

L'impact psychologique des catastrophes naturelles et des événements impliquant un grand nombre de victimes

Chaque personne qui fait l'expérience d'une catastrophe naturelle ou d'un événement impliquant un grand nombre de victimes réagit différemment. On ne peut prévoir la réaction d'une personne en particulier, mais il est utile de savoir qu'un large éventail d'émotions fortes et d'autres réactions peuvent survenir pendant et après un tel événement.

Pendant l'événement

Lors d'une catastrophe naturelle ou d'un autre événement mettant la vie en danger, la priorité est souvent donnée à la survie. De façon générale, plus vous avez l'impression que votre sécurité ou votre vie est en danger, plus vos réactions sont intenses.

C'est normal. Si vous percevez une menace grave et directe, la partie de votre cerveau chargée de surveiller les menaces et de vous protéger du danger prend les commandes, et va se concentrer sur la survie. En pareil cas, nous avons tous tendance à agir instinctivement, et il devient très difficile de penser clairement ou de se concentrer sur autre chose que la sensation de danger.

Une fois que le danger ne semble pas aussi aigu (lorsque la situation n'est que peu ou moyennement menaçante), nous sommes mieux à même de penser clairement et rationnellement, de planifier et de prendre des décisions, en faisant délibérément des choses qui aident notre corps et notre cerveau à se calmer. Par exemple, une respiration lente, profonde et régulière peut nous aider à nous sentir moins anxieux et à éviter la panique. Ces types de techniques de gestion de l'anxiété fonctionnent mieux si nous les avons pratiquées régulièrement auparavant.

Pendant les deux premières semaines après l'événement

Au cours des deux premières semaines suivant l'événement, vous pouvez ressentir une variété de réactions et de réponses normales :

- Immédiatement après l'événement, vous vous sentirez probablement vidé et épuisé. Vous venez de dépenser une énorme quantité d'énergie pour survivre. C'est le moment de prendre soin de vous et de vous aider à reconstituer votre énergie et vos ressources d'adaptation.
- Les premiers jours après un événement de crise, il se peut que vous ayez du mal à dormir, ou ne plus avoir d'appétit. Trouver des moyens de manger et de dormir à nouveau normalement contribuera grandement à la guérison, mais il faut parfois quelques jours pour se sentir suffisamment détendu pour manger et dormir correctement. Allez lentement, à l'écoute de votre corps. Si vous ne pouvez pas prendre tout un repas, mangez de petites portions de fruits, de légumes ou de fruits secs. Si des pensées pénibles envahissent votre esprit quand vous essayez de dormir, écoutez de la musique ou des sons apaisants, ou lisez ou regardez quelque chose qui vous change les idées et vous détend.
- Il se peut que vous vous sentiez nerveux et toujours sur vos gardes. Vous pouvez être sensible à des sons comme les bruits forts ou vous sentir mal à l'aise dans les foules ou d'autres environnements très excitants. Vous pouvez avoir des difficultés à vous concentrer et ressentir un mélange d'émotions intenses, comme culpabilité, honte, irritabilité, tristesse et chagrin).

- Il se peut que vous fassiez des cauchemars : votre cerveau essaie de traiter ce que vous avez vécu. Rêver et penser à cet événement peut ne pas être agréable, mais cela peut vous aider à comprendre et à accepter ce que vous avez vécu. Toutefois, si vous vous sentez dépassé par cette situation, demandez le soutien d'un conseiller ou psychologue.
- Après une crise, les survivants peuvent avoir des sentiments contradictoires sur les faits et les réactions. Cependant, si votre vie a été menacée, il veut mieux savourer le fait de vous en être tiré que vous demander si c'était de la meilleure manière. Rappelez-vous que votre cerveau et votre corps ont agi pour essayer de vous maintenir en sécurité. On peut tirer des enseignements de ce qu'on a vécu, mais on ne peut guère le changer. Le mieux est de considérer que nous avons fait de notre mieux compte tenu des circonstances.

Toutes les réactions ci-dessus sont très courantes, et sont indiquées par des gens du monde entier après une catastrophe ou une crise. Il se peut aussi que vous remarquiez d'autres changements dans votre corps, vos émotions, vos pensées et vos relations. Chaque personne a sa propre réaction et son propre rythme de récupération et de guérison après une catastrophe. Il y aura sans doute des hauts et des bas, mais vos réactions s'atténueront.

Il y a divers moyens d'aller mieux pendant cette période. Appuyez-vous sur votre réseau et restez en contact avec vos proches. Vous pouvez raconter ce que vous avez vécu, autant que vous le souhaitez. Ne faites pas comme si rien ne s'était passé, mais ne vous sentez pas obligé d'en parler pour autant. Ralentissez et laissez votre esprit et à votre corps se rééquilibrer.

Quatre à six semaines après l'événement

Au fil des jours, puis des semaines, vous devriez commencer à ressentir moins de réactions et de signes de stress. La plupart des réactions que vous avez ressenties pendant et immédiatement après l'événement devraient avoir commencé à diminuer ou à s'atténuer.

Le sommeil et l'alimentation devraient être revenus à la normale, et vous devez en principe vous sentir moins nerveux et moins tendu. À ce stade, votre esprit a probablement évoqué l'événement de nombreuses fois pour essayer d'intégrer et de donner un sens à cette expérience. Au fur et à mesure que vous donnez un sens à ce qui s'est passé et que vous acceptez le fait que vous avez fait ce qu'il fallait pour survivre, le souvenir de l'événement commencera à être moins intense et moins présent. Vous devriez parvenir à mieux vous engager dans le travail et les loisirs maintenant, même si vous pensez encore à l'événement.

Consultez et remplissez notre questionnaire complémentaire *Questions à se poser un mois après un événement traumatique*. Si l'événement a été extrêmement éprouvant ou grave, il peut être plus difficile d'en venir à bout. Si vous vous sentez encore accablé, très anxieux, ou abattu ou si vous avez d'autres réactions pénibles, envisagez de demander l'aide d'un professionnel, par exemple un psychologue.