

**VIOLENCE :**

**APRES**

**L' ÉVÉNEMENT**

**Institut Psychotrauma Suisse IPTS**  
**Dr.méd. Gisela Perren-Klingler**

**Téléphone: xx41 (0) 27 946.34.22**  
**Cellulaire : xx41 (0) 78 710.28.42**  
**Fax : xx41(0) 27 946.34.23**  
**e-mail:iptsperren@rhone.ch**  
**www.institut-psychotrauma.ch**  
**info@institut-psychotrauma.ch**

**A quoi faut-il prendre garde ?**

**Que faire ?**

**Où s'adresser ?**

**Dr.méd. Gisela Perren-Klingler**

Un événement violent entraîne toujours chez les êtres humains un même type de réaction: nous nous sentons secoués, choqués, nous avons l'impression d'être poursuivis par ce qui s'est passé. Notre conception de l'existence, parfois aussi nos convictions et nos relations s'en trouvent sérieusement ébranlées et remises en question: c'est normal ! c'est une réaction tout à fait humaine.

Après un événement violent, les signes suivants sont souvent observables :

- ◆ un état d'excitation et d'hyperactivité, de la peine à dormir, un sentiment d'angoisse alors qu'il n'y a pas de danger, de l'impatience, de l'agressivité. Les enfants cherchent refuge vers leurs parents et sont tantôt plaintifs et pleurnichant, tantôt agressifs.
- ◆ un souvenir permanent, obsédant, de cet événement violent qu'on voudrait justement oublier. Il se manifeste la journée sous la forme de *flash back*, ou la nuit par des cauchemars.
- ◆ une attitude de défense, comme si les émotions étaient figées et les sentiments paralysés: une sorte d'"insensibilisation" pour ne pas devoir revivre la peur et l'angoisse, mais avec le risque d'être insensible aussi à des sentiments positifs.
- ◆ l'évitement de situations qui pourraient faire penser d'une façon ou d'une autre à la catastrophe.

**Tous ces signes sont les marques de l'effort que notre cerveau fait pour tenter de maîtriser et d'intégrer ce qui s'est passé, de "réorganiser" notre existence.**

### **Après un événement violent, il est indispensable de *retrouver le calme*.**

- ◆ Il est aussi très important de reprendre son rythme de vie, de rétablir un déroulement des journées aussi normal et habituel que possible.
- ◆ travailler pendant la journée, dormir pendant la nuit.
- ◆ parler, discuter avec d'autres personnes touchées par la catastrophe, particulièrement avec celles qui l'ont vécue de près. Tous ensemble, reconstituer le déroulement exact des événements, retrouver le *fil rouge*. Se demander ce que l'on a vu, entendu, et fait.
- ◆ ensemble, reconnaître les émotions de chacun, parler librement de ce que l'on a ressenti, en évitant toutefois les débordements inutiles.
- ◆ chercher de l'aide au sein du groupe, faire appel à la solidarité locale, nationale ou internationale.
- ◆ pour les enfants : assurer un quotidien aussi normal que possible : école, jeux, occupations diverses. Parler avec eux de ce qui s'est passé.
- ◆ utiliser les rituels de deuil de la culture dans laquelle on se trouve, ou établir des rites spécifiques. Chercher de l'aide auprès des "Sages" locaux : pasteurs, guérisseurs, médecins de famille, etc.
- ◆ bouger : mouvement et activités sont bénéfiques, ils améliorent la qualité du sommeil. En cas d'insomnie tenace, un somnifère léger peut toutefois être indiqué.

### **REGLE D'OR : PATIENCE AVEC SOI-MEME ET AVEC LES AUTRES !**

### **\* Quand faut-il demander de l'aide ?**

- ◆ lorsque les signes décrits plus hauts deviennent si importants qu'ils perturbent la vie.
- ◆ lorsque le monde semble être devenu si insensé et chaotique que cela en est intenable.
- ◆ lorsque les symptômes décrits plus haut sont aussi forts après quatre semaines qu'au premier jour.
- ◆ lorsque des manifestations physiques viennent s'ajouter aux signes déjà décrits.
- ◆ lorsqu'un traitement psychothérapeutique a déjà été suivi auparavant.
- ◆ lorsque l'événement traumatique vient se greffer sur un traumatisme non résolu.
- ◆ lorsque la famille de la ou des victimes le demande, même si elle n'a pas été impliquée directement dans la catastrophe.
- ◆ lorsque des collègues de travail de la ou des victimes le demandent.

Un soutien au niveau psychothérapeutique, médical ou psychologique ne dure généralement pas très longtemps et ne nécessite pas beaucoup d'heures. Son sens: offrir à la personne concernée un lieu et un cadre qui lui permette d'apprendre à *vivre avec* ce qui s'est passé et de trouver *comment* cicatriser les blessures.

**La vie ne sera jamais *comme avant*, et pourtant elle continue; elle tient encore en réserve de bonnes surprises, pour chacun comme pour vous.**