

## APRÈS UN INCIDENT CRITIQUE

Dr. Don Bosch, Directeur des services cliniques, Institut Headington,

2 août 2013

Après un incident critique, beaucoup de gens présentent des symptômes et sentiments variés. Certains d'entre eux peuvent être positifs, comme un sentiment profond de clarté sur ce qui est le plus important pour vous. Vous pouvez également ressentir des sentiments profonds de détermination et d'engagement auprès de vos proches. D'un côté négatif, il est très courant de ressentir un vaste spectre de sentiments qui peuvent être typiques ou non de vous.

### Après un incident critique, vous pouvez ressentir :

- Un sentiment de confusion quant à ce qu'il s'est passé
- Un sentiment que ce n'était pas réel
- Ne plus vous sentir en phase avec vous-même
- Sentiments intenses de colère, d'anxiété, de honte ou de culpabilité
- Pleurs ou rires incontrôlables.
- Insensibilité
- Comme si vous vouliez rentrer chez vous en courant, ou trouver refuge ailleurs
- Haine envers les responsables
- Compassion envers les responsables
- Épuisement
- Incapable de manger, ne veut pas de bons petits plats
- Trahi par votre organisation
- Incapable de dormir, des scènes de l'incident se rejouent dans votre tête
- Sentiment que vous auriez dû mieux faire, ou faire différemment
- Envie irrésistible d'être les autres
- Vouloir être seul(e)
- Avoir envie de parler
- Ne pas avoir envie de parler
- Un ou tous les sentiments ci-dessus dans un mélange confus.

Si vous ressentez l'un des sentiments ci-dessus, n'oubliez pas que quelque chose ne va pas chez vous. Ce sont toutes des réactions fréquemment signalées, qui se calmeront généralement au cours des prochaines semaines et jours. Chaque personne est unique et vos réactions peuvent être très différentes de celles de quelqu'un d'autre qui a vécu le même incident. Laissez-vous le temps de vous remettre à votre propre rythme. Soyez indulgent avec vous-mêmes, dans vos pensées et vos attentes.



### Qu'est-ce qui peut vous aider ?

- Si vous le pouvez, tenez un journal de la situation et de ce que vous avez vécu.
- Essayez de vous reposer autant que possible et de bien manger.
- Si cela est possible, faites du sport de façon vigoureuse au cours des prochains jours. Votre corps aura été en état d'alerte pendant la crise, mais il aura maintenant besoin d'aide pour se débarrasser des hormones et des éléments chimiques liés au stress. Le sport l'y aidera.
- Faites des activités qui impliquent un raisonnement spatial comme l'organisation d'une pièce, jouer à Tetris ou faire un Scrabble avec un(e) ami(e). Ce type d'activité peut aider à distraire votre cerveau du traitement négatif, et lui offrira une pause nécessaire.
- La plupart des gens ont besoin de raconter leur histoire, mais uniquement quand cela est le bon moment pour eux.
- Essayez de ne pas juger votre réaction pendant l'incident. Vous essayiez de survivre à une situation anormale.
- Priez, méditez, chantez ou écoutez de la musique apaisante.
- Faites des choses qui augmentent votre sentiment de sécurité.
- Reprenez une routine, autorisez-vous à faire les choses plus lentement. Faites souvent des pauses.
- Il est souvent utile de parler avec un professionnel pour comprendre la réaction qui vous est propre.

### Qu'est-ce qui ne vous aidera pas ?

- Évitez de prendre de l'alcool ou de la drogue pour vous détendre.
- Parler de la situation si vous n'êtes pas prêt.
- Évitez de vous blâmer pour ce qui s'est passé ou la manière dont vous avez réagi.
- Évitez de prendre des décisions majeures, si possible. Laissez-vous le temps de vous remettre et de retrouver des perspectives.
- Ne minimisez pas l'incident car vous pensez que c'est ce que l'on attend des travailleurs humanitaires « expérimentés ».

### Autres considérations :

- Indiquez à un membre de votre organisme (qui est position de pouvoir vous aider) comment vous allez et ce qui vous aiderait. Cela peut être un responsable, quelqu'un du siège, ou un ami et militant au sein de l'organisme.
- Si des symptômes suffisamment importants persistent tant qu'ils causent chez vous une importante détresse, modifiez votre routine et votre fonctionnement quotidiens ; ou si cela dure pendant plus d'un mois, contactez un professionnel de la santé mentale qui pourra vous aider.