

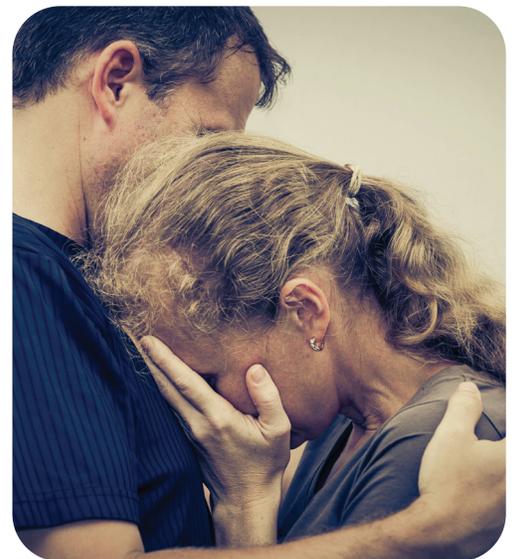
Les personnes qui ont survécu à un acte de violence de masse peuvent avoir assisté à d'horribles scènes de mort, de lésions et de destruction. Elles ont peut-être échappé de peu au massacre ou elles peuvent avoir été blessées. Elles seront assurément changées par l'expérience et auront besoin d'une orientation sur ce qu'elles doivent faire après l'événement et comment elles peuvent composer avec la situation dans les jours qui suivent. Ce document présente des recommandations fondées sur ce que l'organisation Voices Center for Resilience a appris de son travail auprès de milliers de survivants depuis 2001.

### *Que faire tout de suite après l'événement*

- Si vous êtes ou pouvez être blessé, mettez-vous immédiatement à la recherche d'une aide médicale.
- Trouvez un endroit sûr où rester.
- Communiquez avec votre famille et les membres de votre groupe pour leur dire où vous vous trouvez, et leur dire si vous êtes en sécurité ou si vous êtes blessé.
- Rassemblez vos pièces d'identité et tout autre document dont vous pourriez avoir besoin, comme une police d'assurance, des registres de banque ou de biens et des dossiers médicaux.
- Informez les autorités locales, comme les forces de l'ordre et les équipes d'intervention sur place, de votre expérience personnelle. Il est important que les survivants et les témoins soient pris en compte et donnent des précisions qui contribueront au déroulement de l'enquête.
- Évitez de parler aux médias tout de suite. Les médias sur place abordent souvent les survivants afin d'obtenir leur compte rendu de l'événement à un moment où ces personnes peuvent être bouleversées par une expérience qui aurait pu être fatale. Les séquences et les images peuvent être rediffusées pendant des mois. Pensez à parler aux médias à un moment où vous pouvez réfléchir plus clairement.

### *Une fois dans un endroit sûr*

- Choisissez les membres de la famille et les amis de confiance qui serviront d'intermédiaires et répondront à vos besoins fondamentaux.
- Trouvez une ressource permanente pour obtenir de l'information exacte.
- Consignez les renseignements importants, comme les appels téléphoniques, les processus et les procédures.
- Évitez la surexposition aux médias, y compris les médias sociaux et les reportages télévisés.
- Visitez le Centre d'aide aux familles ou le Centre de réunification pour obtenir de l'information exacte, accéder à des ressources et des services de soutien.
- Si vous avez quitté les lieux sans vos effets personnels, déposez un rapport de police avec une description détaillée des articles que vous avez laissés derrière vous.
- Parlez à un conseiller, à un membre du clergé, à un ami ou à un membre de la famille sur qui vous pouvez compter pour obtenir du soutien à long terme.



# Réactions courantes aux événements traumatisants

Il est fréquent de vivre une gamme d'émotions après avoir vécu un événement traumatisant, y compris la peur, la colère, l'anxiété, la difficulté à prêter attention, la dépression et les troubles du sommeil.

Voici quelques-unes des réactions les plus courantes dans les quatre domaines où le stress apparaît habituellement. Toutefois, vous devez être à l'affût de TOUTE réaction inhabituelle au stress après un événement traumatisant et demander l'aide d'un professionnel si les symptômes persistent ou sont problématiques.

## Réactions émotionnelles courantes

Vous pouvez vous sentir :

- anxieux ou craintif;
- envahi par la tristesse;
- en colère;
- coupable, même si ce qui s'est passé était hors de votre contrôle;
- héroïque, comme si vous pouviez faire n'importe quoi;
- comme si vous aviez trop d'énergie ou pas du tout d'énergie;
- indifférent, rien ni personne ne vous intéresse;
- engourdi, incapable de ressentir de la joie ou de la tristesse.

« J'étais admissible au congé, mais je ne l'ai pas pris parce que c'est comme si je m'étais dit que je suis ici, mais pas eux et que je ne devrais pas recevoir cette aide. Trois ou quatre ans plus tard, j'ai réalisé que je m'étais senti très coupable d'avoir survécu. »

Survivant du 11 septembre



## Réactions physiques courantes

- Maux de ventre, nausées ou diarrhée.
- Maux de tête ou autres douleurs physiques sans raison claire.
- Manger trop ou pas assez.
- Sudation ou frissons.
- Tremblements ou contractions musculaires.
- Être nerveux ou facilement surpris.
- Difficulté à s'endormir, à dormir ou à se détendre, ou dormir trop.
- Battements de coeur rapides.
- Changement dans le désir sexuel.
- Sensibilité aux bruits ou aux odeurs.

# Réactions courantes aux événements traumatisants

## Réactions cognitives courantes

Il se peut que vous éprouviez des problèmes dans votre façon de penser, par exemple :

- Difficulté à se souvenir de choses;
- Difficulté à penser clairement et à se concentrer; sentiment de confusion;
- S'inquiéter beaucoup;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Difficulté à parler de ce qui s'est passé ou à écouter les autres.

« Les personnes font leur deuil à leur façon et quand elles sont prêtes. »

Mary Fetchet, cofondatrice de  
Voices Center for Resilience

## Prendre soin de son esprit et de son corps

- Adonnez-vous à des activités relaxantes.
- Mangez des aliments sains.
- Essayez de faire régulièrement de l'exercice et de dormir.
- Passez du temps à l'extérieur, profitez de la nature.
- Évitez la surconsommation d'alcool ou de drogues et les comportements à risque.
- Évitez les stimulants comme la caféine, le sucre ou la nicotine.

## Réactions comportementales courantes

- Constatation d'une augmentation ou d'une diminution de son niveau d'énergie et d'activité.
- Consommation d'alcool, de tabac, de drogues illégales ou même de médicaments d'ordonnance pour tenter d'atténuer les sentiments de détresse ou d'oublier.
- Explosion de colère, sentiment d'irritation et les autres blâmés pour tout.
- Difficulté à accepter de l'aide ou à aider les autres.
- Difficulté à faire confiance aux autres.
- Problèmes à l'école ou au travail
- Désireux d'être seul la plupart du temps et de s'isoler.



# Conseils et techniques d'adaptation

- N'oubliez pas qu'il n'y a pas de « bonne façon » de composer avec 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.
- Limitez la consommation de nouvelles. La répétition constante 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.
- Exprimez vos émotions. Ignorer ses sentiments peut être malsain et peut prolonger le processus de rétablissement. Pleurez lorsque vous avez besoin de le faire 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.
- Utilisez 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.
- Reprenez vos activités quotidiennes. Rétablir la routine normale peut vous aider.



## Demander de l'aide

- Comptez sur un réseau social. Communiquez avec les membres de votre famille et les amis proches ou avec d'autres personnes qui ont vécu une situation semblable.
- Parlez de votre expérience ou écrivez à son sujet. Exprimez ce que vous ressentez de la façon qui vous convient. Par exemple, tenir un journal, participer à une activité créative ou parler avec des gens empathiques.
- N'hésitez pas à communiquer avec un professionnel.
- Des professionnels qualifiés seront en mesure de fournir le soutien nécessaire pour favoriser la guérison et le rétablissement dans votre vie.
- Parlez à un conseiller financier. Si vous avez besoin d'aide ou de conseils en matière de finances, communiquez avec un conseiller financier professionnel pour vous aider à prendre des décisions financières et à trouver des ressources utiles.

### *Plus de 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.