un système de haut-parleurs en plus des annonces ou avis imprimés.

Comme indiqué plus haut, la perte de technologie d'assistance résultant de la catastrophe peut être particulièrement difficile pour les personnes aveugles et malvoyantes. Les instruments qu'elles utilisent sont extrêmement coûteux et peuvent inclure des ordinateurs et des périphériques, des machines braille et de l'électronique portable. Alors qu'elle n'est pas nécessaire pour les fonctions vitales, cette technologie d'assistance peut être indispensable pour se débrouiller dans le monde des voyants, ainsi qu'avec la bureaucratie gouvernementale (remplissage de formulaires, "lecture" d'informations affichées à l'écran). Remplacer ces machines peut dépasser les moyens financiers d'un individu et leur perte peut exacerber la difficulté du processus de reconstruction (déclarations aux assurances, recherche d'un autre hébergement, etc.). Plus la récupération des moyens personnels et sociaux de base après une catastrophe est longue, plus la reconstruction psychologique après le traumatisme est susceptible d'être complexe.

Déficiences sensorielles : Personnes sourdes et malentendantes

Tout comme pour les personnes aveugles et malvoyantes, il est nécessaire de définir le degré de déficience auditive fonctionnelle des personnes sourdes et malentendantes, qui peut être variable. De nombreux sourds et malentendants sont “invisibles”, car leur handicap n’est pas perceptible immédiatement par les autres. En outre, avec les progrès réalisés dans le domaine des prothèses auditives (miniaturisation et quasi-invisibilité), les gens peuvent ne pas se rendre compte qu’une personne est sourde ou malentendante. Ces malentendus conduisent souvent à de la frustration et de la colère des deux côtés.

Pour les individus utilisant la langue des signes, l’absence d’interprète peut leur donner un profond sentiment de solitude et d’isolement. Il est important de s’assurer que les personnes sourdes ont accès à un interprète pour les aider à communiquer. Ces individus, contrairement aux malvoyants, n’entendent pas les annonces faites par haut-parleur. Ils ont au contraire besoin d’interprètes et/ou d’informations écrites pour être informés.

Déficiences physiques

Lorsque l’on prête assistance à une personne handicapée physique suite à une catastrophe naturelle ou provoquée par l’homme, il convient d’abord de déterminer si le handicap résulte de la catastrophe ou s’il existait auparavant. Cette différenciation est importante :

- Les personnes dont le handicap était préexistant disposent probablement des connaissances et de l’expérience pour se débrouiller dans leur environnement et dans leurs activités en tant que personne handicapée, alors que les personnes nouvellement handicapées doivent apprendre à accomplir les tâches dont elles avaient l’habitude avant leur handicap.
- Si le handicap physique est dû à l’événement traumatisant actuel, il faut aider la personne à gérer à la fois le traumatisme physique et la perte de fonction qui s’ensuit, ainsi que le traumatisme global subi par leur milieu social.

En général, plus un individu est dépendant de la technologie ou des autres pour la mobilité, plus les besoins et défis psychologiques seront complexes. Certaines personnes ont du mal à demander de l’aide – en particulier, si elles n’ont pas l’habitude – et il peut alors arriver que même leurs besoins les plus élémentaires ne soient pas pris en compte (par exemple, aller aux toilettes).

Avec ces individus, il est très important qu'ils ressentent qu'ils "contrôlent" leur vie. Cela peut signifier les aider à s'affirmer davantage et à être plus proactif – en leur apprenant ou en les aidant à être plus direct dans leurs demandes d'aide et à surmonter le sentiment d'"être un fardeau" qui accompagne ces demandes. Les impliquer et leur demander de contribuer peut être une autre stratégie de guérison – chacun veut se sentir utile. Les prendre en pitié et les faire se "reposer" ou ne pas participer augmentera tout simplement leur sentiment d'isolement et "d'inutilité" – "je ne sers à rien dans la société car je suis handicapé". Au contraire, il peut être très enrichissant pour une communauté que tout le monde participe à la reconstruction.

Déficiences cognitives ou de développement

Ces handicaps sont souvent décrits comme "cachés" car il n'existe pas de manifestation physique ou extérieure de la maladie. Alors que certaines personnes atteintes du syndrome de Down (trisomie 21) présentent des caractéristiques faciales signalant leur maladie, ce n'est pas le cas de toutes les personnes présentant des déficiences cognitives ou de développement.

Ce groupe de personnes avec des "handicaps cachés" présente de véritables défis en termes de planification et de réponse aux catastrophes. En conséquence, elles sont souvent ignorées par les personnes qui administrent les services aux personnes traumatisées.

Les retards cognitifs ou de développement peuvent être congénitaux (de naissance), ou acquis suite à une maladie (par exemple, un AVC) ou une lésion (par exemple, un accident de voiture). Ces personnes ont un retard des fonctions "cognitives" ou cérébrales. Quelques difficultés courantes :

- Prendre les bonnes décisions dans une situation complexe
- Intégrer les informations de manière logique
- Impulsivité ou manque de contrôle de l'impulsivité
- Définir des limites adaptées avec les autres personnes (trop laxistes ou trop rigides)
- Comprendre les événements traumatisants
- Dans certains cas extrêmes, activités de base de la vie quotidienne

Nous avons divisé cette catégorie en trois groupes principaux :

- Retard mental
- Autisme
- Lésions cérébrales (y compris personnes âgées atteintes de démence, mais nous traiterons de ce groupe à part)

Déficiences cognitives/de développement : Retard mental

Le retard mental peut être congénital (de naissance) ou apparaître dans la petite enfance. Il peut aller d'un retard léger à un retard grave. Selon les normes socioculturelles, et le degré de handicap, les personnes souffrant de retard mental peuvent vivre dans des institutions, de manière indépendante ou avec leur famille/soignants. Les secouristes ont souvent besoin de l'aide des personnes qui connaissent la personne attardée pour être informés de la déficience cognitive.

Dans certaines cultures, le retard mental est honteux pour la famille et l'individu vit séparé de la société, voire de la famille au sens large. Les conséquences d'une telle ségrégation sont au mieux complexes et au pire dévastatrices. La ségrégation des individus signifie que les autorités peuvent ne pas avoir connaissance de leur existence et donc ne pas avoir les ressources pour les aider lorsque le besoin s'en fait sentir. Cela signifie aussi que l'individu peut ne pas être habitué aux gens, ce qui peut rendre la transition potentielle vers un hébergement temporaire avec d'autres gens (par exemple, un camp) accablante et intolérable.

Il est également important de souligner que les individus souffrant d'un retard mental sont souvent victimes de différents types d'abus (physique, sexuel, émotionnel) qui les rendent plus vulnérables à des traumatismes et persécutions futurs. L'exposition au traumatisme augmente chez ces personnes le risque de réactions post-traumatiques après une catastrophe.

Les personnes attardées ont du mal à comprendre les informations qui leur sont communiquées et la plupart éprouveront des difficultés à assimiler l'expérience autour de la catastrophe. Être submergé d'informations et de nouvelles situations pleines de confusion aura de toute évidence une incidence sur leur sentiment de sécurité et de contrôle sur leur vie.

Déficiences cognitives/de développement : Autisme

Les personnes autistes éprouvent des difficultés avec certains aspects du fonctionnement social. Certaines ont des problèmes de langage et de communication, d'autres avec l'interaction sociale. L'autisme existe à différents degrés. Les cas les plus graves sont internés (où ils sont souvent confondus avec des personnes souffrant de retard mental). D'autres sont tout à fait opérationnels et possèdent parfois un QI très élevé. Dans les pays développés, les gens sont sensibilisés et le dépistage de l'autisme est effectué couramment par le personnel de santé et les éducateurs. Certaines personnes peuvent indiquer d'elles-mêmes qu'elles souffrent d'un tel trouble.

Elles ont tendance à être dépassées par les nouvelles situations, en particulier en présence d'une foule. Dans ces situations, elles se "replient sur soi" et se ferment à toute communication. Bien que cela puisse traduire des symptômes post-traumatiques, il peut aussi s'agir d'une réponse caractéristique à des situations sociales stressantes. Il est important que les professionnels chargés de répartir les différents cas médicaux après une catastrophe sachent différencier les individus présentant des réactions normales pour eux des autres présentant les signes d'une crise émotionnelle.

Les individus avec des formes d'autisme grave peuvent parfois avoir des comportements d'autostimulation tels que se balancer ou des comportements répétitifs. *Il est important de ne pas tenter d'empêcher physiquement ces comportements* (à moins que les personnes ne s'automutilent). L'objectif de ces comportements est de s'apaiser soi-même. Bien que ces comportements puissent sembler étranges et parfois irritants, ils ont un effet positif sur la personne et peuvent aider à rétablir un sentiment de sécurité et de contrôle intérieurs.

En termes de communication, il est important d'inclure des informations visuelles ou sous forme d'images en plus des informations verbales. La présentation d'informations ou d'instructions doit être faite en utilisant des termes simples et concrets avec des temps de réponse assez longs. Une des erreurs courantes consiste à poser une question, et en l'absence de réponse immédiate, à demander une clarification ou faire une autre annonce. Il est important d'être patient et d'autoriser une durée plus longue que la normale pour la réponse.

Pour les personnes autistes, les routines ("la prévisibilité") sont extrêmement importantes dans leur vie quotidienne. Avec cette population, il est impératif de rétablir les routines dès que possible. La routine aidera l'individu à faire face plus efficacement à la nouvelle réalité écrasante et lui permettra de s'intégrer au milieu social existant.

Déficiences cognitives/de développement : Lésions cérébrales

Les lésions cérébrales causées soit par un traumatisme physique à la tête, soit par une maladie, sont des états graves qui peuvent avoir une incidence négative sur les facultés d'une personne dans divers domaines : cognitif (pensées et prise de décision), émotionnel (sentiments, émotions, comportements émotionnels tels que le rire ou les pleurs), sensoriel (les cinq sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) et physique (coordination, équilibre, tonicité musculaire).

L'une des caractéristiques, entre autres, des personnes avec des lésions cérébrales est l'incapacité de prendre des initiatives, ce qui se traduit par une passivité excessive (par exemple, rester assis et attendre) et l'incapacité de passer d'une activité à une autre même si la situation l'exige (par exemple, ne pas donner l'alarme en présence de fumée et de flammes). Il en résulte souvent une grande frustration pour les soignants et le manque de soins appropriés pour l'individu. Les personnes avec des lésions cérébrales ne sont pas capables de se défendre elles-mêmes ; parfois, elles restent assises passivement jusqu'à ce qu'on les remarque. Cette passivité peut faire qu'elles ne reçoivent pas suffisamment de nourriture, ni d'eau, et passent à côté d'autres ressources nécessaires.

Une autre caractéristique courante des personnes avec des lésions cérébrales est la nature concrète de leur mode de pensée. Elles ont des difficultés avec les pensées et les concepts abstraits. C'est pourquoi, lorsque l'on engage une discussion avec elles, il est important de se concentrer sur des problèmes concrets, tangibles et de parler en des termes pratiques et concrets. Se concentrer sur l'instant présent est une des manières de rendre la conversation concrète. Décomposer les tâches en étapes élémentaires est plus utile que de parler du "plan d'ensemble."

Comme avec les autres personnes souffrant de déficiences cognitives, la routine ou prévisibilité est extrêmement importante. Aider la personne à rétablir une routine qui permet de réaliser avec succès les activités de la vie quotidienne favorisera grandement une guérison rapide du traumatisme lié à l'événement.

L'un des aspects volontiers ignorés chez les personnes avec des lésions cérébrales est l'incidence de leur lésion sur leurs émotions – à la fois en amplitude (différents types d'émotion) et en profondeur (intensité). Selon le type de lésion cérébrale, les individus peuvent ne pas avoir de réactions émotionnelles ou alors être incapables de contrôler leurs émotions. Ceci peut s'avérer perturbant lorsque l'on tente d'identifier les personnes réagissant à l'événement – la réaction résulte-t-elle du traumatisme ou était-elle préexistante ? Certaines personnes réagissent à un traumatisme par le repli sur soi et l'hébétéude alors que d'autres réagissent violemment sur le plan émotionnel. Les personnes avec des lésions cérébrales peuvent avoir des réactions émotionnelles inadaptées aux catastrophes – par exemple, rire mal à propos.

Déficiences cognitives/de développement : Handicap mental

Les handicaps mentaux existent, comme les autres handicaps, à des degrés divers. Certaines personnes sont gravement atteintes au point de n'avoir presque pas conscience de la réalité. D'autres fonctionnent raisonnablement au quotidien, mais se "désagrègent" sous l'effet du stress. Beaucoup dépendent fortement de médicaments pour réguler leur faculté à gérer les exigences de la vie quotidienne – même pour les tâches triviales ou routinières.

Les personnes handicapées mentales sont particulièrement vulnérables aux incidences d'un traumatisme et d'une catastrophe. Dans la mesure où elles présentent déjà des dysfonctionnements dans les trois domaines du fonctionnement humain – biologique, psychologique et social – de nouvelles perturbations peuvent détériorer immédiatement leur mode de fonctionnement.

Tout comme les personnes avec un retard mental dans certains groupes sociaux ou cultures, les malades mentaux sont parfois perçus comme honteux. Dans ce cas, ils sont cachés et ne participent pas aux activités habituelles de la famille et aux événements sociaux. Au moment de la catastrophe ou après celle-ci, l'exposition soudaine à une foule en crise peut être profondément déstabilisante, se traduisant par des difficultés à gérer la situation. La personne peut sembler agitée, extrêmement anxieuse, fermée ou parler sans queue ni tête. Certains malades mentaux gravement atteints peuvent agir de manière étrange, y compris avoir des hallucinations ou des fantasmes très bizarres.

L'un des mécanismes courants des patients en psychiatrie pour faire face, c'est de fumer. Comme pour la plupart d'entre nous, fumer leur sert à se détendre et à se calmer. Ceci peut s'avérer problématique dans des situations d'hébergement temporaire si fumer est interdit dans le refuge. Accompagner la personne dehors dans une zone fumeur et rester avec elle peut l'aider à calmer son anxiété.

Les malades mentaux sont souvent persécutés par les autres. Leur jugement des gens est souvent erroné et ils peuvent être manipulés ou utilisés par les autres. En outre, des recherches ont montré que les malades mentaux ont plus souvent déjà expérimenté des traumatismes ou abus par le passé.

Revenir à la routine ("prévisibilité") et garantir leur sécurité sont des facteurs vitaux pour contrer les effets du traumatisme et de la catastrophe. Pour ceux qui dépendent des médicaments, il est essentiel de s'assurer qu'ils continuent de les prendre sans interruption car les effets de certains médicaments diminuent rapidement s'ils ne sont pas pris en continu et dans certains cas, cela peut prendre des semaines pour que le dosage des médicaments dans le sang produise un effet thérapeutique.

Malades chroniques

Lors de la planification et de la réponse aux catastrophes, on oublie souvent les malades chroniques – ces maladies ne sont parfois pas visibles. En général, cette population se compose de deux groupes principaux :

- Les personnes dépendant d'appareils d'assistance (par exemple, assistance respiratoire, oxygène)
- Les personnes dépendant de médicaments (souvent nombreux et parfois rares avec des dosages très précis)

Bien qu'une maladie chronique n'ait pas nécessairement d'incidence sur la faculté des gens à gérer un événement traumatique, elle les rend plus dépendantes des autres, que ce soit pour des soins médicaux (y compris, pharmacologie) ou d'assistance (appareils d'assistance). Il est important de se rappeler que les personnes souffrant de maladies auto-immunes présentent souvent des complications associées au stress et à des situations stressantes. Aider ces gens à gérer leur stress est important non seulement pour faire face à l'événement traumatisant, mais également pour atténuer d'autres complications médicales liées à leur maladie.

Aider les personnes dépendant d'un protocole médicamenteux complexe à garder la structure dont elles ont besoin est très important, et donc créer de la prévisibilité est un élément-clé pour les aider à faire face efficacement. Enfin, les malades chroniques en savent souvent plus sur leur maladie que le personnel médical qui n'est pas familiarisé avec les soins qu'ils requièrent. Leur permettre de contrôler leur protocole médicamenteux jusqu'à ce qu'ils soient examinés par un professionnel compétent peut contribuer à réduire leur détresse et surtout le risque d'erreurs médicales graves.

Personnes âgées

Bien que les personnes âgées puissent entrer dans la catégorie "population fragile", il est important de se rappeler que tout le monde ne vieillit pas de la même façon – certaines personnes sont aussi indépendantes à 80 ans qu'à 60, alors que d'autres souffrent de démence à 65 ans et dépendent de médicaments, de leur conjoint ou d'autres soignants. Les normes culturelles concernant la place des personnes âgées dans la société sont un autre facteur important. Certaines sociétés ont une grande estime et un grand respect des anciens alors que dans d'autres, ce sont les jeunes et leur bien-être qui occupent une place prédominante.

Les personnes âgées sont réticentes au changement, ayant des habitudes de toute une vie dans leur maison et au sein de leur communauté. Après le bouleversement provoqué par une catastrophe, elles peuvent se retrouver ailleurs dans un environnement non familier, ce qui peut les désorienter et les rendre malheureuses. De toute évidence, avec les personnes âgées atteintes de démence, la confusion est encore plus prononcée. Les personnes âgées peuvent être particulièrement attachées à leur médecin, à un type de nourriture ou à une personne qui les aide à prendre des décisions. Leurs réactions négatives peuvent résulter davantage du manque de familiarité que du traumatisme même.

Lorsque vous aidez des personnes âgées à gérer la transition, il convient de mettre l'accent sur le rétablissement des routines (la "prévisibilité") et sur le contrôle de leur vie dans la mesure du possible plutôt que de les laisser dans un rôle de réaction passive. Le sentiment de vulnérabilité peut être lié au changement d'environnement ou de routine, ce qui peut augmenter le sentiment d'insécurité. Cette vulnérabilité est souvent liée à des aspects physiques : les personnes âgées risquent davantage de se blesser en tombant, car leurs os sont plus fragiles. Il est donc important de les aider à se créer un endroit sûr en termes d'environnement physique (par exemple, s'assurer qu'il y a pas d'obstacle) et à s'adapter à la nouveauté de la situation.

Un autre aspect à ne pas négliger est l'isolement ou la solitude de l'adulte âgé. Les personnes qui subissent un veuvage soudain doivent relever le défi de s'adapter à une situation radicalement nouvelle sans leur principal soutien, sur lequel elles se sont parfois appuyées pendant des années. Alors qu'il est important de respecter les souhaits d'un adulte âgé, il peut être utile de leur attribuer un "copain" qui peut les aider à rétablir des routines, à surmonter la bureaucratie et à vérifier à intervalles réguliers leur santé et bien-être.

Réfugiés et nouveaux immigrants

Ce groupe inclut par définition des personnes qui ne sont pas nées dans la société et culture locales en termes de coutumes, langue et mécanismes d'entraide sociale. Alors qu'il n'existe pas de barrière physique ou psychologique pour accéder aux soins et à l'aide nécessaires, la barrière est souvent sociale.

De nombreux pays dans le monde doivent faire face à l'afflux de réfugiés provenant de régions en guerre, où sévissent une famine, des difficultés économiques ou des catastrophes naturelles. L'intégration dans le tissu social existant prend du temps pour les nouveaux arrivants. Cette intégration suppose d'apprendre la langue et les coutumes, de rencontrer les locaux et de se créer un réseau d'entraide sociale, tout en surmontant les préjugés et la discrimination.

Lorsque l'on aide des personnes d'une culture différente à surmonter les conséquences d'une catastrophe, il faut être conscient des différences entre leurs valeurs et coutumes et les valeurs et coutumes locales. Dans certaines cultures, il est mal perçu de parler de ses sentiments personnels et la norme consiste à garder sa détresse privée ou pour soi. L'aide doit viser à rétablir pour les réfugiés et les nouveaux immigrants les sentiments de sécurité, prévisibilité et contrôle auxquels ils sont habitués, tout en tenant compte des coutumes locales.

Faire l'effort de trouver un interprète ou des personnes connaissant la culture de la personne ou de la famille est important. Il est contreproductif de supposer que les personnes répondent et font face de la même manière, quelle que soit leur culture. L'intérêt porté à la façon dont des personnes de cultures différentes gèrent le stress est utile pour obtenir des informations sur les réponses normales au stress dans une culture donnée.

Malgré les différences culturelles, il est important de ne pas négliger les besoins psychologiques des individus simplement parce qu'ils sont d'une culture différente. Ce n'est pas parce qu'une personne a vécu d'autres catastrophes peut-être pires qu'elle est plus à même de gérer les désastres actuels. Parfois, ces expériences ont l'effet inverse : elles diminuent leur faculté à rebondir. Vivre plusieurs catastrophes à la suite peut induire un sentiment de désespoir et d'injustice face au "destin".

Comme l'illustre la section ci-dessus, quels que soient le handicap ou les besoins spéciaux des personnes suite à une catastrophe, rétablir les sentiments de sécurité, prévisibilité et contrôle leur sera toujours bénéfique. Cependant, le défi pour le secouriste réside dans sa capacité à comprendre les besoins de ces populations fragiles et à adapter les méthodes de soutien de façon à favoriser la faculté à rebondir et la guérison après une tragédie.

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes

Une partie de la tâche du secouriste consiste à permettre à la victime de mettre des mots sur ce qu'elle a vécu de façon à pouvoir commencer à prendre du recul.

Malheureusement, cette mission expose le secouriste à un risque.

La délivrance de soins a un prix. Tout comme le traumatisme touche ceux qui sont directement impliqués sur les plans biologique, psychologique ou relationnel, il va également toucher ceux qui s'emploient à les aider dans leur rétablissement. Si vous avez décidé de vous consacrer à des personnes qui souffrent consécutivement à une catastrophe ou à tout autre événement traumatisant, c'est parce que vous avez une tendance naturelle à la compassion pour les autres êtres humains, et il est essentiel que vous restiez attentif à vos propres besoins pour pouvoir apporter une aide totalement efficace.

Les effets potentiellement négatifs sur les secouristes ont été bien documentés et ces effets peuvent être répartis en deux grandes catégories :

- Traumatisme secondaire (ou vicariant)
- Usure de compassion

Le traumatisme secondaire et l'usure de compassion : de quoi s'agit-il ?

Le traumatisme secondaire (ou vicariant) désigne la tendance des secouristes à développer des symptômes similaires à ceux des personnes auxquelles ils se consacrent. Les secouristes finissent par être traumatisés par les témoignages qu'ils entendent, souvent horribles, avec force détails, images et descriptions des épreuves vécues au cours des événements. Pour beaucoup de personnes impliquées dans des événements traumatisants, il est tout à fait naturel de vouloir en parler dans le moindre détail. Une partie de la tâche du secouriste consiste à permettre à la victime de mettre des mots sur ce qu'elle a vécu de façon à pouvoir commencer à prendre du recul. Malheureusement, cette mission expose le secouriste à un risque.

Lorsqu'une personne nous expose un récit, nous sommes tout naturellement enclins à imaginer la scène décrite, ce qui peut nous conduire à développer dans nos esprits des images souvent dérangeantes et difficiles à écarter.

L'usure de compassion fait référence aux pensées, sentiments et comportements naturels (mais parfois douloureux) qui s'imposent à nous lorsque nous aidons ou souhaitons aider une personne dans la souffrance. Le contact d'une telle personne peut, au fil du temps, se payer par un certain tribut physique et émotionnel. Dans nos efforts pour gérer nos sentiments, nous pouvons commencer par nous sentir impuissants, nous mettre à douter de nos hypothèses quant à la nature du monde et de l'humanité, et agir selon des modes qui ne sont pas nécessairement de bon aloi. L'usure de compassion s'accompagne souvent d'une réduction des capacités à l'empathie et à la bienveillance.

Pourquoi dois-je rester attentif à ce phénomène ?

Il y a plusieurs raisons pour se préoccuper du traumatisme secondaire et de l'usure de compassion.

- Santé organisationnelle ou communautaire
- Santé et bien-être personnels
- Capacité à aider efficacement

La santé organisationnelle ou communautaire fait référence à l'impact que le phénomène peut avoir sur le groupe au sein duquel vous vivez ou travaillez. Une usure de compassion non prise en charge peut avoir des effets négatifs sur le moral et l'énergie du groupe, de la communauté ou de toute autre organisation. Dès lors que des personnes sont affectées par leurs expériences et ne sont pas traitées, leur travail en souffre et il en va alors de même pour la santé de ceux qu'elles tentent d'aider. Le problème peut également conduire à une rotation accrue du personnel, à une réduction des effectifs et à un mauvais état de santé global pour la communauté.

Il importe également que les secouristes enseignent des stratégies d'auto-préservation efficaces aux autres personnes présentes au sein de leur communauté ou sur leur lieu de travail, de même qu'ils doivent donner l'exemple. En appliquant à vous-même des stratégies d'auto-préservation, vous démontrez non seulement que cela est possible, mais également qu'il y a un grand bénéfice à en tirer. Les autres se tourneront vers vous pour des conseils, et ils seront plus enclins à s'impliquer dans leur propre rétablissement s'ils voient que vous prenez vous aussi la chose au sérieux. Par ailleurs, cette pratique aide à normaliser l'expérience pour eux en apportant la preuve qu'un événement de cette ampleur a des effets sur tout un chacun.

La santé et le bien-être personnels peuvent également se trouver affectés si l'on ignore ces effets. Ainsi qu'on le verra plus loin dans ce chapitre, les effets du traumatisme secondaire et de l'usure de compassion ébranlent sérieusement la santé émotionnelle, spirituelle et physique. Les secouristes peuvent en tomber physiquement malades et éprouver des sentiments de désespoir et d'impuissance, avec parfois une remise en question de leur foi. Si l'on ne s'en préoccupe pas, l'usure de compassion et le traumatisme secondaire peuvent commencer à générer des problèmes au sein de la famille ainsi qu'avec les amis.

Si vous ne vous impliquez pas dans un processus d'auto-préservation approprié, votre capacité à aider efficacement les autres peut se trouver réduite. Il est très difficile de prendre sur soi la douleur des autres, d'écouter ce qu'ils ont à dire et de s'employer à favoriser leur rétablissement. Vous ne pouvez y parvenir que si vous vous trouvez dans la meilleure condition physique et émotionnelle possible.

En synthèse, si vous-même ou votre équipe ignorez ces aspects particuliers, vous risquez de voir apparaître les signes et symptômes des personnes mêmes que vous tentez d'aider, ce qui va fortement compliquer votre tâche.

Quels sont les signes du traumatisme secondaire et de l'usure de compassion ?

Avec des effets similaires à ceux d'une exposition directe à un événement traumatisant, le traumatisme secondaire affecte les individus à la fois sur les plans cognitif, émotionnel, physique et comportemental. Etant donné que l'usure de compassion est la conséquence de ce que l'on appelle le "stress cumulatif" (c'est-à-dire un stress qui s'installe peu à peu et non de façon soudaine), les symptômes correspondants peuvent apparaître progressivement et ne pas attirer l'attention qui s'impose. On s'attend tous à ce qu'une personne qui a vécu un événement traumatisant se sente et agisse différemment à quelque moment. Ces symptômes sont considérés comme normaux et leur apparition fait généralement l'objet d'une surveillance. Dans le cas du traumatisme secondaire, en revanche, nous n'acceptons pas toujours l'idée qu'il est également normal de se sentir et d'agir différemment par instants, et nous sommes donc tentés d'en ignorer ou d'en minimiser les signes.

Si vous entreprenez ce travail en sachant qu'il est en fait normal d'éprouver certains sentiments particuliers, vous pouvez surveiller l'apparition de ces sentiments et intervenir rapidement, avant que leurs effets ne deviennent durables. Vous devez rester attentif aux réactions négatives qui peuvent se manifester sur les plans suivants :

Cognitif

Il s'agit ici de la façon dont la personne se perçoit et perçoit les autres, ainsi que de la façon dont elle traite les informations. Cela implique la confiance en termes de présent et d'avenir, de sécurité, de contrôle, etc. Parmi les signes à surveiller :

- Manque de concentration
- Problèmes de mémoire
- Indifférence
- Mauvaise image de soi
- Cynisme envers autrui
- Confusion
- Pensées négatives

Emotionnel

Lorsque nous nous consacrons à ce type de travail, la nature de nos émotions peut rapidement venir à changer. Nous sommes assis à écouter des personnes qui souffrent, nous sommes témoins de leur chagrin et du poids de leurs pertes, et nous entendons bien souvent des récits terribles. Tôt ou tard, notre mode de perception va s'en trouver affecté. Parmi les changements émotionnels à surveiller :

- Sentiment d'impuissance
- Anxiété
- Colère
- Culpabilité
- Torpeur
- Peur
- Tristesse
- Irritabilité

Physique

Le stress affecte fortement les personnes sur le plan physique. Les différentes hormones et substances chimiques qui sont sécrétées au cours d'expériences stressantes ont des effets sur les muscles, le cœur, la respiration, le système immunitaire, le système digestif, le sommeil, l'appétit et pratiquement toutes les composantes de notre santé. Soyez attentif aux symptômes suivants :

- Douleurs musculaires
- Maux de tête
- Nausées ou maux d'estomac
- Difficultés à dormir
- Manque d'appétit
- Accélération du rythme cardiaque
- Tension élevée
- Appétit sexuel réduit
- Fatigue

Comportemental

Ces différents symptômes et les expériences vécues alors que nous tentons d'apporter une aide peuvent nous amener à adopter de nouveaux comportements. Dans bien des cas, même s'ils sont souvent morbides, ces comportements ne visent qu'à gérer la douleur et la souffrance auxquelles nous sommes confrontés. Il est naturel de vouloir écarter les sentiments qui sont alors ressentis, mais nous devons rester attentifs à leur apparition et nous efforcer de faire face selon des modes plus sains. Voici quelques comportements à surveiller :

- Retrait par rapport aux autres
- Usage accru de substances
- Irritabilité
- Impatience
- Rejet de la responsabilité sur les autres
- Esprit de contestation
- Maladresse
- Manque de sommeil ou d'appétit

Comment aider à prévenir l'usure de compassion ou le traumatisme secondaire ?

Les effets de l'usure de compassion et du traumatisme secondaire peuvent être efficacement contrés de différentes façons. En tout premier lieu, il convient de reconnaître qu'il s'agit d'un phénomène réel et prévisible. Cela ne signifie pas que vous êtes une personne faible, inadaptée à ce travail ou atteinte de démence. Il se trouve simplement que vous devez être attentif à ce phénomène, pour vous-même et pour les autres, et que vous devez faire le nécessaire pour en limiter la portée. Ce qui est aussi simple que $1 + 1 = 2$.

Vigilance

Soyez attentif à vos pensées, sentiments et comportements au fil du temps. Soyez attentif aux signes normaux et prévus qui accompagnent le traumatisme secondaire et l'usure de compassion. Soyez attentif à ces mêmes signes chez les personnes avec lesquelles vous vivez ou travaillez. Soyez attentif à vos besoins et surveillez-les sans jugement ni sentiment de culpabilité. Voici quelques conseils simples à suivre :

- Surveillez quotidiennement votre niveau de stress et celui des autres personnes
- Notez dans un journal ce que vous ressentez et comment vous réagissez
- Discutez des risques et réactions possibles avec les autres personnes au cours du travail
- Ne répétez pas les "histoires d'horreur" dans le détail auprès de vos collègues et amis ou auprès de votre famille

Equilibre

Veillez à ce que votre vie reste équilibrée : ne consacrez pas tout votre temps aux victimes ou au travail, et donnez-vous des occasions d'échapper au travail. Voici quelques conseils de base pour assurer cet équilibre :

- Notez le temps que vous passez à travailler avec les victimes et accordez-vous à vous-même un temps égal.
- Passez du temps avec des personnes (s'il y en a) qui n'ont pas été touchées par l'événement.
- Répondez à vos besoins spirituels en assistant à des services religieux, en priant, en méditant, etc.

Relations

C'est en groupe que l'être humain se rétablit le mieux. Il est donc important de passer du temps à rencontrer d'autres personnes et de participer autant que possible à des activités sociales.

- Essayez de ne pas passer trop de temps seul.
- Parlez avec vos amis et votre famille de la façon dont vous réagissez.
- Livrez-vous à des activités agréables en compagnie d'autres personnes.

Quelles autres activités me sont recommandées ?

La liste ci-dessous répertorie un certain nombre d'activités et stratégies qui peuvent aider à contrer les effets du traumatisme secondaire et de l'usure de compassion. Cette liste n'est pas exhaustive et tout n'opérera pas sur vous. L'important est d'expérimenter un maximum de solutions, ceci tout en recourant aux activités dont vous savez qu'elles contribueront à vous calmer, à vous stabiliser et à vous remettre en forme.

- Dormez suffisamment
- Prenez régulièrement des pauses
- Prenez des repas sains et à intervalles réguliers
- Prenez régulièrement de l'exercice
- Parlez et jouez aussi souvent que possible avec la famille et les amis
- Faites-vous masser, pratiquez le yoga ou la méditation
- Essayez de ne pas de vous représenter des images des témoignages que vous entendez
- Rappelez-vous que vous-même et la personne avec qui vous vivez êtes actuellement en sécurité
- Rappelez-vous que ce n'est pas arrivé à vous et que vous n'avez pas à vous sentir coupable à ce sujet
- Rappelez-vous que les gens sont résistants et qu'en général, ils se rétablissent tôt ou tard
- Ne perdez pas de vue tout ce que vous faites de bien, vous-même et les autres personnes
- Informez-vous autant que possible sur les effets du traumatisme

Comment puis-je me préparer à faire ce travail ?

Tout comme il est nécessaire de bien prendre soin de soi pendant et après les interventions auprès des victimes d'une catastrophe, il est également important de se préparer à cette expérience. Vous allez être préparé sur deux plans :

- Une bonne information sur la situation et sur ce que vous allez vivre pourra vous préparer émotionnellement à y faire face
- Des informations sur la logistique et les ressources disponibles et sur leur localisation vous permettront de mieux assister les personnes que vous tentez d'aider.

Par définition, les catastrophes conduisent souvent à un certain degré de chaos et de confusion, d'où des difficultés à obtenir des informations exactes et en temps voulu. Malgré cela, vous devez impérativement faire tout le nécessaire pour recueillir autant d'informations que possible – tout en vous assurant que ces informations sont exactes et ne relèvent pas de la “rumeur publique”.

Pour commencer, disposerez-vous d'un contact chargé de coordonner les aspects des efforts de reconstruction dont vous vous occupez ? Si oui, parlez à cette personne. Autrement, recherchez la personne qui paraît devoir être la mieux informée sur la situation. Dans les deux cas, il y a beaucoup de choses à savoir et à faire avant de s'engager auprès des victimes.

Ce qu'il faut savoir

- Où en est la situation ? Qu'est-il arrivé ? Est-ce terminé ? Qui a été touché ? Subsiste-t-il des risques dans le secteur ? Quelles sont les organisations impliquées dans les secours et que font-elles ?
- Quelles sont les ressources à la disposition des victimes ? Si possible, réunissez des brochures sur les services de soutien tels que les services de psychiatrie, sur la nourriture, l'eau et les abris disponibles, ainsi que sur les activités gouvernementales ou non gouvernementales en cours.
- Avec qui allez-vous travailler ? En cas de déploiement, quelle est la chaîne de commandement ? Qui sont vos collègues et comment allez-vous communiquer avec eux ? Qui seront les victimes et quelles seront leurs dispositions (si informations disponibles) ?
- Logistique de communication et de transport. Comment aller là où l'on vous attend et comment en revenir (en cas de déploiement) ? Comment allez-vous communiquer avec les autres ?

Ce qu'il faut faire

- Préparez une “trousse d'urgence” pour vous-même avec les fournitures et les informations dont vous aurez besoin, à savoir :
 - Eau, nourriture, lampe torche, piles, cartes, trousse de premiers soins et autres éléments de survie ou de confort
 - Informations pour contacter votre équipe (si vous faites partie d'une équipe) ou la personne assurant le soutien
 - Brochures, documents divers et autres supports informatifs pour les victimes
- Préparez-vous mentalement chaque jour avant de commencer votre travail
- Méditez, relaxez-vous ou priez pendant 15 minutes

- Rappelez-vous que vous êtes en sécurité et que tout va bien se passer
- Dites-vous bien que même si les gens ne le reconnaissent pas toujours, vous les aidez ne serait-ce que par votre présence et votre compassion
- Parlez à vos amis et à votre famille avant de partir ; cela vous aidera à faire face
- Cherchez un “co-équipier” – travaillez en tandem avec quelqu’un qui fait un travail similaire et faites régulièrement le point sur vos santés respectives
- Asseyez-vous et remplissez le formulaire “Dix stratégies” (en annexe) et planifiez le temps nécessaire dans chaque cas

Les activités de groupe peuvent-elles aider ?

Oui. En fait, ainsi qu’il a été dit précédemment, le travail en groupe est idéal pour gérer les effets du traumatisme secondaire et de l’usure de compassion. A la fin de ce guide, vous trouverez un certain nombre d’exercices d’auto-préservation que vous pouvez effectuer avec votre équipe ou individuellement.

A propos des auteurs

Kevin Becker (Psy.D - Docteur en psychologie) est psychologue et partenaire d'Organizational Resilience International, LLC, une société de conseil sur les situations de crise, spécialisée dans les impacts humains des crises et des catastrophes. Il exerce également en tant que chef de clinique dans le service de psychiatrie de la Harvard Medical School et dirige l'Institute for Trauma & Crisis, une division de Continuing Education Program Inc. du centre médical Beth Israel Deaconess Medical Center de Boston, un centre hospitalier universitaire majeur de la Harvard Medical School. Ancien vice-président de Marsh Crisis Consulting, il a conseillé des organismes nationaux et internationaux sur la préparation aux crises. Il a exercé pendant 10 ans comme directeur du Centre des traumatismes (The Trauma Center) de Boston, un centre réputé de recherche et de thérapie spécialisé dans les traumatismes psychologiques. Il a apporté son soutien à des organismes publics, privés et gouvernementaux suite à des catastrophes majeures telles que l'attentat du 11 Septembre aux Etats-Unis, le tsunami de 2004, l'ouragan Katrina, et le séisme survenu au Cachemire en 2005. Le Dr. Becker est aussi le responsable de l'équipe de traitement des traumatismes psychologiques de l'équipe IBM Global Crisis Response Team. Il est le président fondateur du Massachusetts Disaster Response Network de la Massachusetts Psychological Association. Il consulte régulièrement et participe à des conférences nationales et internationales, et est l'auteur d'une publication saluée par la critique, intitulée *PTSD: Beyond Survival*.

Le Dr. Guy Sapirstein, partenaire d'Organizational Resilience International, LLC, possède plus de 20 ans d'expérience en matière de support et de formation des particuliers et des organismes, qu'il prépare aux différentes phases des interventions en cas de crise et de catastrophe (préparation, réaction, reconstruction). Il est intervenu à l'occasion de certaines des plus graves catastrophes survenues ces dernières années aux Etats-Unis et dans le reste du monde. Il a pris en consultation des employés, des agences et des familles des secouristes de la première heure directement affectés par les attentats du 11 Septembre. Lors de l'ouragan Katrina de 2005, il s'est rendu sur place afin de pouvoir donner des consultations aux employés des entreprises du Mississippi et de la Nouvelle-Orléans ainsi qu'aux réfugiés. Au Pakistan, après le séisme de 2005, il a aidé à former les professionnels, para-professionnels et personnels administratifs locaux au traitement des traumatismes. Il est membre de l'équipe IBM Global Crisis Response Team et, en cette qualité, a participé à des projets d'action et de reconstruction, ainsi qu'à des missions de formation et de préparation.

En plus de son activité sur les forums internationaux consacrés à la prévention des catastrophes, le Dr. Sapirstein est aussi président du comité de discipline pour l'impact humain et la résilience sociale à l'ICOR (International Consortium for Organizational Resilience) et co-président du comité de simulation du NEDRIX (Northeast Disaster Recovery Information Exchange). Auteur de publications dans des revues scientifiques et de vulgarisation, il a présenté des conférences nationales et internationales sur les thèmes suivants : "Programmes de préparation à l'impact humain", "Résilience sociale et organisationnelle", ainsi que sur les traumatismes psychologiques.

Jeffrey Weir, MA LCMHC, est l'un des fondateurs d'Organizational Resilience International, LLC, et possède plus de 15 ans d'expérience de terrain dans le domaine du stress traumatique et des missions d'intervention suite aux catastrophes. Jeffrey a assuré des formations et consultations aux États-Unis et en Europe sur des enjeux en rapport avec la préparation à l'impact humain, les traumatismes et le stress. Il a collaboré avec des organismes privés et publics dans des situations de crises très variées : violence sur le lieu de travail, fusions et acquisitions, attentats terroristes, y compris les attentats du 11 Septembre de New York, et catastrophes naturelles (ouragans Katrina et Rita). Il a travaillé avec de très nombreux partenaires différents : entreprises et secteur manufacturiers, police, pompiers et autres urgentistes, clergé, personnels des tribunaux, établissements scolaires et professionnels en rapport avec l'application de la loi fédérale.

Annexes

Cette section propose plusieurs activités pratiques permettant de comprendre les impacts traumatiques et d'y apporter une réponse. Elles incluent notamment des documents à distribuer et des exercices à l'attention des secouristes et des rescapés. Chacune de ces activités fonctionne de façon indépendante et peut être séparée du guide à proprement parler.

Les activités sont formulées sous la forme d'instructions pour l'organisateur ou le secouriste. Dans certains cas, elles comportent des documents à distribuer. Il convient d'en faire des copies à l'avance (ou de noter les informations sur un tableau ou une feuille affichée au mur). Les éléments suivants sont fournis :

Références, ressources & liens

Exercice de relaxation pour les secouristes et les rescapés

Moyens d'action pour les secouristes

- Exercices de jeux de rôle
- Premiers secours psychologiques : à faire et ne pas faire
- Conseils d'auto-préservation pour les secouristes : savoir gérer les traumatismes secondaires

Moyens d'action auprès des rescapés

- Que faire pour aider
- Réactions des enfants face à une catastrophe
- Signes et signaux courants des réactions au stress
- Suggestions pour faire face au stress
- Stress émotionnel chez les rescapés de catastrophes
- Comment puis-je aider ma famille et moi-même ?

Références, ressources & liens

- Becker, K., Sapirstein, G., Weir, J. (2007) *Helping child survivors of disaster: A practical guide for caregivers*. New York. IBM Corporation.
- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4ème éd. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Figley, C. (2002). *Treating Compassion Fatigue*. New York, New York. Brunner-Routledge
- Gurwitch, Robin, H., et al. *Reactions and Guidelines for Children Following Trauma/Disaster*. University of Oklahoma Health Sciences Center.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence –from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Saakvitne, K. & Perlman, L (1996) *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization*. New York, New York. W.W. Norton & Company.

Sur le World Wide Web

- Perry, B. (1999). Helping traumatized children: A brief overview for caregivers. In Parent and Caregiver Education Series of the Child Trauma Academy, sur le site Web <http://www.childtrauma.org/ctamaterials/Caregivers.asp>
- Les catastrophes et le stress traumatique. Sur le site Web du National Center for Posttraumatic Stress Disorder <http://www.ncptsd.va.gov/topics/disasters.html>
- Documents et liens sur les catastrophes. Dans les pages d'information sur les traumatismes de David Baldwin : <http://www.trauma-pages.com/pg5.htm>
- National Child Traumatic Stress Network http://www.nctsnet.org/ncts/nav.do?pid=hom_main
- Page de l'UNESCO (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture) consacrée aux catastrophes (en français et en anglais) http://www.unesco.org/science/disaster/index_disaster_fr.shtml
- Page de l'UNICEF consacrée aux urgences (en français, anglais, espagnol, arabe et chinois) http://www.unicef.org/emerg/index_33296.html
- Site de l'ISDR (International Strategy for Disaster Reduction) - Organisation partenaire des Nations Unies <http://www.unisdr.org/isdrindex.htm>

Exercice de relaxation pour les secouristes et les rescapés

La relaxation est l'activité la plus importante de toutes celles qui permettent de gérer le stress. En fait, la relaxation et le stress reposent sur des processus physiques de natures opposées : le stress génère une tension physique, émotionnelle et mentale, cependant que la relaxation conduit au calme physique, émotionnel et mental.

Il est vital que les secouristes soient aussi relaxés que possible lorsqu'ils assurent leurs missions, et qu'ils sachent comment atteindre cette relaxation. Les rescapés d'un traumatisme ont parfois une perception très fine du stress. S'ils sentent que le secouriste est stressé, il leur sera très difficile, voire impossible de se relaxer eux-mêmes. Il est en outre utile que les secouristes aient une idée de ce que l'on ressent lorsqu'on participe à un exercice de relaxation avant de demander à d'autres personnes de faire de même. Pour ces différentes raisons, les secouristes peuvent avoir recours à l'exercice qui suit. Lorsque vous vous serez familiarisé avec cet exercice, vous pourrez le mettre en pratique sur les rescapés.

Cet exercice peut être dirigé par n'importe quelle personne quelles que soient sa formation et son expérience. Il est conseillé de l'organiser dans un environnement paisible et à l'éclairage tamisé, afin que les participants puissent se sentir à l'aise physiquement et émotionnellement. L'exercice dure de 20 à 40 minutes, selon la cadence adoptée par l'organisateur et le temps dont il dispose. Il est adapté aux adolescents.

- La participation à l'exercice doit se faire de plein gré.
- Tous les participants doivent disposer d'un espace où s'asseoir, sur une chaise ou par terre. Encouragez les personnes à prendre de la distance les unes avec les autres afin de disposer de suffisamment d'espace personnel.
- Abordez l'exercice dans un état d'esprit calme et détendu : les participants remarqueront toute tension dans votre voix ou votre gestuelle.
- Lisez lentement le script ci-dessous d'une voix calme et apaisante.
- Prenez autant de temps que nécessaire. Vous ne devez pas essayer de terminer l'exercice dans la hâte.
- Apprêtez-vous à rencontrer des réactions très différentes à l'exercice. Certaines personnes peuvent s'endormir, d'autres se mettre à pleurer. D'autres vous diront qu'elles ne ressentent aucun effet. Il n'est pas nécessaire d'analyser la raison de ces réactions : il vous suffit de les admettre et de les valider. Tous les ressentis et toutes les réactions sont acceptables.
- Dans certaines cultures, il peut arriver que les participants vous demandent si vous êtes en train de les "hypnotiser". Répondez-leur par la négative, en leur expliquant qu'il s'agit d'un exercice courant de relaxation musculaire. Les participants peuvent faire l'exercice les yeux ouverts, ou bien les yeux fermés, avec la possibilité d'ouvrir les yeux à tout moment.

Exercice de relaxation pour les secouristes et les rescapés

Page 50

Lisez le script suivant d'une voix calme et apaisante :

Asseyez-vous confortablement, sans croiser les jambes, en prenant un appui pour la tête afin d'éviter toute tension... Si vous vous sentez bien avec les yeux fermés, fermez-les, sinon vous pouvez garder les yeux ouverts mais devez fixer un point sur le mur et vous concentrer sur lui... Ne regardez pas les autres personnes dans la pièce...

Commencez par ralentir votre respiration... Inspirez puis expirez... Inspirez puis expirez... Détendez vos muscles... Ecoutez ma voix et tenez à distance les autres voix... Inspirez puis expirez... Laissez votre corps se détendre, sentez comme vos muscles s'assouplissent...

Nous allons commencer par nous concentrer sur le corps en partant des orteils et en remontant jusqu'à la tête... Respirez lentement et profondément... Lentement et profondément... Concentrez votre attention sur votre pied droit... Contractez puis décontractez ce pied... Laissez toute la tension s'en aller et laissez entrer en vous une sensation de relaxation... Respirez lentement et profondément... Décontractez votre pied droit... Ralentissez vos pensées... Et maintenant passez au pied gauche... Contractez puis décontractez ce pied... Contractez puis décontractez-le... Respirez lentement et profondément... Et laissez la sensation de relaxation se diffuser partout en vous... Maintenant nous allons monter un peu au-dessus du pied... Décontractez la cheville gauche... Et la cheville droite... Respirez lentement et profondément... Vous entendez ma voix et vous faites abstraction de tous les autres sons... Maintenant nous allons monter un peu au-dessus de la cheville et nous concentrer sur le mollet droit ; contractez-le puis décontractez-le... Laissez la sensation de chaleur remonter de vos orteils en passant par votre pied, votre cheville et votre mollet... Et maintenant faites la même chose avec le mollet gauche... Contractez-le puis décontractez-le... contractez-le puis décontractez-le... Laissez la sensation de chaleur remonter de vos orteils en passant par votre pied, votre cheville et votre mollet...

Et maintenant nous allons remonter jusqu'aux genoux... Les genoux font beaucoup d'efforts durant la journée quand vous vous levez et marchez... Décontractez le genou droit, puis le genou gauche... Laissez vos pensées se ralentir et concentrez-vous sur votre corps... Laissez tous vos soucis s'évanouir pour le moment... Et maintenant nous allons remonter jusqu'aux cuisses... Votre cuisse droite... Contractez-la puis décontractez-la... Contractez-la puis décontractez-la... Puis votre cuisse gauche... Contractez-la puis décontractez-la... Laissez vos muscles s'assouplir, laissez toute la tension s'en aller et laissez entrer en vous une sensation de relaxation... Et maintenant nous allons remonter jusqu'à l'estomac... L'estomac concentre beaucoup de tensions... Décontractez les muscles de votre estomac... Ou bien, si c'est plus facile pour vous – contractez-les puis décontractez-les... Gonflez votre estomac à chaque inspiration... Respirez lentement et profondément... Lentement et profondément... Concentrez-vous sur votre dos... Le bas du dos... Décontractez vos muscles... Le milieu du dos... Puis le haut du dos... Contractez puis décontractez vos épaules... Votre épaule droite... Votre épaule gauche... Relaxe vous tout simplement...

(Gardez le silence pendant quelques secondes).

...Et maintenant nous allons remonter jusqu'au cou... Le cou est une autre partie du corps qui concentre souvent les tensions... Décontractez votre cou... Si vous le voulez, bougez doucement la tête vers la droite puis la gauche... Et maintenant concentrez-vous sur vos bras – Sur les avant-bras puis les bras... Décontractez les muscles de vos bras... Laissez la tension s'en aller par le bout de vos doigts... Votre bras droit et votre bras gauche... Laissez entrer une sensation de relaxation dans tout votre corps... Et maintenant nous allons remonter jusqu'à votre visage... Décontractez les muscles de votre visage... Votre

Exercice de relaxation pour les secouristes et les rescapés

Page 51

mâchoire... Vos joues... Votre langue... Laissez la sensation de relaxation se répandre dans tout votre corps... Votre esprit est calme... Votre respiration est lente et régulière...

Imaginez que vous vous trouvez dans un endroit calme et sûr, réel ou imaginaire, ce peut être un endroit où vous êtes déjà allé, ou un endroit que vous aimeriez visiter un jour, vous pouvez être seul, ou accompagné d'une personne en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez en sécurité. Imaginez comment vous vous sentiriez... Combien ce serait relaxant... Imaginez l'énergie parcourant votre corps... La force que vous ressentez... Laissez cette sensation se répandre dans tout votre corps et savourez-la, laissez-la s'enraciner en vous et parcourir votre corps.

Je vais garder le silence quelques instants, pour vous laisser éprouver cette sensation de relaxation dans votre corps.

(Gardez le silence pendant 30 à 45 secondes).

Continuez à respirer lentement et profondément, conservez cette sensation de relaxation dans tout votre corps.

Dans quelques instants, je vais vous demander d'ouvrir les yeux. A ce moment-là, ouvrez-les lentement et restez assis encore quelques moments, pour laisser votre cerveau et votre corps s'adapter au fait que vous aller passer à un état plus alerte....

(Gardez le silence pendant quelques secondes).

OK... Ouvrez les yeux mais restez assis... Ne bougez pas... Laissez votre vision s'adapter à la lumière... Et maintenant vous êtes prêt à vous lever et vous étirer.

Si vous avez besoin de repartir en voiture, donnez-vous quelques instants pour vous concentrer avant de prendre le volant, pour redevenir plus alerte à votre environnement.

Vous pouvez faire cet exercice chez vous, au travail, ou chaque fois que vous vous sentez stressé et avez envie ou besoin d'une courte pause.

Moyens d'action pour les secouristes : exercices de jeu de rôle

Pour être efficace, un secouriste doit tout particulièrement faire preuve de bonnes aptitudes à l'écoute. Les exercices de jeu de rôle qui suivent vont aider à développer ces aptitudes. Différents scénarios vont vous amener à mettre en pratique vos aptitudes à l'écoute avec des adultes qui ont subi une catastrophe.

Pour l'exécution des exercices, il pourra suffire de trois personnes jouant les rôles d'une victime, d'un conseiller ou secouriste, et d'un observateur. Le nombre d'observateurs est indifférent. Dans un scénario donné, le "conseiller" et la "victime" doivent interagir pendant environ 5-10 minutes, cependant que les observateurs restent tranquillement assis à regarder et écouter. Suite à ce scénario, divers sujets de discussion sont suggérés afin d'aider tous les participants à mettre le doigt sur les éléments clés de l'exercice.

Lors de l'application de ces scénarios dans des circonstances réelles, pensez aux informations supplémentaires dont vous pourrez avoir besoin concernant la victime. Dès lors que vous intervenez en tant que secouriste, il peut être inapproprié de solliciter des informations plus détaillées. Toutefois, des informations telles que l'historique de la famille, les interactions sociales, les antécédents médicaux, les traumatismes / mauvais traitements de la petite enfance ou la nature de l'exposition de la victime à la catastrophe pourront aider à mieux comprendre l'expérience et le mode de fonctionnement de la personne. Le secouriste devra être attentif à toute information pouvant révéler des difficultés sur l'un des points suivants :

- Isolement et retrait
- Irritabilité
- Culpabilité et auto-accusation
- Colère et haine
- Anxiété quant au monde et à son avenir
- Fascination pour la mort
- Risque de recours aux drogues / à l'alcool
- Faible contrôle des impulsions et comportements à haut risque

Scénario 1

Une jeune maman est inconsolable d'avoir perdu sa petite fille de 3 ans au cours de la catastrophe, voici maintenant quatre jours. Le mari est venu vous faire part de son inquiétude : sa femme ne mange plus ni ne dort plus, et il doit reprendre le travail pour pourvoir aux besoins de la famille, dont ses deux autres enfants qui ont survécu.

Scénario 2

Un homme d'âge moyen a perdu sa maison au cours de la catastrophe, laquelle a eu lieu une semaine auparavant. N'ayant pas pu les contacter, il ignore si les membres de sa famille qui résident dans une ville proche sont sains et saufs. Il n'a pas d'argent, son lieu de travail a subi des dégâts et ses employeurs ne sont pas certains de pouvoir rouvrir l'entreprise. Depuis la catastrophe, il a des difficultés à dormir et il s'est mis à boire plus que de raison.

Scénario 3

On vous a demandé de parler avec un jeune père dont la maison a été sérieusement endommagée au cours de la catastrophe. Depuis, il s'isole de plus en plus de sa famille et se met facilement en colère. Sa femme et ses deux enfants sont sains et saufs, mais la catastrophe a détruit l'usine dans laquelle il travaillait. Il a ouvertement interrogé sa femme sur le fait de savoir "si la vie valait encore la peine d'être vécue."

SUJETS DE DISCUSSION FAISANT SUITE AU JEU DE RÔLE

Questions à l'intention des observateurs

1. Le secouriste écoute-t-il ce que dit le rescapé ou s'attache-t-il plus à parler lui-même ?
2. Le secouriste dit-il au rescapé qu'il a tort, ou essaie-t-il de comprendre les raisons de son comportement ?
3. Les paroles du secouriste sont-elles empreintes d'empathie ? Voici quelques exemples dans ce sens :
"Cela doit être dur pour vous."
"Vous paraissez triste / fâché."
"Je peux comprendre à quel point cela vous a affecté."
4. Le secouriste encourage-t-il le rescapé à parler ? Voici quelques exemples de paroles d'encouragement :
"Pouvez-vous m'en dire plus ?"
"Je vous remercie de me dire cela."
"Quand je me sens triste, je trouve que cela aide de parler."
5. Avez-vous observé quoi que ce soit de préoccupant dans le comportement ou la gestuelle du rescapé ?
6. Quels résultats le secouriste a-t-il obtenus au cours de cette interaction ?

Questions à l'intention du participant qui a joué le rôle de la victime

1. Avez-vous eu l'impression que le secouriste vous entendait et qu'il a compris ce que vous ressentiez ?
2. Vous êtes-vous senti mieux ou encore moins bien après la conversation ?
3. En quoi vous seriez-vous adressé différemment à la victime ?
4. Sur quel point le secouriste vous a-t-il le mieux aidé au cours de la conversation ?
5. Sur quel point le secouriste vous a-t-il le moins aidé au cours de la conversation ?

Questions à l'intention du participant qui a joué le rôle du secouriste

1. Avez-vous eu le sentiment de communiquer efficacement avec la victime ?
2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour communiquer avec la victime ?
3. Lorsque vous jouiez le rôle du secouriste, à qui pensiez-vous pour vous guider dans ce rôle (un parent, un ecclésiastique, etc.) ?
4. Vous-même, au cours de votre vie, qu'est-ce qui a pu vous amener à vous sentir mieux après un gros problème ?
5. En quoi votre approche différencierait-elle si vous deviez refaire cet exercice ?

Premiers secours psychologiques : à faire et à ne pas faire

A faire...

- Aider les personnes à satisfaire leurs besoins de base.
- Fournir régulièrement des informations simples et précises.
- Ecouter les personnes qui souhaitent partager leurs témoignages et leurs émotions.
- Rester chaleureux et compatissant même si le relationnel est difficile.
- Maintenir les familles ensemble chaque fois que possible.
- Donner des conseils pratiques pour l'auto-assistance.
- Se renseigner sur les services gouvernementaux et autres et diriger les personnes vers ces services.
- Rappeler aux personnes les aides dont elles disposent.

A ne pas faire...

- Ne pas forcer les personnes à partager leurs sentiments.
- Ne pas se contenter de réconforter dans le style "au moins, vous avez survécu".
- Ne pas dire aux personnes ce que l'on pense qu'elles doivent ressentir.
- Ne pas faire de promesses qui risquent de n'être pas tenues.
- Ne pas critiquer les services existants ou les activités de secours en présence de personnes qui ont besoin de ces services ou activités.

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes : savoir gérer le traumatisme secondaire

Un traumatisme secondaire peut se produire lorsque l'on est exposé aux témoignages, images ou vidéos (couverture TV, par ex.) d'une catastrophe ou d'un événement extrêmement traumatisant. Alors même que la personne n'a pas été directement exposée à l'événement, les témoignages et les conversations avec les rescapés peuvent gravement l'affecter, avec un impact comparable à celui qu'auront subi les rescapés eux-mêmes.

Toutes les personnes qui entendent des témoignages ou voient des images de catastrophes ne vont pas être affectées au point de devoir recourir à une aide professionnelle. Les médecins, les infirmiers, les ecclésiastiques, les psychiatres, les enseignants, les travailleurs sociaux et certains administrateurs sont plus particulièrement exposés à ce type de traumatisme.

Les six exercices qui suivent pourront aider à gérer le traumatisme secondaire. Le premier de ces exercices est à exécuter sur la base d'instructions, cependant que les cinq autres se présentent sous la forme de questionnaires à imprimer et à distribuer aux participants qui les rempliront dans le cadre d'une discussion en groupe ou en privé.

En complément, vous trouverez également une liste d'activités pouvant soulager du stress et aider à maîtriser l'impact du traumatisme secondaire sur les secouristes.

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes : Exercice 1 – Dessiner une série d'arbres

1. Pour commencer, donnez aux participants quelques feuilles de papier et de quoi dessiner. Ceci fait, demandez à chaque personne de simplement "dessiner un arbre". Aucune élaboration particulière n'est nécessaire. Accordez entre 5 et 10 minutes.
2. Demandez ensuite aux participants de "dessiner un arbre réconfortant".
3. Pour poursuivre, demandez-leur de "dessiner un arbre blessé".
4. Enfin, demandez-leur de "dessiner un arbre en cours de guérison", en leur précisant que cet arbre devra porter des feuilles avec les noms de personnes auprès desquelles ils éprouvent des sentiments positifs tels que force, réconfort, inspiration, affinité, etc.
5. Maintenant, invitez tous les participants à montrer leurs dessins en les scotchant sur le mur ou en les disposant sur la table selon leur préférence.
6. Invitez les participants à discuter de leurs sentiments et des images en rapport qu'aura évoqué chaque dessin, et demandez-leur de relier ces sentiments à leur travail en tant qu'enseignants.

Les arbres au cours de la journée de travail

En tant que variante de la série d'arbres ci-dessus, vous pouvez demander aux participants de dessiner trois arbres montrant respectivement comment ils se sentent au début de leur journée de travail, puis à la fin d'une journée de travail, et enfin au terme d'une journée de travail particulièrement satisfaisante.

Présentez les dessins comme indiqué précédemment puis invitez le groupe à en discuter. Exemple :

“Qu'est-ce que les dessins révèlent quant à l'impact de votre travail sur votre idée du bien-être ?” Bien souvent, les personnes vont réaliser qu'elles ont une nouvelle perception de ce qui, dans leur travail, peut à la fois les user et leur redonner de la verdure.

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes : Exercice 2

Répertoriez 10 choses que vous pouvez faire pour gérer le traumatisme secondaire.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Répertoriez 3 choses que vous ferez au cours de la semaine prochaine.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes : Exercice 3

Faites une liste de ressources pouvant vous aider à gérer le traumatisme secondaire. Il peut s'agir d'autres personnes, d'organisations ou de tout ce qui pourra vous apporter un soutien.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes :
Exercice 4 – Eliminer les "déchets toxiques"

1. Portez sur une feuille de papier (par écrit, sous forme de dessin, etc.) les pensées, images et témoignages qui vous ont le plus troublé.
2. Jetez résolument la feuille dans une poubelle. Auparavant, vous pouvez déchirer cette feuille si vous le souhaitez.
3. Parlez avec le groupe de ce que vous ressentez après avoir jeté la feuille.
4. Il vous est recommandé de ne pas parler du contenu de votre feuille, ceci afin d'épargner aux autres membres du groupe un supplément de traumatisme et de souffrance.

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes : Exercice 5

1. Dessinez-vous tel que vous vous sentez actuellement.
2. Dessinez-vous ensuite tel que vous apparaîtriez sans le poids de la souffrance.

Conseils d'auto-préservation pour les secouristes :
Exercice 6 – Le témoin silencieux

Indiquez jusqu'à trois façons dont vous avez été négativement impacté par votre travail avec les victimes. Laissez votre feuille sur la table. Chacun va alors circuler en silence dans la pièce pour lire ce que les autres ont écrit. Retournez ensuite vous asseoir et discutez des réactions que cette lecture a provoquées chez chacun d'entre vous.

Faites ensuite le même exercice – mais en indiquant cette fois-ci jusqu'à trois façons dont vous êtes positivement impacté par votre travail avec les rescapés.

Impacts négatifs

1 _____

2 _____

3 _____

Impacts positifs

1 _____

2 _____

3 _____

Activités aidant à gérer le traumatisme secondaire

- Faire de l'exercice physique
- Manger des aliments sains
- Boire beaucoup d'eau
- Eviter la caféine
- Passer du temps avec les amis et la famille
- Lire des livres
- Prier ou lire des textes religieux
- Pratiquer la méditation
- Chanter
- Regarder des films
- Jouer avec les enfants
- Prendre régulièrement des pauses au cours de la journée
- Parler avec des personnes présentant les mêmes affinités
- Ecrire sur son ressenti
- Pratiquer un sport
- Se promener
- Se rapprocher de son conjoint
- Entreprendre des activités artistiques : peinture, dessin, sculpture, travail de l'argile
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Jardiner
- Passer du temps avec sa communauté (religieuse, sociale, académique)
- S'impliquer dans les efforts de reconstruction
- Se reposer
- Se lancer dans l'artisanat d'art : tricot, couture, tressage
- Tenir un journal intime

Moyens d'action auprès des rescapés adultes

Les pages suivantes sont des documents que vous pouvez distribuer aux membres de votre communauté victimes d'une catastrophe. Elles contiennent des informations générales sur les types de réactions courantes suite à une catastrophe.

En parallèle avec les descriptions des réactions chez les adultes et les enfants face à un traumatisme et une catastrophe, vous trouverez une foire aux questions, ainsi que des suggestions qui vous permettront d'aider les gens à surmonter la tragédie. Chaque fois que cela est possible, il est conseillé de recourir aux ressources de professionnels compétents pour aider les individus et les communautés à se relever d'une catastrophe. Les activités, questionnaires et informations contenus dans ce guide sont à considérer comme un complément ou un soutien supplémentaire dans le cadre de l'effort global pour remédier à l'impact psychosocial d'une catastrophe.

- Stress émotionnel chez les rescapés de catastrophes
- Signes et indicateurs courants de réactions de stress
- Suggestions pour faire face au stress
- Réactions des enfants face à une catastrophe
- Comment puis-je aider ma famille et moi-même ?
- Que faire pour aider

Stress émotionnel chez les rescapés de catastrophes

Les catastrophes affectent les gens de nombreuses manières. Elles peuvent s'accompagner de la perte de proches, y compris des membres de la famille, des amis, des voisins ou des animaux de compagnie. Dans d'autres cas, il peut y avoir perte de sa maison et de ses biens, de meubles et d'objets personnels importants ou chers. Parfois, cela signifie repartir à zéro dans une nouvelle maison ou avec une nouvelle activité professionnelle. Les effets émotionnels de la perte et des perturbations peuvent être immédiats ou être ressentis seulement des mois après.

Il est très important de comprendre qu'il existe un processus de deuil naturel après toute perte et qu'une catastrophe, quelle que soit son ampleur, provoquera un stress inhabituel et indésirable chez les victimes qui tentent de reconstruire leurs vies.

Quelques réactions immédiates face à une catastrophe

- Peur
- Incrédulité
- Réticence à abandonner ses biens
- Désorientation et hébétéude
- Difficulté à prendre des décisions
- Besoin d'informations
- Recherche d'aide pour soi et sa famille
- Obligeance envers les autres victimes de la catastrophe

Quelques réactions a posteriori

- Manque d'appétit et problèmes digestifs
- Difficulté à trouver le sommeil et maux de tête
- Colère et suspicion
- Apathie et dépression
- Pleurs sans raison apparente
- Frustration et sentiment d'impuissance face à son propre avenir
- Sensibilité accrue aux allergies, aux refroidissements et à la grippe
- Sentiment d'accablement
- Humeur changeante et irritabilité
- Anxiété face à l'avenir
- Sentiment de déception et rejet de l'aide extérieure
- Isolement, rejet de sa famille, de ses amis ou de toute activité sociale
- Culpabilité de n'avoir pas pu empêcher la catastrophe
- Violence domestique

Quelles sont les différentes réactions des gens dans le temps ?

Il est important de se rendre compte qu'il n'existe pas une seule bonne façon de réagir à une catastrophe.

Certaines personnes ont une réaction immédiate alors que chez d'autres personnes, les réactions sont différées – et apparaissent parfois des mois, voire des années plus tard. Certaines personnes éprouvent des difficultés pendant une longue période alors que d'autres récupèrent étonnamment vite. Les réactions des gens peuvent évoluer dans le temps. Certaines personnes font preuve de beaucoup d'énergie au début et parviennent à faire face, mais peuvent par la suite éprouver du découragement ou être déprimées. Un grand nombre de facteurs affectent la durée nécessaire pour récupérer, notamment :

- Le degré d'intensité et de perte. Les effets d'événements sur la durée qui présentent une plus grande menace, accompagnés de pertes humaines ou matérielles importantes, sont plus longs à disparaître.
- D'autres événements stressants précédant l'expérience traumatisante. Les individus ayant déjà des problèmes émotionnels tels que des problèmes de santé ou familiaux graves, auront des réactions plus intenses face au nouvel événement stressant et auront besoin de plus de temps pour s'en remettre.
- Si une autre catastrophe se produit, attendez-vous à ce que les gens, et en particulier les enfants, éprouvent beaucoup de difficultés.

Signes et indicateurs courants de réactions de stress

Signes physiques

- Fatigue
- Nausées
- Muscles tétanisés
- Tics faciaux
- Douleurs dans la poitrine*
- Difficultés respiratoires*
- Tension élevée
- Tachycardie
- Soif
- Difficultés de vision
- Vomissements
- Grincement de dents
- Faiblesse
- Vertiges
- Suées abondantes
- Frissons
- Symptômes de choc*
- Évanouissements

**Nécessitent une attention médicale urgente*

- Rejet de la responsabilité sur les autres
- Confusion
- Manque d'attention
- Incapacité de prendre des décisions
- Vigilance accrue ou en défaut
- Manque de concentration
- Problèmes de mémoire
- Hypervigilance
- Difficulté à identifier les personnes ou objets familiers
- Insensibilité ou sensibilité accrue à l'environnement
- Incapacité à résoudre des problèmes
- Incapacité de pensée abstraite
- Perte du sens de la durée, du lieu ou de l'orientation
- Pensées perturbées
- Cauchemars
- Images intrusives

Signes émotionnels

- Anxiété
- Culpabilité
- Chagrin
- Dénî
- Panique extrême (rare)
- Choc émotionnel
- Peur
- Incertitude
- Perte du contrôle émotionnel
- Dépression
- Réponse émotionnelle inadéquate
- Appréhension
- Sentiment d'accablement
- Colère intense
- Irritabilité
- Agitation

Signes comportementaux

- Modification de l'activité
- Modification de l'élocution
- Repli sur soi
- Eclats émotionnels
- Caractère soupçonneux
- Modification dans les communications usuelles
- Perte ou augmentation de l'appétit
- Consommation d'alcool
- Impossibilité de tenir en place/de se reposer
- Actes antisociaux
- Douleurs physiques diffuses
- Hypersensibilité à l'environnement
- Réflexe de sursaut intensifié
- Allées et venues
- Mouvements erratiques
- Modification du comportement sexuel

Suggestions pour faire face au stress

- Donnez-vous le droit et le temps de faire votre deuil.
- Concentrez-vous sur vos points forts et votre faculté à rebondir.
- Demandez du soutien et de l'aide à votre famille, vos amis, votre église ou à d'autres ressources communautaires. Rejoignez ou créez des groupes de soutien.
- Redéfinissez vos priorités et mettez toute votre énergie et vos ressources dans ces priorités.
- Définissez-vous de petits objectifs réalistes pour vous aider à surmonter les obstacles. Par exemple, rétablissez les routines quotidiennes pour vous-même et votre famille.
- Clarifiez vos sentiments et vos suppositions vis-à-vis de votre conjoint. N'oubliez pas que les hommes et les femmes réagissent différemment. Les femmes ont plus tendance à prendre soin des autres et à leur donner la priorité. Les hommes éprouvent des difficultés à reconnaître et à exprimer les sentiments d'impuissance et de tristesse et sont plus à l'aise en "jouant les durs".
- Mangez sain et faites de l'exercice.
- Reposez-vous suffisamment pour reprendre des forces.
- Reconnaissez les problèmes non résolus et utilisez la douleur et la peine comme stimulants pour mettre en œuvre les changements nécessaires à la guérison.
- Continuez d'informer votre famille et de vous informer vous-même sur les réactions normales face à une catastrophe.
- Parlez à vos enfants. Apportez-leur votre soutien. Montrez-leur l'exemple en exprimant vos sentiments et en démontrant vos facultés à résoudre les problèmes familiaux.
- N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.

Réactions des enfants face à une catastrophe

En général, la réaction émotionnelle d'un enfant à une catastrophe n'est pas longue. Cependant, il faut être conscient que certains problèmes peuvent ne pas se manifester immédiatement ou peuvent revenir plusieurs mois après la catastrophe. Parler ouvertement à vos enfants les aidera à récupérer plus rapidement. Si vous pensez qu'un enfant peut avoir besoin d'aide supplémentaire pour se remettre de la catastrophe, mettez-vous en rapport avec une assistante sociale, un psychologue ou un médecin.

Réactions courantes

- Pleurs et dépression
- Impossibilité de se concentrer
- Incontinence nocturne
- Retrait et isolement
- Tendance à sucer son pouce
- Refus d'aller à l'école
- Cauchemars
- Maux de tête
- Dépendance ou peur de rester seul/d'être abandonné
- Modification des habitudes de repas et de sommeil
- Régression vers des comportements antérieurs
- Peur excessive du noir
- Bagarres
- Augmentation des plaintes physiques

Quelques comportements et activités qui aideront votre enfant à se remettre

- Embrassez et touchez souvent votre enfant.
- Rassurez-le fréquemment en lui disant que vous êtes en sécurité et ensemble.
- Parlez à votre enfant de ses sentiments par rapport à la catastrophe. Faites-lui part également de vos sentiments. Utilisez des mots qu'il peut comprendre.
- Parlez de ce qui s'est passé.
- Passez plus de temps avec votre enfant au moment du coucher.
- Permettez aux enfants de faire le deuil de leurs trésors perdus : un jouet, une couverture, un foyer perdu.
- Dites à votre enfant ce que vous allez faire si un autre désastre se produit.
- Laissez votre enfant participer à la prévention de possibles désastres futurs et faites en sorte qu'il s'y prépare.
- Essayez de passer plus de temps ensemble lors d'activités en famille afin de remplacer les angoisses par des souvenirs agréables.
- Si votre enfant a des difficultés scolaires, parlez-en à l'enseignant afin de pouvoir travailler ensemble pour aider votre enfant.

Comment puis-je aider ma famille et moi-même ?

Que puis-je faire pour moi ?

Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vie et revenir à la normalité après une catastrophe ou toute autre expérience traumatisante :

- Accordez-vous le temps de guérir. Attendez-vous à ce que ce soit une période difficile de votre vie. Autorisez-vous à pleurer les pertes que vous avez subies. Essayez d'accepter patiemment les hauts et les bas de votre état émotionnel.
- Demandez du soutien aux personnes qui vous aiment, qui vous écouteront et comprendront votre situation. Mais gardez à l'esprit que votre système d'entraide habituel peut être affaibli si vos proches ont également subi la catastrophe ou vécu quelque chose de similaire.
- Communiquez votre expérience de toutes les façons qui vous mettent à l'aise, parlez-en à votre famille proche, à vos amis ou collègues, tenez un journal intime ou écrivez à propos de votre expérience de manière détaillée – pour vous-même ou pour la partager.
- Une attitude saine vous permettra de mieux gérer l'excès de stress.
- Prenez des repas équilibrés et reposez-vous le plus souvent possible.
- Si vous dormez mal, tournez-vous vers les techniques de relaxation.
- Évitez l'alcool et la drogue.
- Etablissez ou rétablissez des routines telles que la prise des repas à heures fixes et suivez un programme d'exercices physiques.
- Déconnectez-vous des exigences de la vie quotidienne grâce à des hobbies ou d'autres activités agréables.
- Évitez les décisions majeures telles qu'un changement de carrière ou de travail si possible, car ces activités sont très stressantes.

Comment prendre en compte les besoins particuliers des enfants ?

L'angoisse et la peur intenses suite à une catastrophe ou à un événement traumatisant peuvent être particulièrement perturbantes pour les enfants. Certains manifestent des comportements régressifs caractéristiques d'enfants plus jeunes, par exemple en se mettant à sucer leur pouce ou en urinant dans leur sommeil. Les enfants peuvent être davantage sujets aux cauchemars et à la peur de dormir seul. Les résultats scolaires peuvent en pâtir. Parmi les autres changements dans le comportement, citons les colères plus fréquentes ou le retrait dans leur monde à eux et une plus grande solitude.

Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants ont plusieurs possibilités pour les soulager des conséquences émotionnelles du traumatisme, notamment :

- Passez plus de temps avec les enfants et permettez-leur de s'appuyer davantage sur vous durant les mois qui suivent le traumatisme – par exemple, autorisez votre enfant à se cramponner davantage à vous. Les marques d'affection physique sont très réconfortantes pour les enfants traumatisés.
- Proposez davantage de jeux pour les aider à soulager les tensions. Les jeunes enfants en particulier peuvent trouver plus facile d'échanger leurs idées et sentiments par le biais d'activités non verbales telles que le dessin. Monter une pièce ou remettre en scène les événements à l'aide de poupées peut également être bénéfique.

- Encouragez les enfants plus âgés à vous parler et à se parler entre eux de leurs pensées et sentiments. Ceci permet de réduire la confusion et l'anxiété liées au traumatisme.
- Répondez aux questions avec des mots qu'ils comprennent. N'hésitez pas à leur dire et redire aussi souvent que nécessaire que vous les aimez et que vous comprenez leurs peurs et préoccupations.
- Essayez de les faire manger, jouer et de les coucher à heures fixes pour les aider à retrouver un sentiment de sécurité et de normalité.
- Dites-leur très souvent que vous les aimez.
- Si l'enfant vous le demande, discutez avec lui des plans de sécurité et de reprise pour la famille.

Et si j'ai besoin de l'aide d'un professionnel ?

Certaines personnes sont capables de faire face efficacement aux exigences émotionnelles et physiques résultant d'une catastrophe naturelle ou d'une autre expérience traumatisante grâce à leurs propres systèmes d'entraide. Il n'est cependant pas inhabituel que des problèmes graves persistent et continuent d'entraver leur vie quotidienne. Par exemple, certaines personnes peuvent être prises d'une nervosité paralysante ou d'une tristesse persistante qui ont une incidence négative sur leurs performances au travail et leurs relations.

Il est conseillé aux individus dont les réactions persistent et perturbent leur vie quotidienne de se confier à un professionnel expérimenté et compétent spécialisé en psychiatrie. Conseillers, psychologues et autres psychiatres sont là pour informer les gens sur les réactions normales à un stress extrême. Ils travaillent avec les individus affectés par une catastrophe ou un traumatisme pour les aider à gérer l'impact émotionnel de manière constructive.

Avec les enfants, des éclats émotionnels continus et agressifs, de graves problèmes à l'école, une préoccupation constante par l'événement traumatisant, un retrait systématique et extrême, ainsi que d'autres signes d'anxiété intense ou de difficultés émotionnelles, tout indique la nécessité de consulter un professionnel. Un professionnel compétent en psychiatrie peut aider de tels enfants et leurs parents à comprendre et gérer les pensées, les sentiments et le comportement résultant d'une catastrophe.

Que faire pour aider

S'aider soi-même et sa famille

- Acceptez vos propres sentiments.
- Parlez aux autres de vos sentiments, de votre ressenti. Ceci vous aidera à réduire votre stress et à vous rendre compte que d'autres personnes partagent votre ressenti.
- Acceptez l'aide des autres comme elle vient. Ne les aideriez-vous pas ?
- Autant que possible, prenez du temps pour vous et faites quelque chose que vous aimez.
- Reposez-vous suffisamment.
- Exercez aussi souvent que possible une activité physique, comme la course à pied ou la marche.
- N'hésitez pas à serrer vos proches dans vos bras ; le contact physique est très important.

Aider votre enfant

- Parlez à votre enfant de ses sentiments et de votre ressenti. Vous découvrirez que de nombreux sentiments sont partagés, quel que soit l'âge de l'enfant.
- Encouragez votre enfant à dessiner la catastrophe. Cela vous aidera à comprendre le ressenti de l'enfant par rapport à ce qui s'est passé.
- Parlez à votre enfant de ce qui s'est passé, en lui donnant des faits qu'il ou elle est en mesure de comprendre.
- Rassurez votre enfant en lui disant que vous êtes tous deux en sécurité. Réconfortez-le aussi souvent que nécessaire.
- Revoyez les procédures de sécurité en place, y compris le rôle que votre enfant peut jouer.
- Prenez votre enfant dans vos bras. Le contact physique lui montre que quelqu'un est là pour lui et avec lui.
- Passez plus de temps avec votre enfant, en particulier au moment du coucher.
- Assouplissez les règles, mais conservez la structure familiale et la responsabilité.
- Louez et reconnaissez tout comportement responsable.
- Travaillez en étroite collaboration avec les enseignants, le personnel des garderies, les nourrices et autres qui peuvent ne pas comprendre l'effet de la catastrophe sur votre enfant.

Aider votre communauté

- Restez autant que possible à l'écoute de ceux qui ont des problèmes.
- Partagez vos sentiments concernant la catastrophe.
- Faites preuve de tolérance face à l'irritabilité et à la mauvaise humeur des autres – tout le monde est stressé dans ces moments-là.
- Partagez les informations concernant l'aide proposée et les ressources éventuelles.