

Considérations relatives à la santé mentale

APRÈS UN ACTE DE VIOLENCE DE MASSE

À la suite d'actes de violence de masse, de nombreuses personnes ont des réactions semblables. Il est important de savoir à quoi s'attendre et comment faire face aux événements. Ce document présente des recommandations fondées sur ce que Voices Center for Resilience a appris en travaillant avec des milliers de membres de la famille des victimes, des survivants et des intervenants depuis 2001.

Réactions courantes à la suite d'un événement traumatisant

- **Sentiments intenses ou imprévisibles.** Vous pourriez ressentir de la tristesse, de l'anxiété ou de la nervosité, de l'irritabilité, de la colère ou des sauts d'humeur, ou encore de la culpabilité ou du blâme.
- **Pression sur vos relations.** Il peut y avoir plus de conflits avec des amis, des membres de la famille et des collègues, et vous pourriez vous sentir isolé ou désengagé de votre vie sociale habituelle.
- **Symptômes physiques.** Vous pourriez souffrir d'insomnie ou, au contraire, trop dormir. Il se peut que vous ayez peu ou trop d'appétit et vous pourriez avoir d'autres symptômes physiques comme des maux de tête, des maux d'estomac et des douleurs à la poitrine. Ayez recours à des soins médicaux si ces symptômes persistent ou s'aggravent.
- **Retours en arrière.** Vous pourriez avoir des souvenirs vifs de l'événement qui peuvent survenir de façon inattendue et entraîner des réactions physiques comme un rythme cardiaque rapide ou la transpiration. Ils peuvent rendre la concentration et la prise de décisions difficiles.
- **Plus grande sensibilité.** Les déclencheurs comme les sirènes, les bruits forts ou les odeurs de brûlé peuvent raviver des souvenirs de l'événement traumatisant, créant une anxiété accrue que cela se reproduise.



Signaux de danger

Demandez de l'aide professionnelle si ces symptômes persistent

- Penser au suicide ou à l'automutilation
- Être trop isolé
- Ne pas pouvoir parler à d'autres personnes de ce que l'on ressent
- Changements soudains de poids
- Troubles de sommeil continus
- Consommation excessive d'alcool ou d'autres drogues (y compris les médicaments d'ordonnance)

SERVICE D'ÉCOUTE NATIONAL
DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

E.-U. : 1-800-273-8255
CANADA : 1-833-456-4566

Conseils et techniques d'adaptation

Surmonter les premiers jours et les premières semaines

- **N'oubliez pas qu'il n'y a pas de « bonne façon » de faire face à tout ce que vous ressentez.** Ce qui est important, c'est de trouver une façon qui fonctionne pour vous et d'être patient avec vous-même.
- **Comptez sur un système de soutien social.** Communiquez avec les membres de votre famille et vos amis avec qui vous vous sentez proche ou avec d'autres personnes qui ont peut-être aussi vécu l'événement stressant ou qui ont vécu des expériences semblables.
- **Réduisez la consommation de nouvelles.** Le rappel constant d'un événement traumatisant peut accroître le stress et l'anxiété et vous faire revivre l'événement. Réduisez votre exposition aux nouvelles et aux médias sociaux.
- **Évitez de prendre des décisions de vie importantes si possible.** Les grands changements comme changer d'emploi ou de carrière, vendre sa maison et déménager peuvent être stressants et il est encore plus difficile de s'y adapter directement après avoir vécu un événement traumatisant.
- **Exprimez vos émotions** Réprimer ses sentiments peut être malsain et peut prolonger le processus de rétablissement. Pleurez lorsque vous en sentez le besoin et sachez qu'il est acceptable d'avoir des moments de joie même après un traumatisme. Cela ne veut pas dire que vous « oubliez » ceux qui ont souffert ou qui sont morts.
- **Pratiquez la spiritualité, la méditation ou les techniques de relaxation.** La prière, la méditation, le yoga, la pleine conscience, l'imagerie guidée et d'autres activités relaxantes peuvent tous être des moyens efficaces de soulager le stress.
- **Parlez de l'expérience traumatisante avec des gens compréhensifs.** Communiquez avec des membres de votre famille ou des amis, un groupe de soutien, un guide spirituel, un conseiller ou d'autres personnes auxquelles vous pouvez vous confier.
- **Prenez soin de votre corps et de votre esprit.** Participez à des activités relaxantes pour vous aider à guérir. Mangez des aliments sains, essayez de faire de l'exercice régulièrement et de bien dormir, et passez du temps à l'extérieur dans la nature. Évitez de consommer trop d'alcool et de drogues et d'avoir des comportements à risque. Évitez les stimulants comme la caféine, le sucre ou la nicotine.

« Si je n'avais pas d'amis autour de moi, je ne sais pas comment je passerais au travers. »

Membre de la famille d'une victime du 11 septembre



Conseils et techniques d'adaptation

S'en sortir à long terme

- **Récupérez à votre propre rythme.** Chaque personne fait son deuil différemment et à son rythme. Il faudra peut-être des semaines, des mois et, dans certains cas, des années pour rétablir complètement l'équilibre.
- **Reprenez vos activités quotidiennes.** Rétablir votre routine normale peut vous aider à reprendre le contrôle de votre vie et à réduire votre anxiété.
- **Joignez-vous à un groupe de soutien local.** Un groupe de soutien, dirigé par un professionnel qualifié, peut vous offrir un endroit sécuritaire pour échanger vos pensées et vos sentiments et pour apprendre des techniques pour composer avec le traumatisme.
- **Créez un sens.** Faites de petits pas vers la guérison en vous engageant à faire chaque jour quelque chose de significatif et de gratifiant. Même en faisant de petites choses simples et agréables, vous pouvez vous sentir mieux.
- **Donnez en retour.** Offrir d'aider les autres, par exemple en faisant du bénévolat, peut vous faire sentir utile et vous donner un but commun avec des personnes qui ont des intérêts semblables.
- **Joignez un réseau de pairs.** Le soutien par les pairs peut créer un endroit inclusif pour vous permettre d'échanger des idées et d'offrir du soutien à d'autres qui ont vécu une expérience commune, tout en sachant que vous n'êtes pas seul.
- **Rappelez-vous que le chemin du rétablissement n'est pas une ligne droite.** Même avec le temps qui passe, vous pourriez revivre des sentiments intenses lorsqu'on vous rappellera la tragédie.
- **Trouvez un moyen de commémorer l'événement.** Se rassembler avec d'autres membres de la famille, des intervenants et des survivants lors d'événements commémoratifs ou ériger un monument commémoratif; mettre en place une bourse d'études ou une fondation visant à rendre hommage à ceux qui sont morts constitue un moyen significatif de favoriser la guérison de ceux qui ont survécu.



« Maintenant, ma vie est divisée en deux : avant le 11 septembre et après [...] Tout gravite autour. »

Survivant du 11 septembre

Quand demander l'aide d'un professionnel

Il est normal de vivre de l'anxiété, de la peur, une profonde tristesse et même des cauchemars après un événement traumatisant. Si ces symptômes ne semblent pas s'améliorer après plusieurs semaines, il pourrait être temps de demander de l'aide professionnelle. Seul un professionnel de la santé mentale peut diagnostiquer des problèmes comme le trouble de stress post-traumatique, la dépression ou l'anxiété, mais il est important que vous sachiez ce qu'il faut surveiller pour savoir quand demander de l'aide professionnelle.

Reconnaître le trouble de stress post-traumatique

Demandez de l'aide professionnelle si ces symptômes persistent plus d'un mois :

- Des souvenirs envahissants et pénibles de l'événement, des retours en arrière et des cauchemars du traumatisme
- Augmentation de l'excitation et de la nervosité, y compris l'incapacité à dormir, se concentrer ou fonctionner normalement
- Éviter de façon constante tous les rappels du traumatisme
- Sentiment de détachement
- Sentiments persistants de colère, de peur, de culpabilité, d'horreur ou de honte



Reconnaître la dépression majeure

Demandez de l'aide professionnelle si les symptômes ci-dessous persistent pendant plus de deux semaines, ou si vous avez des pensées suicidaires ou d'automutilation :

- Humeur triste presque toute la journée, tous les jours
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Changements marqués de l'appétit et du poids
- Incapacité de dormir ou trop dormir
- Fatigue et perte d'énergie
- Sentiments d'inutilité ou de culpabilité
- Faible concentration, incapacité de penser ou indécision

Quand demander l'aide d'un professionnel

« J'étais anxieux et j'ai eu des crises de panique après avoir vu les attaques de Paris à la télévision. Les gens qui n'étaient pas là ne comprennent pas et me disent de passer à autre chose. »

Survivant du 11 septembre

Reconnaître les crises de panique

De nombreuses crises de panique sont des périodes soudaines de peur intense qui se manifestent rapidement et atteignent leur apogée en quelques minutes. Parlez à un professionnel de la santé mentale si l'un des symptômes d'attaque de panique suivants persistent ou deviennent problématiques :

- Palpitations cardiaques
- Transpiration
- Tremblements
- Sensations d'essoufflement, d'étouffement ou de suffocation
- Sentiments de malheur imminent
- Sentiment d'être hors de contrôle

Reconnaître les troubles anxieux

De nombreux types de troubles anxieux peuvent se développer ou s'aggraver à la suite d'événements traumatisants, comme le trouble panique, le trouble anxieux généralisé et les phobies.

Parlez à un professionnel de la santé mentale si l'un des symptômes suivants persiste ou devient problématique :

- Crainte excessive
- Irritabilité ou crises
- Trouble du sommeil
- Difficulté à se concentrer
- Agitation et nervosité
- Tension musculaire
- Fatigue

Autres ressources

Voices Center for Resilience
VoicesCenter.org

Ce document a été produit par Voices Center for Resilience grâce à une subvention de Sécurité publique Canada.