

Quelles sont les conséquences psychologiques des attentats? Allons-nous cohabiter constamment avec la peur au ventre? Comment dépasser cette angoisse? Les réponses d'Évelyne Josse, psy spécialisée en traumatologie.

“Vivre le plus normalement possible”



Photo : DR

a peur... Une émotion essentielle car elle peut sauver la vie face à un danger. Lovée dans les profondeurs de notre cerveau reptilien, elle fait partie intégrante de notre instinct de survie. C'est elle qui nous pousse à nous enfuir ou nous défendre. Mais la peur peut s'installer, devenir anxiété et rendre le quotidien difficile à vivre. **Comment dépasser la peur?** Dans les suites immédiates d'un attentat, devant ces agressions inattendues, nous sommes sous le choc. Nous sommes insécurisés, nous nous sentons vulnérables et concernés émotionnellement. Nous nous disons que nous ou nos proches aurions pu compter parmi les victimes. Et nous avons besoin de retrouver ceux que nous aimons, de les

serrer dans nos bras, de leur dire combien on tient à eux. C'est une manière de nous rassurer. Et nous avons aussi besoin de communier et de nous rassembler. On est tous Charlie, on est tous belges. Le “même” devient plus important que le “différent”; les disparités culturelles, idéologiques disparaissent. Ces rassemblements renforcent l'identité sociale. Ils confortent le sentiment d'appartenance au groupe, à la foule, à la nation. C'est une manière de nous reconforter et de dépasser la peur. **Et ensuite?** Dans un second temps, certains plus que d'autres vont avoir peur et modifier leurs comportements. Ils vont par exemple éviter les endroits fréquentés où un terroriste pourrait agir. Ils vont soupçonner des individus d'être capables de commettre ce genre d'actes monstrueux, ils vont se méfier de la communauté dont sont issus les intégristes. Ils vont prôner une logique sécuritaire et voter en fonction, etc. Les personnes qui se sentent le plus à risque peuvent aller jusqu'à fuir nos pays. Je pense notamment aux juifs qui ont décidé de rejoindre Israël après les attentats de Paris en janvier 2015. Ensuite, si plusieurs années passent sans attentats, les choses vont se normaliser.

Si par contre, les massacres collectifs se répètent, le sentiment d'insécurité risque de se généraliser progressivement. Toute nouvelle menace ou nouvel événement violent va réactiver la peur qui, avec le temps, risque de se fixer durablement. Comme il n'est pas possible de subir tout le temps la peur au ventre, nous allons trouver des stratégies. L'une d'elles, c'est le repli identitaire et la stigmatisation d'une partie de la population. Comme on peut le constater dans les pays qui ont été agités par le terrorisme comme l'Algérie, la peur de l'autre engendre méfiance et suspicion et l'équilibre social s'en ressent. Les citoyens éprouvent un sentiment d'insécurité et, en conséquence, le besoin de se protéger. Pour se protéger, il est nécessaire d'identifier le danger. Or, il est malaisé de repérer un musulman intégriste au sein de la population musulmane. Rien ne les distingue des honnêtes gens. Pour élaborer un attentat, les terroristes doivent se fondre dans la masse, être discrets, éviter d'éveiller la suspicion d'un acte meurtrier qu'ils sont prêts à commettre. Dès lors, les musulmans dans leur ensemble inspirent une méfiance grandissante, et leur communauté est de plus en plus souvent

“Tirer parti de ses peurs”

Pierre Philippot, psychologue, spécialiste des troubles émotionnels. Comment dépasser sa peur? La première chose est d'accepter les différentes émotions ressenties, la peur comme le dégoût, la tristesse ou la colère. Il ne faut pas chercher

à s'en débarrasser au plus vite mais en tirer parti et s'interroger sur les valeurs qui les sous-tendent. Pourquoi ai-je peur? Pourquoi suis-je en colère? Pourquoi suis-je dégoûté? Il ne faut pas oublier que l'homme est une espèce grégaire. Ses émotions

sont liées aux relations interpersonnelles. La peur peut ainsi être liée à la crainte de ne plus se reconnaître dans le groupe. On doit questionner notre être profond et chercher à voir les valeurs profondes auxquelles nous sommes attachés

et la façon dont nous pouvons les incarner et les accomplir. **Et en pratique?** Les comportements d'évitement maintiennent la peur. Il faut reprendre le plus rapidement possible une vie normale en tenant compte des objectifs

de vie que l'on s'est fixés et en n'oubliant jamais que le risque zéro n'existe pas. Il faut bien sûr éviter les comportements que les autorités compétentes ont établis comme à haut risque.

Propos recueillis par Joëlle Smets.

Écouter les enfants et leur parler

Que dire aux enfants? Les réponses de Jacques Ravedovitz, psychothérapeute et formateur à Re-sources Enfances. Les tout-petits peuvent-ils avoir peur des attentats? Les tout petits enfants, comme ceux en âge d'aller à la crèche, sont de véritables éponges: ils peuvent être imprégnés par l'atmosphère qui règne dans une maison ou une crèche et ressentir la tension des adultes. Ils peuvent aussi avoir peur des images inhabituelles qui peuvent les effrayer, comme celles de militaires armés qui sont dans les rues ou devant leur crèche. À leur âge, ils n'ont pas les compétences intellectuelles pour

conscientiser leurs angoisses et les mots pour les communiquer. Les parents et les puéricultrices doivent donc être attentifs à tout changement de comportement, un trouble alimentaire, une difficulté à s'endormir... Ces symptômes peuvent dire le malaise ressenti. Il convient alors de reconforter. **Est-ce la parole qui rassure?** Bien sûr! La parole doit être adaptée à chaque étape mais dès le plus jeune âge, il faut accueillir les émotions des enfants, leur dire qu'elles sont normales et que les autorités réagissent et prennent des mesures pour éviter les attentats. Et quand les enfants sont plus grands, on

doit encore et toujours leur parler, mais aussi les inviter à parler. Les enfants qui s'enferment dans la terreur peuvent développer des problèmes plus importants. Ils doivent pouvoir exprimer leurs peurs et angoisses. Il est important à ce moment de ne pas minimiser les craintes en disant par exemple qu'il ne faut pas avoir peur. **Ne faut-il pas également protéger les jeunes enfants en leur épargnant la vision de certaines images?** Absolument, il faut leur éviter de voir, surtout seuls, les journaux télévisés. Ce n'est évidemment pas toujours possible. Parfois, les parents peuvent même avoir

des émotions et pleurer devant leurs enfants. À ce moment-là, il convient de leur expliquer pourquoi on pleure et éviter ainsi qu'ils se croient concernés, voire responsables, des larmes de leurs parents. **Quand vient l'âge de raison?** Vers 6 ans, et surtout quand ils sont plus jeunes, les enfants anticipent très peu le futur. Ils sont dans “l'ici et le maintenant”, et ce présent si important est celui qui les angoisse. Ils savent, et ils le vivent à leur niveau, en fonction de leur âge, qu'un attentat, c'est très différent d'un accident de voiture par exemple. Le mieux à faire est de parler de ce qui se passe et de leur expliquer tout

ce qui est mis en œuvre pour les protéger. **Que dire aux adolescents?** Il est également très important de leur parler car ils sont informés par le biais des réseaux sociaux, ce qui n'est pas toujours idéal en termes d'informations. Mais les échanges et les discussions avec les adultes ne sont pas toujours faciles à cette période de la vie car beaucoup sont opposés à la parole des adultes, et des parents en particulier. D'autres approches peuvent s'avérer nécessaires, comme de favoriser les échanges avec des personnes extérieures à la famille.

Propos recueillis par Joëlle Smets.



Photo : Isopix

considérée comme un danger potentiel. **Ce sont là des réactions négatives. Comment dépasser positivement la peur?** Je dirais qu'il faut vivre le plus normalement possible au plus vite. Retrouver une routine quotidienne aide à récupérer d'événements dramatiques et à s'adapter aux nouvelles situations. La stabilité offerte par la famille, le travail et les loisirs permet d'annihiler l'impression de chaos. Réinstaurer les habitudes propres à la vie habituelle contribue à créer un sentiment de continuité et de sécurité. Se lever, se coucher et manger

à des heures régulières, participer aux activités scolaires et fréquenter la famille et les amis de jeux sont des activités reconfortantes pour les enfants. Et pour les victimes directes et leur entourage, si les symptômes perdurent, le mieux est de consulter un psychologue. **Faut-il se dire qu'il faut vivre avec le terrorisme et le banaliser?** Banaliser les risques peut s'avérer pathologique avec le temps. Par exemple, les personnes peuvent avoir une appréciation amoindrie de la menace vitale, et même aller jusqu'à la dénier, ou bien encore éprouver un sentiment

d'invulnérabilité après avoir survécu à des attentats meurtriers. **Regarder les images en boucle atténue-t-il ou alimente-t-il la peur?** Les images laissent des traces particulières dans le cerveau. Elles s'y impriment avec les émotions qui leur sont associées: l'horreur, l'effroi, la colère, l'impuissance. Elles peuvent susciter des émotions violentes et former des souvenirs pour des spectateurs qui finissent par partager l'insécurité des victimes directes de l'attentat.

Propos recueillis par Joëlle Smets.