

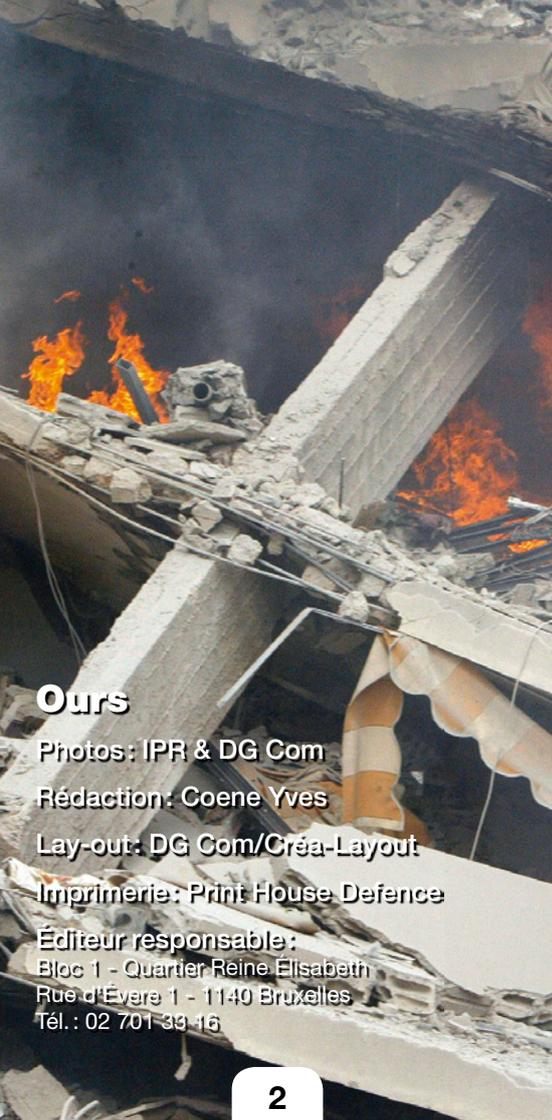


**LA DÉFENSE**  
PRIORITÉ À LA PAIX

# GÉRER UN INCIDENT CRITIQUE

Réactions et sentiments  
possibles

0800 DEF4U  
[www.mil.be](http://www.mil.be)



## Ours

Photos: IPR & DG Com

Rédaction: Coene Yves

Lay-out: DG Com/Créa-Layout

Imprimerie: Print House Defence

Éditeur responsable:

Bloc 1 - Quartier Reine Elisabeth

Rue d'Évere 1 - 1140 Bruxelles

Tél. : 02 701 33 16

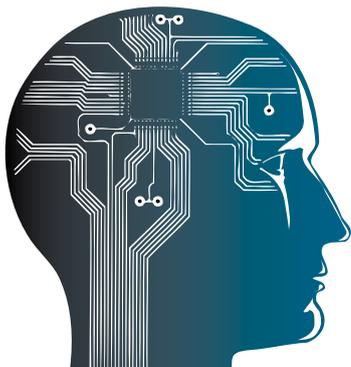
## Sommaire

Introduction	3
Réactions possibles après un événement choquant	4
Réactions physiques possibles	8
Comment y faire face ?	12
Quand demander de l'aide ?	14
Où trouver de l'aide ?	16

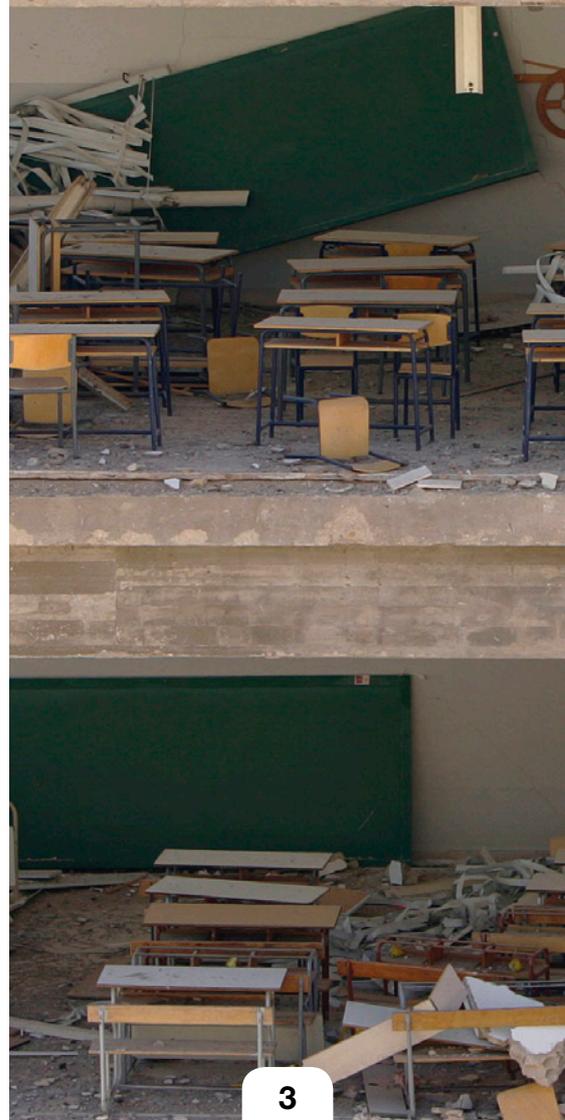
## Introduction

Cette brochure peut vous être utile si vous avez été confronté à un événement émotionnellement choquant, comme par exemple un incident de tir, un accident d'avion, une catastrophe, un accident grave dans lequel quelqu'un a perdu la vie ou un incident personnel dans lequel des proches ont été impliqués.

Le choc provoqué par ce type de situation touche tout le monde. Les réactions émotionnelles et physiques suite à ce type d'événement sont souvent intenses, troublantes ou même angoissantes. Peut-être êtes-vous étonné(e) par ces réactions qui vous semblent inhabituelles ou bizarres.



***Dans cette brochure, vous aurez un aperçu des réactions possibles après des incidents critiques. Ces informations peuvent vous aider à mieux comprendre vos réactions et à mieux les gérer.***





## Réactions possibles après un événement choquant

### ■ *Tristesse*

Il est normal d'avoir de la peine, de ressentir de la tristesse, particulièrement suite à un décès tragique, des blessures graves ou lorsque de graves dégâts matériels sont causés.

### ■ *Sentiment d'impuissance*

Un événement choquant est souvent imprévisible. Face à ce genre de catastrophe, on se sent souvent totalement impuissant.

### ■ *Revivre l'événement*

Un événement choquant peut avoir des répercussions fortes, au point de ressasser régulièrement ce qui s'est passé. C'est comme un film qui se déroule devant vos yeux, cela peut même aller jusqu'à ressentir les mêmes émotions intenses que celles ressenties alors. Peut-être l'événement revient-il sous forme de cauchemars ou avez-vous l'impression que l'événement va se reproduire ?

**Cette impression de revivre l'événement peut être inquiétante et angoissante, mais elle est tout à fait normale après avoir vécu ce genre d'événement choquant.**

## ■ **Engourdissement émotionnel**

Vous vous sentez peut-être engourdi ou épuisé émotionnellement après le choc de l'événement. Vous avez l'impression de ne plus pouvoir exprimer vos émotions comme avant. Vous avez peut-être des difficultés à gérer les petits problèmes du quotidien. Vous n'avez peut-être plus d'intérêt pour vos hobbies, pour le sport ou d'autres activités que vous aimiez avant, et vous avez tendance à éviter les contacts sociaux. Votre activité sexuelle peut aussi avoir diminué.

L'incident peut vous paraître comme un cauchemar, comme s'il n'avait pas vraiment eu lieu. Les autres vous considèrent alors comme quelqu'un de distant ou sans cœur.

## ■ **Regretter le passé**

Vous avez la nostalgie de votre vie d'avant qui a changé si radicalement.

## ■ **Tension, fatigue**

Vous avez peut-être du mal à vous reposer. Il vous est difficile de trouver le sommeil ou la tranquillité. Il est possible que vous ayez des problèmes de concentration, que des noms de gens ou de lieux vous échappent.





## ■ **Plus de perspective d'avenir**

Cet événement choquant peut changer radicalement votre vision de la vie. Peut-être ne croyez-vous plus en l'avenir ou avez-vous été terriblement déçu par la vie ?

## ■ **Colère**

Parfois, un problème anodin peut provoquer chez vous une forte colère. Vous vous rendez peut-être compte que votre réaction est disproportionnée.

Il est possible que votre famille, vos amis et vos collègues ne vous reconnaissent plus.

Cette colère est peut-être un résidu du sentiment d'injustice et du non-sens que vous ressentez par rapport à l'incident (« Pourquoi ça m'est arrivé ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? ») ou envers ceux qui en sont la cause. Vous êtes peut-être en colère face à l'incompréhension et l'absence d'aide adéquate venant des autres.

## ■ **Angoisse**

De nouvelles peurs ou de nouveaux soucis apparaissent. Avez-vous peur de quitter la maison, de perdre les êtres qui vous sont chers ou d'être abandonné par eux ?

Peut-être avez-vous peur de vous effondrer, de perdre le contrôle, de devoir faire face à des émotions insupportables ou craignez-vous de revivre à nouveau un tel incident.

## ■ **Sentiment de culpabilité**

Le sentiment d'avoir survécu alors que d'autres sont morts peut être à l'origine d'un sentiment de culpabilité. Peut-être vous demandez-vous si vous avez fait tout ce que vous pouviez pour aider les autres. Vous vous demandez peut-être si vous méritez d'avoir survécu alors que d'autres le méritaient plus que vous mais n'ont pas eu cette chance.

Se laisser aller à pleurer peut être d'un grand secours. Il vaut mieux laisser sortir vos émotions que de retenir vos larmes.

## ■ **Relations**

Les petits problèmes qui faisaient autrefois parties du quotidien peuvent devenir insupportables après avoir vécu un incident choquant.

Souvent, on est tenté de s'isoler des êtres chers et des amis, des collègues, et cela amène son lot de tensions supplémentaires.

Votre désir sexuel peut diminuer ou même disparaître temporairement.

D'anciens problèmes relationnels peuvent s'aggraver. Vous avez l'impression que personne ne comprend ce que vous traversez.

**Cette manière de penser peut être un obstacle qui vous empêcherait de demander de l'aide ou du soutien dans les moments où vous en avez le plus besoin. En cas de besoin, vous trouverez vraiment beaucoup de soutien chez les autres!**









## Réactions physiques possibles

*En plus des effets émotionnels, on peut également ressentir des effets physiques suite à un événement choquant. Ces effets physiques peuvent parfois resurgir des mois plus tard.*

*Voici quelques réactions courantes :*

### ■ **Fatigue et épuisement**

Tout événement choquant entraîne une grande fatigue physique qui peut durer très longtemps. Votre corps a subi une forte épreuve autant sur le plan physique que le plan émotionnel. Cela peut causer une fatigue intense allant même jusqu'à l'épuisement.



## ■ **Tension musculaire**

Le poids que vous portez transparait dans les tensions musculaires que vous ressentez à divers endroits du corps. Vous vous sentez tendu, ou vous avez mal à certains endroits comme la tête, le cou, le dos. Ces tensions s'expriment également par une sensation de qui-vive, des difficultés respiratoires pouvant aller jusqu'à avoir la tête qui tourne.

## ■ **Palpitations**

Les réactions émotionnelles ont souvent des conséquences physiologiques à court ou à long terme: palpitations, transpiration, légers tremblements, maux de ventre, indigestion ou changements dans le cycle menstruel.

Un suivi médical peut vous soulager à court terme. Cependant, ne perdez pas de vue que tous ces symptômes sont étroitement liés à l'incident traumatique. Parler de votre expérience est donc un pas important vers un soulagement définitif de ces symptômes.



## Comment y faire face?

Même si vous êtes bouleversé ou déconcerté, évitez de garder vos émotions concernant l'incident pour vous.

Peut-être rencontrerez-vous les réactions suivantes :

- flashbacks ;
- souvenirs récurrents et intrusifs de l'incident ;
- tristesse ;
- rêver de l'incident ;
- ne pas vouloir qu'on vous parle de l'incident ;
- perte de plaisir et d'enthousiasme ;
- fatigue ;
- isolement émotionnel.

***Comment diminuer l'impact d'un événement choquant sur votre vie personnelle ?***



- Essayez de vous occuper, évitez les moments creux et tentez d'aider aussi les autres.
- Assurez-vous de savoir ce qui s'est passé plutôt que de vous cantonner à ce que vous présumez ; saisissez les opportunités de parler avec d'autres de votre expérience.
- Laissez venir les émotions que vous ressentez par rapport à l'incident et parlez-en.
- Ne vous contentez pas de croire que ça va s'arranger avec le temps.
- Essayez d'organiser votre vie le plus normalement possible.
- Prévoyez du temps pour dormir suffisamment, reposez-vous et passez du temps avec votre famille et vos amis.
- L'incident va sans cesse vous revenir à l'esprit en pensée ou en rêve, n'essayez pas de combattre cela; n'évitez pas le sujet dans vos conversations avec les autres.
- L'aide et le soutien d'autrui peuvent apporter un soulagement, ne les refusez pas.
- Réfléchissez à votre vie et faites des plans pour l'avenir.
- Reprendre votre vie en main est un processus qui se fera progressivement, ça peut donc prendre un certain temps.
- Laissez vos enfants partager votre peine.
- Donnez l'occasion à vos enfants d'exprimer leurs émotions par des mots ou par un dessin ou un jeu.
- N'oubliez pas que vos enfants ressentent les mêmes émotions que vous.
- Laissez vos enfants aller à l'école et continuer leurs activités normales.
- Soyez prudent en voiture, au travail ou lorsque vous bricolez chez vous. En période de forte tension, un accident est vite arrivé.



## Quand demander de l'aide?

Les réactions suite à un événement choquant s'apaisent souvent au bout d'un temps. Certains événements causent pourtant plus de dégâts, traînent plus longtemps ou vous atteignent tout particulièrement. Dans les cas décrits ci-après, il serait bon d'envisager de demander de l'aide.

- Si les émotions intenses et les symptômes physiques ne cessent pas.
- Si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus.
- Si vous vous sentez angoissé ou inquiet parce que des souvenirs, des rêves ou des images récurrentes de l'événement choquant continuent de hanter votre esprit.
- Si vous n'arrivez pas à vous détendre, que vous restez bouleversé par l'incident, que vous vous sentez vidé et épuisé.
- Si votre travail en pâtit.
- Si vous vous sentez « calciné ».
- Si vous avez besoin de vous plonger dans un train de vie effréné pour combattre un sentiment latent d'inquiétude.
- Si votre sommeil est perturbé par des cauchemars ou que vous n'arrivez pas à vous endormir.
- Si vous réalisez que vous perdez le contrôle de votre colère ou de votre agressivité.
- Si vous n'avez personne avec qui partager vos problèmes.

- Si votre relation ou vos contacts avec les autres en pâtissent ou que les gens vous disent que vous avez beaucoup changé.
- Si vous avez l'impression d'être poursuivi par des incidents.
- Si vous réalisez que vos habitudes alimentaires, votre consommation de tabac et d'alcool ont évolué négativement.
- Si vous vous rendez compte que vous êtes devenu dépendant aux médicaments.

### **N'OUBLIEZ PAS**

Vous pouvez ressentir seulement quelques effets décrits plus haut ou présenter le tableau complet de signes, et cela sur une courte ou une longue période.

C'est le signe que le processus naturel de guérison est en train de se mettre en place et cela vous permettra de digérer ce qui s'est passé.

En général, ces effets s'estompent après quelques semaines puis finissent par disparaître complètement au fil du temps.

N'oubliez pas que vous êtes encore la même personne qu'avant l'incident. La lumière est toujours au bout du tunnel!





## Où trouver de l'aide ?

Centre de Psychologie de Crise  
Hôpital Militaire Reine Astrid  
Bruynstraat - 1120 Bruxelles

Tél. : 02 264 44 56  
02 264 44 02 (Srt)

Auprès de votre médecin de famille ou le médecin militaire

*Ce texte est un condensé de plusieurs brochures nationales et internationales similaires adaptées par le CPC.  
Ce texte peut être copié librement et peut être utile à tout le monde.  
Si vous désirez utiliser ce texte à des fins de publication, veuillez svp en avvertir le CPC.  
En aucun cas une rémunération financière ne peut être exigée pour cette brochure ou sa copie.*

