



Après un traumatisme

À la suite de catastrophes naturelles telles que les récents tremblements de terre et le tsunami qu'a connu le nord-est du Japon, il est tout à fait normal de développer d'importantes réactions émotionnelles. Les effets de ces catastrophes vont bien au-delà des ravages matériels qu'elles ont pu causer et se manifestent également au travers de difficultés psychologiques ressenties par les témoins et survivants de ces catastrophes. Qu'il s'agisse de difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours, au travail, à l'école, de bouleversements dans les routines quotidiennes, tous ces phénomènes accroissent le stress ressenti par témoins et survivants. Aider ceux-ci à mieux comprendre les effets que ces événements traumatisants sont susceptibles d'entraîner peut les aider à reconstruire leurs vies, à redonner à leur existence un semblant de normalité, perdu au moment de la catastrophe.

Chaque être humain a des besoins propres et chacun réagit à sa manière à la suite d'une catastrophe naturelle. Une réaction très fréquente est l'hyper-vigilance - un sentiment de danger imminent et d'inquiétude, mais il n'est pas rare non plus de se replier sur soi, et de refuser de parler des événements. Quoi qu'il en soit, personne ne sort indemne des suites d'une catastrophe naturelle. Chacun est affecté à sa manière.

Quelles sont les réactions les plus fréquemment observées à la suite d'un traumatisme?

- Sentiment d'angoisse, de crainte pour sa propre sécurité ou pour celle de ses proches,
- Maux de tête, douleurs musculaires, troubles digestifs...
- Troubles du sommeil ou de l'appétit,
- Difficultés de concentration, incapacité de penser de façon claire, de prendre des décisions
- Sentiment de tristesse, d'angoisse, de ne pas pouvoir faire face, sentiment de colère.

Toutes ces réactions sont parfaitement normales. Au fur et à mesure que la vie reprend son cours normal, ces réactions ont tendance à s'estomper. Cependant, au fur et à mesure que les familles commencent à reconstruire leurs vies, d'autres sources de stress peuvent entrer en ligne de compte et compliquer les choses. On citera parmi ceux-ci:

Des bouleversements d'ordre personnel/ relationnel:

- Les personnes ayant dû quitter leur foyer ou ayant perdu leur emploi se trouvent brutalement confrontées à une situation d'incertitude par rapport à l'avenir.
- Les émotions de chacun étant à vif, et le stress aidant, il n'est pas rare de voir apparaître des conflits entre conjoints ou différents membres d'une même famille.
- Il n'est pas rare non plus de voir resurgir des problèmes préexistants ainsi que des "pertes affectives" qu'on croyait oubliées.
- Tout changement de domicile, même temporaire, le fait d'aller vivre chez des parents ou amis par exemple, peut entraîner des bouleversements personnels.
- Certains parents peuvent se retrouver momentanément dans l'incapacité physique ou émotionnelle de s'occuper de leurs enfants. Dans le cas inverse, certains parents réagissent en se montrant sur-protecteurs par rapport à leurs enfants.
- Les enfants, selon leur âge, réagissent par des troubles du comportement, soit qu'ils s'attachent de manière excessive à leurs parents, soit qu'ils se montrent colériques ou difficiles. En règle générale, les enfants calquent leurs réactions émotionnelles sur celles de leurs parents.

Des bouleversements au travail:

- Épuisement physique et stress peuvent conduire à une baisse de la productivité.
- Le stress ressenti par chacun peut conduire à un accroissement des conflits entre collègues.
- Certaines entreprises peuvent être amenées à supprimer des emplois. Horaires et salaires peuvent s'en trouver bouleversés.
- Il peut y avoir des complications au niveau des transports et des trajets domicile-lieu de travail.
- Pour certains, ces bouleversements d'ordre professionnel peuvent entraîner une baisse du niveau de vie, conduisant à un climat d'incertitude face à l'avenir.

Les événements des dernières semaines nous ont bien montré que nous sommes loin de contrôler notre destinée à 100%. Pourtant, nous ne sommes pas non plus tout à fait démunis face à l'impact émotionnel créé par ces événements. Reprendre sa vie en main et parvenir à gérer son stress sont essentiels à la résilience.

- Donnez voix à vos émotions, quelles qu'elles soient: tristesse, colère, confusion. N'hésitez pas à les exprimer et donnez également à vos proches la possibilité d'exprimer leurs propres émotions.
- Mettez en place un plan d'urgence. Assurez-vous d'être bien préparés à l'avenir. Au besoin, constituez un "kit" d'urgence.
- Redonnez à votre vie quotidienne une certaine routine. Limitez le temps passé devant les informations sensationnelles que nous retransmettent les médias. Evitez également de vous surcharger en tâches de toutes sortes.
- Reprenez aussi vite que possible des activités agréables avec vos proches et amis.
- Acceptez l'aide proposée par votre communauté.
- Offrez à votre tour des donations à ceux qui ont été directement affectés par la catastrophe.
- Prenez soin de votre santé: nourrissez-vous de manière saine, veillez à boire suffisamment d'eau.
- Limitez votre consommation de produits caféinés et d'alcool.
- Donnez vous le temps de vous reposer, de dormir... Faites de l'exercice.
- Soyez en contact avec d'autres personnes ayant vécu le même traumatisme.
- Si vous êtes parents, assurez-vous de fournir à vos enfants un environnement "sécurisé".
- Apprenez à vous relaxer. Certaines techniques de méditation et de respiration profonde peuvent vous aider.

Si vous n'arrivez pas à faire face ou si l'un de vos proches ne parvient pas à surmonter le traumatisme, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé (psychologue, psychiatre...). Le service du personnel de votre entreprise devrait aussi être en mesure de vous aider.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez également consulter la liste suivante:

- TELL Life Line: 03 5774 0992
- Tell Counseling: 03 4550 1146 (anglais) & 03 4550 1147 (japonais)
- TELLwiki - HYPERLINK "<http://www.bluejava.com/tell/index.html>" <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - ressources et services en anglais
- TELL website - HYPERLINK "<http://www.telljp.com/>" <http://www.telljp.com/> pour plus de renseignements et d'information concernant les tremblements de terre et le tsunami, concernant les moyens de faire face à la suite d'une catastrophe naturelle et les techniques de gestion du stress.
- Cope with Violence and Disasters: What parents can do: "<http://www.nimh.nih.gov/>" www.nimh.nih.gov
- Comment aider vos enfants à se remettre d'un tremblement de terre: conseil aux parents (en anglais): National Child Traumatic Stress Network "<http://www.NCTSN.org>" www.NCTSN.org
- Google person finder: "<http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>" <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Aide benevole: "<http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>" <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Red cross family: "http://familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf?DocIndex/locate_eng?opendocument" [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf?DocIndex/locate_eng?opendocument](http://familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf?DocIndex/locate_eng?opendocument)

