

## Brochure d'information pour les personnes touchées par la fusillade de Liège

### **Guide pour les victimes et leurs proches :** *faire face à un événement dramatique*

Le mardi 13 décembre 2011, la Place Saint Lambert à Liège a été l'objet d'une fusillade. Cet acte a coûté la vie à plusieurs personnes et fait des dizaines de blessés. On ne compte pas les personnes indemnes physiquement, mais touchées ou choquées intérieurement.

Pour les personnes sur place, pour les proches, pour les familles endeuillées une période difficile s'est ouverte brutalement.

Entre-temps, vous repensez sans doute souvent aux événements qui se sont déroulés en ville. Et peut-être découvrez-vous, chez vous, des réactions qui ne sont pas directement liées aux blessures physiques ou à la rééducation ou réadaptation mais que vous ne comprenez pas ou qui vous empêchent d'assumer correctement vos activités quotidiennes. Sachez que ce sont des réactions tout à fait normales à des événements exceptionnels. Vous n'oublierez sans doute jamais la catastrophe en tant que telle et personne n'attend d'ailleurs de vous que vous y parveniez.

#### ***Une notice d'information pour toutes les personnes concernées...***

Ce dépliant s'adresse à toutes les personnes touchées par la catastrophe qui étaient sur place au moment du drame ainsi qu'à leurs familles.

Il se propose de les aider à mieux comprendre les réactions possibles qui peuvent apparaître tant chez les personnes directement impliquées que chez les membres de leurs familles.

#### **La vie quotidienne**

Dans la vie quotidienne, nous partons tous du point de vue que tout se déroule normalement et que notre existence ne sera pas menacée.

Bien entendu, nous n'ignorons pas que le malheur peut arriver mais nous ne nous y arrêtons pas.

La vie deviendrait d'ailleurs vite insupportable si nous devons sans cesse avoir l'esprit hanté par la perspective de drames en tous genres.

Car, en fin de compte, la vie suit généralement son cours sans catastrophe majeure, pourquoi donc nous mettre Martel en tête ?

Et, inconsciemment, nous allons plus loin et nous croyons que nous maîtrisons la situation. Nous sommes convaincus que si nos actes sont mûrement réfléchis, rien de bien fâcheux ne peut nous arriver. Pour pouvoir vivre dans la quiétude nous oublions que le danger n'est jamais totalement absent.

## **Blessures psychiques**

La confrontation avec une catastrophe comme celle qui frappe actuellement Liège bouleverse cette tranquillité.

La confrontation directe avec la mort ou la blessure des autres est brutale.

Il faut se réaliser qu'un membre de la famille ou un ami se trouve dans la zone de dangers. L'incertitude qui dure est pénible à supporter. Il faut beaucoup de temps avant que l'information exacte ne parvienne à la personne concernée.

L'identification des victimes est parfois difficile voire même impossible.

Ces perturbations psychologiques, on les appelle aussi traumatismes. La douleur est psychique et chacun la vit d'une manière qui lui est propre. Ci-après figurent quelques-unes des réactions possibles.

## **Réactions possibles après un événement dramatique** (ceci n'est pas une liste exhaustive)

### **1. Sentiments normaux et émotions légitimes**

#### **CHOC ET INCREDIBILITE :**

- L'événement semble irréel, comme s'il se déroulait dans un rêve ou encore dans un film

#### **INSENSIBILITE :**

- Les sentiments semblent anesthésiés, les images s'estompent

#### **PEUR**

- De la mort, des blessures – pour soi-même ou les proches
- De se retrouver seul et abandonné, de perdre des proches
- De perdre le contrôle, de s'effondrer
- D'un nouveau drame

- De l'avenir

### **IMPUISSANCE**

- Devant la vulnérabilité de l'être humain

### **SOULAGEMENT (EUPHORIQUE)**

- La joie d'avoir survécu, l'excitation du sentiment de se sentir proche des autres

### **CHAGRIN**

- Causé par le décès de proches, les blessures et les pertes en tous genres

### **REGRET**

- De tout ce qui a disparu et ne sera plus jamais comme avant

### **CULPABILITE**

- De n'avoir pu aider ou sauver les autres
- D'avoir survécu et de ne pas être blessé
- De s'en être mieux tiré que d'autres
- De n'avoir pas fait certaines choses

### **HONTE**

- De n'avoir pas eu de sentiments ou de ne pas avoir réagi comme on l'aurait voulu
- D'avoir été impuissant ou dominé par les émotions, d'avoir eu besoin des autres
- Des sentiments que l'on a éprouvés

### **COLERE ET FRUSTRATION**

- En raison de ce qui s'est passé, des responsables, de ceux qui n'ont rien fait pour empêcher le drame
- En raison de l'injustice et du manque de sens de l'événement
- En raison de la honte et de l'indignité
- En raison du manque de compréhension des autres, du manque d'efficacité
- Pourquoi moi ? Pourquoi ?

## **DECOURAGEMENT**

- La déception qui alterne avec ...

## **L'ESPOIR**

- Dans l'avenir, de temps meilleurs.

Ce genre de sentiments et de réactions sont parfaitement normaux après un événement comme nous venons de le vivre. La guérison sera beaucoup plus rapide si l'on accepte ce type de réactions sans tenter de les réprimer.

Tolérer ces sentiments et réactions n'est pas synonyme de perte de contrôle ou de défaillance. Même le vécu le plus intense est passager.

Il arrive que l'on veuille étouffer des sentiments de peur de la douleur qu'ils vont causer. Et la manière la plus courante de le faire est de se plonger dans les activités quotidiennes et le travail.

Il arrive que l'être humain ne soit tout simplement pas capable d'exprimer ses sentiments ou de les assimiler. Il faut parfois des jours, des mois voire même des années pour y parvenir. Mais, plus rapide est cette assimilation, plus aisée sera aussi la guérison. Bloquer ses sentiments pendant une longue période peut créer de sérieuses difficultés.

## **2. Souvenirs et mémoire**

Les souvenirs et les sentiments peuvent refaire surface en pensée, en rêve et dans les cauchemars. On se souvient aussi de faits qui se sont déroulés dans le passé. Tout cela est parfaitement normal et permet de gérer un événement, d'y donner un sens.

Réprimer ou chasser de l'esprit peut aboutir à la perte de souvenirs, à des troubles de la concentration ou à la confusion.

## **3. Réactions physiques** *(ceci n'est pas une liste exhaustive)*

Le corps va réagir au même titre que l'esprit, immédiatement certes, mais parfois aussi des mois plus tard.

## **REACTIONS COURANTES**

- Fatigue, frémissements, vertiges, tremblements
- Problèmes respiratoires, douleurs dans la poitrine, avoir la gorge nouée

- Difficulté à s'endormir, cauchemars
- Palpitations, bourdonnements d'oreilles
- Diarrhée, vomissements
- Difficulté de se concentrer, impression de ne pas mémoriser
- Raideurs ou douleurs musculaires, céphalées, douleurs dans la nuque ou le cou
- Menstruation irrégulière, crampes utérines, risque de fausse couche
- Perturbation de la sexualité. Risque de grossesse accru.

Pendant cette période, les personnes touchées sont plus sensibles aux infections, l'usage de café, d'alcool et d'autres médicaments peut augmenter sensiblement pour pouvoir faire face à la tension. Comme la capacité de concentration est potentiellement amoindrie, le risque d'accident augmente.

#### **4. Relations sociales et familiales**

De par le lien particulier qui se crée avec des compagnons d'infortune, de nouveaux groupes se constituent et de nouvelles amitiés se nouent. Par contre, des tensions peuvent apparaître dans les relations existantes. Des sentiments tant négatifs, comme la colère, la jalousie et les conflits, que positifs peuvent se développer. On peut avoir l'impression que l'aide offerte est insuffisante ou inappropriée ou avoir le sentiment de ne pas être capable d'accorder aux autres l'attention qu'ils méritent.

#### **5. Les enfants**

Les enfants eux aussi ont des réactions émotionnelles et physiques pendant une crise. La force de leur imagination et leurs cauchemars vont s'ajouter à l'angoisse née de l'événement. Les enfants vont exprimer leurs sentiments par la parole, le dessin et le jeu. Il n'est pas exclu qu'ils régressent et deviennent par exemple apathiques. Leur comportement peut agacer les parents ou les accompagnateurs parce que ces derniers doivent, eux aussi, faire face à une tension accrue. Or, en pareilles circonstances, les enfants ont besoin du réconfort et de la chaleur que peut leur offrir leur famille. Ils ont besoin aussi d'être compris et crus, d'explications franches. Ils ont besoin de parler de ce qui est arrivé et de ce qu'ils ont ressenti. Ils doivent être rassurés sur leur propre sécurité et celle de leur famille. Il faut les convaincre du fait qu'ils ne sont en rien responsables de ce qui est arrivé.

## Conseils permettant d'améliorer le vécu de la situation

### AGIR

- Se rendre utile, déployer une grande activité peut soulager et rétablir le sens du contrôle. *Veiller toutefois à éviter l'hyperactivité car elle peut bloquer les sentiments.*

### REALITE

- Oser affronter la réalité peut aider à accepter les conséquences des événements. Par exemple : aller saluer la dépouille mortelle, assister à l'enterrement, retourner sur les lieux du drame (si c'est possible), s'occuper de l'aspect matériel, rendre visite aux malades et aux blessés.

### PARLER

- Parler, à plusieurs reprises, de ce que vous ressentez va sans aucun doute vous aider. Ecouter les autres victimes le fera également.

### SOUTIEN

- Soyez réceptif au soutien et aux consolations offerts et soyez prêt à être, vous-même, un réconfort pour les autres

### VIE PRIVEE

- Donnez-vous le temps et l'espace nécessaire pour être seul avec vos pensées et vos sentiments

### EXERCICES ET DETENTE

- Essayez de bouger, de vous détendre, c'est bon aussi pour la santé mentale.
- Choisissez une activité que vous aimez

### **MISE EN GARDE**

***Après un stress très intense, l'on est plus vulnérable  
aux accidents et maladies :***

***Conduisez avec prudence***

***Respectez les conseils de sécurité***

***N'interrompez pas un traitement médical habituel***

***Prêtez l'attention requise à votre alimentation et à votre santé physique***

***Consommez le café, les cigarettes, l'alcool et les médicaments  
avec modération***

***Veillez à prendre suffisamment de repos et à dormir 7 à 8 heures/nuit***

### ***FAITES APPEL A UNE AIDE PROFESSIONNELLE SI***

- Vos émotions ou symptômes physiques restent intenses
- Vous continuez à vous sentir insensible ou à être hyperactif et à étouffer ainsi vos sentiments
- Vous avez régulièrement des cauchemars, dormez mal ou souffrez de flash-back
- Vous avez des problèmes relationnels, à la maison ou au travail
- Vous avez des problèmes sexuels
- Vous souffrez de pertes de mémoire ou avez des problèmes de concentration
- Vos performances continuent à ne pas atteindre leur niveau habituel
- Vous êtes régulièrement malade
- Votre consommation de café, d'alcool, de tabac ou de médicaments augmente
- Vous ne connaissez personne à qui vous pouvez parler de ce que vous avez vécu
- Vous avez perdu toute confiance en vous-même et dans le monde.

Dans ces circonstances, chercher une aide professionnelle (médecin, psychologue)  
est un pas dans la bonne direction.

Ce texte a été rédigé par la COMM FED APS sur la base d'une dizaine de brochures belges et étrangères. Le texte peut être copié et être utile à d'autres personnes touchées par un événement dramatique.

Si vous utilisez ce texte dans le contexte d'une publication, veuillez nous en avertir. Aucune contribution financière ne peut être réclamée pour diffuser ou copier cette notice.