

RÉACTIONS NORMALES À UN TRAUMATISME

Chaque personne réagit différemment à un traumatisme. Il peut être utile de savoir que ces réactions sont normales, qu'elles varient souvent d'un jour à l'autre et qu'elles disparaissent avec le temps.

Le Seigneur est proche de ceux qui ont le cœur brisé, il sauve ceux qui ont l'esprit abattu.

Psaume 34 : 19 BFC

Voici quelques réactions normales lorsque les gens sont bouleversés par une expérience traumatisante :

- **Physiquement** : Les gens peuvent trouver que leur cœur bat la chamade et qu'ils respirent rapidement. Ils peuvent avoir des maux de tête et d'estomac. Ils peuvent avoir du mal à dormir ou ne pas avoir d'appétit. Un état de tremblement ou d'épuisement est normal aussi.
- **Mentalement** : Les gens peuvent être confuses et incapables de se concentrer ou de prendre de bonnes décisions.
- **Émotionnellement** : Ils peuvent être anxieux, déprimés ou accablés. Ils peuvent se reprocher ce qui s'est passé. Ce sera normal d'être irritable, en colère ou violent voire engourdi.
- **Au niveau du comportement** : Une personne traumatisée peut vouloir être seule. Elle peut essayer d'éviter ce qu'elle ressent en consommant des drogues ou de l'alcool, en travaillant sans relâche, en mangeant trop, etc. Elle pourrait faire des choses qui, au bout du compte, lui feront du mal, comme fumer, dépenser plus qu'elle ne peut se permettre, avoir des relations sexuelles illicites, etc. Il peut y avoir des accidents.

À la suite d'expériences traumatisantes, les gens doivent faire le deuil de leurs pertes afin de guérir. Le deuil est un processus avec des hauts et des bas qui prend souvent beaucoup de temps.

LES RÉACTIONS DES ENFANTS AUX TRAUMATISMES

Les enfants peuvent avoir des réactions inattendues face à un traumatisme et sont souvent incapables d'exprimer leurs sentiments avec des mots. Voici quelques-unes des façons dont ils peuvent être affectés :

- **Émotionnellement** : Ils peuvent devenir craintifs, colériques et agressifs, ou tristes. Ils peuvent perdre tout intérêt pour la vie ou l'école. Ils peuvent avoir l'impression d'être en quelque sorte responsables de ce qui s'est passé. Les enfants plus âgés peuvent se sentir coupables d'avoir survécu alors que d'autres n'ont pas survécu.
- **Physiquement** : leur élocution peut être affectée. Ils peuvent perdre l'appétit. Ils peuvent se plaindre de maux de tête, de maux d'estomac ou d'autres douleurs. Ils peuvent avoir de l'urticaire ou de l'asthme.
- **Au niveau du comportement** : Un enfant peut régresser et recommencer à sucer son pouce ou à mouiller son lit. Il peut faire des cauchemars ou des mauvais rêves. Ce sera aussi normal de le voir beaucoup pleurer. Les enfants peuvent être profondément bouleversés s'ils perdent quelque chose qui compte pour eux, comme un animal en peluche. Ils peuvent avoir de mauvais résultats à l'école parce qu'ils ne se concentrent plus. Les enfants plus âgés se

Aider les gens après une catastrophe

tourneraient vers la drogue ou l'alcool ou à adopter un comportement à risque. Ils peuvent être plus susceptibles de s'automutiler.

LES CHOSES QUI AIDENT AU RÉTABLISSEMENT

- Trouver les aspects de leur situation qu'ils peuvent influencer ou contrôler.
- Se connecter aux ressources disponibles pour commencer à reconstruire leur vie et leur confiance en soi.
- Prendre soin de son corps en mangeant bien, en faisant de l'exercice et en dormant autant que sommeil dont leur corps a besoin pour se rétablir.
- Rétablir des routines et se fixer de petits objectifs qu'ils peuvent atteindre.
- Exprimer sa douleur. Ils devraient parler à quelqu'un qui sait les écouter.
- Écrire ou dessiner ce qui s'est passé et le partager avec quelqu'un.
- Dire à Dieu ce qu'ils ressentent, soit en priant, soit en l'écrivant dans une lettre ou une lamentation (lisez le Psaume 13).
- Chanter ou écouter de la musique apaisante.
- Rire quand ils le peuvent. Pleurer si nécessaire.
- Passer du temps avec des personnes qui sont positives et utiles.
- Demander de l'aide et accepter celle des autres.
- Apprendre à se calmer par un exercice de respiration.
- Lorsque les personnes sont disposées à le faire, prier à haute voix avec elles et pour elles.

LES CHOSES QUI RALENTISSENT LA REPRISE

- Prendre de grandes décisions.
- Être très occupé.
- Boire de l'alcool ou des boissons contenant trop de caféine.
- Prendre des médicaments pour dormir.
- Parler en public de son expérience avant d'avoir eu le temps de récupérer.

Oui, j'ai la certitude que rien ne peut nous séparer de son amour : ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni d'autres autorités ou puissances célestes, ni le présent, ni l'avenir, ni les forces d'en haut, ni celles d'en bas, ni aucune autre chose créée, rien ne pourra jamais nous séparer de l'amour que Dieu nous a manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur.

Romains 8 :38-39 BFC

- Écouter beaucoup d'autres personnes raconter leur traumatisme.

RACONTER LEUR HISTOIRE

Après une catastrophe, les gens doivent avoir l'occasion de raconter à quelqu'un ce qui leur est arrivé. Raconter leur histoire est un élément très important du rétablissement. Cela permet aux gens de traiter ce qu'ils ont vécu et de commencer à y faire face émotionnellement. Après que les personnes

Aider les gens après une catastrophe

ont parlé des faits de leur histoire et de leurs pensées à ce sujet, invitez-les à parler de leur expérience émotionnelle.

Si possible, rencontrez les personnes individuellement ou en petit groupe. Si vous écoutez deux ou plusieurs personnes ensemble, encouragez-les à partager leur histoire, mais sans trop s'attarder sur les points les plus difficiles car cela pourrait traumatiser les autres.

Points à retenir :

- Gardez les informations confidentielles
- Écoutez de manière bienveillante
- Ne pas critiquer ou donner des solutions rapides
- Ne minimisez pas leur douleur en la comparant à la vôtre.

Voici des questions qui peuvent être utilisées pour guider votre écoute :

1. Que s'est-il passé ?
2. Qu'avez-vous ressenti ?
3. Quelle a été la partie la plus difficile ?

Utilisez ces questions supplémentaires, si nécessaire, pour les aider à reconnaître les aspects positifs qui ont découlé de la situation :

4. Qui vous a aidé ?
5. Avez-vous été en mesure d'aider les autres ?
6. Qu'est-ce qui t'a donné la force de t'en sortir ?
7. Avez-vous été conscient de la présence de Dieu dans cette situation ? Expliquez.

Si la personne n'est pas en mesure de parler de son expérience, demandez-lui de faire un dessin, puis essayez d'en discuter. L'expression des sentiments par l'art peut être particulièrement utile pour les enfants qui n'ont pas encore développé la capacité de parler de leurs sentiments et de leurs sentiments et réactions.

Écrire une lamentation ou une lettre à Dieu pour exprimer ses sentiments peut être très apaisant.

L'important est de les encourager à être honnêtes avec Dieu au sujet de leurs sentiments.

Dieu est suffisamment fort pour gérer l'honnêteté. Avec le temps, encouragez-les à se souvenir de la fidélité de Dieu, même dans ces circonstances difficiles.

Si possible, restez en contact avec les personnes qui ont partagé, et invitez-les à se joindre à un groupe d'accompagnement des personnes traumatisées (APTe) une fois que les choses se sont calmées et qu'ils sont en mesure de réfléchir davantage à leurs expériences.

Les personnes doivent être calmes avant de partir. Faire des exercices de respiration individuellement ou en groupe peut les aider à se détendre avant de partir.

PRENDRE SOIN DES AIDANTS

Les aidants ont souvent vécu leurs propres traumatismes et peuvent être encore plus affectés par le récit des expériences et des sentiments des autres. Après les séances d'écoute, quelqu'un devrait écouter les animateurs eux-mêmes afin qu'ils puissent exprimer comment ils ont été affectés par ce qu'ils ont vu et entendu. Cela peut se faire individuellement ou dans un petit groupe. Prier ensemble pour les victimes de traumatismes est utile pour aider les animateurs à remettre la douleur et la responsabilité à Dieu, et à inviter la puissance de Dieu à apporter aux victimes l'aide dont elles ont besoin.

Les aidants peuvent également tirer un grand profit du dessin ou de l'écriture de leurs sentiments.

L'exercice de conteneur ci-dessous peut être utile pour les accompagnements et aussi pour les aidants eux-mêmes par rapport à leur propre douleur.

EXERCICE DU CONTENEUR

Parfois, nous pouvons être bouleversés par ce que nous avons vécu, mais nous ne sommes pas dans un contexte où nous pouvons exprimer ce que nous ressentons à ce moment-là. Cet exercice peut être utile.

Fermez les yeux, ou regardez simplement le sol pour ne pas être distrait. Imaginez un grand récipient. Il peut s'agir d'une grande boîte ou d'une malle de voyage. Imaginez un moyen de verrouiller le conteneur, comme une clé ou un cadenas.

Maintenant, imaginez que vous mettez dans le conteneur toutes les choses qui vous dérangent en ce moment : les grandes choses, les petites choses, tout ce qui vous perturbe. Lorsqu'elles sont toutes à l'intérieur du récipient, fermez-le. Maintenant, verrouillez le récipient et mettez la clé dans un endroit sûr. Ne la jetez pas. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

Plus tard, trouvez un moment où vous pourrez être tranquille. Prenez la clé, ouvrez le récipient, sortez les objets que vous aviez mis à l'intérieur, un par un. Vous voudriez peut-être faire cela avec quelqu'un qui peut vous aider à parler de ces choses. Ne les laissez pas dans le récipient pour toujours !

© 2017 American Bible Society. Pour plus d'informations sur l'Institut de guérison des traumatismes (The Trauma Healing Institute), l'Alliance des organisations du THI, et le processus de formation à l'Accompagnement des personnes traumatisée – à la lumière de la Bible, visitez :

www.faceauxtraumatismes.org

<https://traumahealinginstitute.org/>

Pour plus d'information sur APTe (Trauma) France, contactez-nous à l'adresse email suivant :

contact@accompagner.org