

Département U.S. de la justice
Bureau des programmes de la justice
Bureau des victimes d'actes criminels

Brochure de l'OVC

Comment reprendre le dessus après le terrorisme

Un guide pour guérir et se rétablir

Office for Victims of Crime
(Bureau des victimes d'actes criminels)

OVC

*Traitement équitable des
victimes d'actes criminels*

Septembre 2001

U.S. Department of Justice
(Département U.S. de la justice)
Office of Justice Programs
(Bureau des programmes de la justice)
810 Seventh Street NW.
Washington, DC 20531

John Ashcroft
Procureur général

Office of Justice Programs (Programmes du Bureau de la justice)
Page d'accueil Internet
www.ojp.usdoj.gov

Office for Victims of Crime (Bureau des victimes d'actes criminels)
Page d'accueil Internet
www.ojp.usdoj.gov/ovc

Pour obtenir des informations sur les subventions et les collectes de fonds, veuillez
contacter
**U.S. Department of Justice Response Center (Centre de réponse du Département
U.S. de la justice)**
1-800-421-6770

OVC Resource Center (Centre de ressources de l'OVC)
1-800-627-6872
(ATME 1-877-712-9279)
Page d'accueil du Centre de ressources de l'OVC
www.ncjrs.org

NCJ 201134

Le Bureau des victimes d'actes criminels est un volet des programmes du Bureau de la justice ; ces programmes comprennent également le Bureau of Justice Assistance (Assistance du bureau de la Justice), le Bureau of Justice Statistics (Statistiques du bureau de la justice), le National Institute of Justice (Institut national de la justice), ainsi que l'Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (Bureau des tribunaux pour la jeunesse et la prévention de la délinquance).

Comment reprendre le dessus après le terrorisme

Les informations contenues dans ce fascicule ont pour objectif de vous aider à comprendre vos réactions à un acte de terrorisme ou de violence massive. Elles ne sont pas destinées à se substituer au rôle des professionnels qui conseillent les victimes de traumatismes.

Rien de ce qui existe dans la vie ne peut nous préparer à l'horreur d'un acte de terrorisme qui nous prive de notre sentiment de sécurité et, dans certains cas, d'une personne aimée. Personne ne s'attend à ce qu'une chose pareille se produise. Les actes criminels violents sont des événements anormaux et le terrorisme est un fait encore plus rare. Parmi les réactions normales que suscite ce type de catastrophe traumatisante, surgissent des émotions nombreuses et fortes qui peuvent sembler anormales à ceux qui les ressentent ou étranges à ceux qui n'ont pas vécu un tel désastre. Vous penserez sans doute que quelque chose ne va pas et que votre effroyable douleur ne s'apaisera jamais.

Il faut très longtemps pour se remettre d'un événement traumatisant et ce n'est pas chose facile. Chacun réagit différemment aux traumatismes. Personne ne réagit normalement ou anormalement – simplement différemment. En n'attendant pas trop de vous-même et des autres, vous favoriserez le processus de votre guérison.

Les réactions à une catastrophe traumatisante

Choc et engourdissement

Au début, vous êtes sans doute en état de choc et vous vous sentez alors engourdi et désorienté. Il se peut aussi que vous vous sentiez détaché – comme si vous regardiez un film ou comme si vous faisiez un cauchemar qui ne se termine pas. Cet engourdissement vous protège, car il vous empêche de ressentir tout l'impact de ce qui s'est produit au même moment.

Émotion intense

Vous vous sentez sans doute anéanti par la douleur et le chagrin. Lorsque le choc commence à s'atténuer, il n'est pas rare de ressentir une peine intense et de pleurer sans pouvoir s'arrêter. Dans certains segments de notre société, un comportement émotionnel est mal accepté; pour la plupart d'entre nous, toutefois, il est important de passer par cet abandon émotionnel pour se laisser aller à son affliction. Il n'est pas bon de se retenir ou de « ravalier » sa peine, car cela peut en fait en prolonger le processus. Si ces sentiments vous gênent, il est peut-être salutaire de demander conseil à un thérapeute, à un membre du clergé ou à d'autres victimes qui comprennent ce par quoi vous passez.

Crainte

Il se peut que vous éprouviez une frayeur intense et que vous sursautiez facilement; vous êtes peut-être extrêmement anxieux en quittant votre domicile ou lorsque vous êtes seul; il se peut également que vous éprouviez des ondes de panique. Une personne que vous aimez vient de mourir brusquement d'une mort violente en vaquant à ses occupations quotidiennes. Comme vous n'avez pas eu le temps de vous préparer psychologiquement à un tel malheur, vous éprouvez donc une anxiété intense et de l'horreur. Vous craignez sans doute que le terroriste revienne et commette à nouveau un acte atroce sur ceux que vous aimez ou sur vous-même. Le crime sape les sentiments normaux de sécurité et de confiance; il mine aussi notre aptitude à contrôler les événements. Une fois que l'on a été meurtri par des actes criminels, il est naturel d'avoir peur et de soupçonner les autres. Ces émotions disparaissent ou s'atténuent avec le temps.

Sentiment de culpabilité

Les victimes qui ont été blessées au cours d'une catastrophe traumatisante veulent comprendre pourquoi on a perpétré cet acte criminel et les familles se demandent pourquoi elles ont perdu un de leurs membres. Certaines personnes se font des reproches d'une manière ou d'une autre, car il leur est alors plus facile d'accepter ce qui s'est produit. C'est une façon normale de tenter une fois de plus d'avoir l'impression de contrôler sa vie. Les victimes éprouvent souvent un sentiment de culpabilité et du regret pour ce qu'elles ont ou n'ont pas dit; elles estiment qu'elles auraient dû mieux protéger un être cher ou qu'elles auraient dû faire quelque chose pour empêcher sa mort. Les survivants passent beaucoup de temps à penser en ces termes: « Si seulement j'avais . . . ». Ce sentiment de culpabilité n'est pas rationnel: en effet, il n'est généralement pas possible de contrôler, et difficile de prédire, les circonstances qui aboutissent au terrorisme. Débarrassez-vous de ce sentiment de culpabilité imaginaire. Vous avez agi au mieux à ce moment là. Si vous êtes convaincu que vous avez commis des erreurs ou si vous éprouvez une réelle culpabilité, envisagez de demander conseil, professionnellement ou spirituellement. Vous devez trouver le moyen de vous pardonner. Les sentiments de culpabilité peuvent aussi s'aggraver si certaines personnes vous disent qu'elles auraient agi différemment dans la même situation. Ceux qui disent ce genre de choses tentent habituellement de se convaincre qu'une pareille tragédie ne pourrait jamais leur arriver.

Colère et ressentiment

Il est naturel d'éprouver de la colère et d'être ulcéré par une tragédie, par celui (celle) ou ceux qui l'ont provoquée, ou par quelqu'un qui, selon vous, aurait dû empêcher cet acte criminel. Si un suspect est arrêté, votre colère sera sans doute dirigée contre lui. Il se peut que vous soyez irrité contre d'autres membres de votre famille, contre des amis, des médecins, la police, le procureurs, Dieu ou vous-même; vous éprouvez peut-être du ressentiment contre les personnes bien pensantes qui disent des choses blessantes et ne comprennent pas ce que vous vivez – en tant que victime.

Les sentiments de colère peuvent être très intenses; ils apparaissent et disparaissent. Il se peut aussi que vous souhaitiez vous venger; cela est normal et peut vous aider à vous libérer de votre rage et de votre frustration.

Les sentiments de colère font partie du processus naturel de guérison. Ils ne sont pas bons ou mauvais; ce sont simplement des sentiments. Il est important de reconnaître que votre colère est réelle, mais de ne pas l'utiliser comme excuse pour abuser les autres ou les blesser. Il y a des moyens d'exprimer sa colère qui sont sains et sans danger. Nombreux sont ceux qui ont découvert qu'en notant leurs sentiments sur du papier, en faisant de l'exercice, en effectuant des travaux physiques fatigants, en tapant sur un oreiller, en pleurant ou en criant lorsqu'ils sont seuls, ils arrivent à se libérer d'une partie de leur colère. Si vous étouffez votre colère et votre ressentiment, vous risquez de développer des problèmes physiques, notamment des migraines et des ennuis d'estomac, et de faire monter votre tension artérielle. Une colère qui dure peut masquer d'autres sentiments douloureux: la culpabilité, la tristesse et la dépression.

Dépression et solitude

Une majeure partie du traumatisme des victimes provient souvent de leur dépression et de leur solitude. Il leur semble que ces émotions dureront toujours. Dans notre système pénal, les procès sont parfois repoussés de plusieurs mois, voire de plusieurs années. Une fois le jour du procès arrivé, l'audience et la couverture par les médias font revivre aux victimes les événements qui sont rattachés à la catastrophe traumatisante. Le sentiment de dépression et de solitude est encore plus fort quand une victime pense que personne ne la comprend. C'est la raison pour laquelle il est très important d'avoir un groupe de soutien; les membres de ce type de groupe comprennent parfaitement les sentiments qu'éprouve la victime.

Pour certaines victimes d'une catastrophe traumatisante, la pensée de continuer à vivre est trop douloureuse; elles songent alors au suicide. Si ces pensées persistent, vous devez obtenir de l'aide. Voici quelques signaux d'alarme dont vous devez être conscient: (1) vous pensez souvent au suicide, (2) vous restez seul trop souvent, (3) vous ne pouvez pas parler aux autres de ce que vous éprouvez, (4) votre poids varie brusquement, (5) votre sommeil est perturbé de manière continue et (6) vous abusez de l'alcool ou d'autres drogues (y compris les médicaments vendus sur ordonnance).

Isolement

Vous avez peut-être le sentiment d'être différent des autres et que les autres vous ont abandonné. L'acte de terrorisme est anormal et impensable; il épouvante les gens. Pour la victime, les blessures causées par un acte de terrorisme portent en elles un stigmatisme susceptible de lui faire sentir qu'elle a été abandonnée et lui causer de la honte. Même si certains compatissent, il leur est difficile ou malaisé d'être près de vous. Vous leur rappelez que le terrorisme peut frapper n'importe qui. Ils ne comprennent pas non plus pourquoi vous éprouvez certaines émotions et pourquoi vous agissez d'une certaine façon, parce qu'ils n'ont pas vécu cela.

Symptômes physiques de détresse

Après un événement traumatisant, il est courant d'avoir des migraines, de se sentir fatigué, d'avoir des nausées, de souffrir d'insomnies, de ne plus éprouver de désir sexuel, de prendre du poids ou d'en perdre. Il se peut également que vous sentiez un manque de coordination, des douleurs lombaires, des frissons/bouffées de transpiration, des tremblements/grelottements et que vous grinciez des dents.

Panique

Les sentiments de panique sont courants et peuvent être difficiles à maîtriser. Vous avez peut-être l'impression de devenir fou. Il arrive souvent que ce sentiment se manifeste, parce que des catastrophes traumatisantes comme un acte de terrorisme semblent irréelles et incompréhensibles. Votre douleur peut être si forte et écrasante qu'elle vous effraie. Parler avec d'autres victimes qui ont ressenti la même chose et comprennent totalement ces émotions peut vous aider considérablement.

Incapacité de reprendre des activités normales

Vous réalisez peut-être que vous êtes incapable de fonctionner comme vous le faisiez avant l'acte de terrorisme et de reprendre vos activités, même les plus simples. Penser et prévoir vous est difficile, la vie vous semble plate et vide, et les choses que vous aimiez faire vous paraissent aujourd'hui n'avoir plus aucun sens. Il se peut que vous soyez incapable de rire et, si vous le faites, vous vous sentez coupable. Les larmes vous viennent souvent aux yeux, sans avertissement. Il est fréquent d'éprouver des changements d'humeur, de l'irritabilité, d'avoir des rêves et des flashbacks de l'acte criminel. Ces sensations peuvent se produire plusieurs mois après le désastre. Vos amis et collègues ne comprennent peut-être pas la douleur suscitée par ce type de crime et le temps qu'il vous faudra pour vous remettre. Ils pensent sans doute tout simplement qu'il est temps pour vous de mettre le désastre derrière vous et de poursuivre votre vie normalement. Faites confiance à vos propres sentiments et parcourez à votre propre cadence le dur chemin du rétablissement.

Réaction différée

Certaines personnes n'ont aucune réaction immédiate. Elles éprouvent un surcroît d'énergie lorsqu'elles se trouvent dans une situation stressante et ne réagissent que des semaines, voire des mois plus tard. Ce type de réaction différée n'est pas insolite; si vous commencez à éprouver certains symptômes dont il a été question plus haut, envisagez d'en parler avec un thérapeute.

Des idées pratiques pour reprendre le dessus

D'autres victimes et survivants de catastrophes traumatisantes, qui ont connu la situation dans laquelle vous vous trouvez, ont offert quelques suggestions pratiques de ce que vous pouvez faire pour reprendre le dessus et commencer à vous rétablir:

- N'oubliez pas de respirer. Il arrive parfois à certaines personnes de s'arrêter de respirer quand elles ont peur ou quand elles sont très abattues. Lorsque cela se produit, fermez vos yeux et prenez des inspirations lentes et profondes, jusqu'à ce que vous soyez calmé. Faire de la marche ou parler à un ami proche peut aussi vous aider.

- Chaque fois que possible, repoussez les décisions importantes à prendre. Même si vous pensez qu'un changement radical vous fera du bien, il n'atténuera pas nécessairement la douleur. Avant de prendre des décisions qui auront un impact sur le restant de votre vie, donnez-vous le temps de traverser la période la plus pénible et de vous adapter.
- Simplifiez votre vie pendant quelque temps. Faites une liste de vos responsabilités, par exemple vous occuper de vos enfants, aller au supermarché, donner une instruction religieuse ou aller au travail. Examinez votre liste pour décider de ce qui est absolument nécessaire. Pouvez-vous différer quelques tâches pendant un certain temps? Y a-t-il des tâches que vous pouvez abandonner complètement?
- Prenez soin de votre esprit et de votre corps. Mangez des aliments sains. Faites régulièrement de l'exercice, ne serait-ce qu'une longue marche quotidienne. L'exercice contribue à atténuer la dépression et vous aide à mieux dormir. Les massages peuvent également soulager le stress et vous reconforter.
- Évitez de consommer de l'alcool et autres drogues. Ces substances bloquent temporairement la douleur, mais elles vous empêchent de vous remettre. Vous devez vivre vos émotions et examiner lucidement votre vie pour vous remettre d'une tragédie.
- Gardez à portée de la main le numéro de téléphone d'un ami proche afin de l'appeler lorsque vous vous sentez anéanti ou si vous avez une crise de panique.
- Parlez de ce qui s'est passé à un thérapeute, à un membre du clergé, à un ami, à un membre de votre famille ou à d'autres survivants. Il arrive souvent qu'une victime veuille revenir sans cesse sur son expérience et cela peut vous être utile.
- Commencez à remettre de l'ordre dans votre univers en reprenant autant que possible vos anciennes habitudes au travail, à la maison ou à l'école. Plongez-vous dans un travail qui vous occupe l'esprit, mais ne vous jetez pas dans des activités frénétiques.
- Posez des questions. Vous aurez sans doute besoin de savoir quels sont les types d'assistance mis à votre disposition, qui paiera vos voyages et autres frais, et d'autres détails concernant compensations et assurance. Cherchez à savoir ce que l'on attendra de vous dans les jours à venir afin de prévoir toutes circonstances nouvelles ou stressantes.
- Parlez à vos enfants; ils sont souvent des victimes invisibles. Veillez à ce qu'ils participent à vos réactions, vos activités et vos plans. S'ils le souhaitent, faites en sorte qu'ils prennent part aux obsèques et cérémonies commémoratives.
- Organisez et prévoyez vos entrevues avec les médias. Il vous sera peut-être utile d'inclure dans votre planning votre famille, vos amis, d'autres victimes ou survivants. Vous n'êtes PAS obligé de parler aux médias. C'est à vous de décider, le cas échéant, si vous voulez le faire. Les contacts éventuels que vous avez avec eux doivent se dérouler selon vos propres conditions.

- Si vous pensez avoir besoin de conseils juridiques, demandez l'aide d'un avocat réputé. Prenez votre temps en ce qui concerne les décisions que vous aurez à prendre pour les remboursements des compagnies d'assurance, les procédures judiciaires et autres questions qui auront des conséquences à long terme.
- Faites-vous soutenir par ceux en qui vous avez confiance. Demandez-leur des informations, des conseils et de l'aide. Et n'oubliez pas ceci: même si la plupart des gens sont honnêtes et dignes de confiance, certains individus sans scrupules essaient d'abuser des victimes d'un désastre.
- Si vous avez du mal à dormir, évitez de faire des choses qui vous contrarient juste avant de vous coucher. Consacrez une trentaine de minutes dans votre journée pour vous « faire du souci ». Ne vous couchez pas avant d'être fatigué. Notez vos craintes et vos cauchemars. Mettez de la musique douce ou des cassettes de relaxation. Si vous n'arrivez toujours pas à vous endormir, ne vous mettez pas en colère contre vous-même et ne vous tourmentez pas de votre manque de sommeil. Vous vous reposerez malgré tout en restant étendu calmement à écouter de la musique relaxante ou à lire un bon livre. Si vos problèmes d'insomnie se poursuivent, il est peut-être temps de consulter votre médecin.
- Trouvez des moyens d'aider les autres; vous atténuez votre propre souffrance.
- Lorsque vous en avez besoin, demandez l'aide de votre famille, de vos amis ou de thérapeutes. Guérir d'une douleur et d'une perte s'apparente à guérir physiquement après une maladie ou un accident. De même que médecins et infirmières sont formés à guérir le corps, les thérapeutes sont là pour vous aider à vous rétablir après une perte et à faire face à votre douleur émotionnelle.
- Pensez aux choses qui vous donnent de l'espoir. Faites-en une liste; vous vous y reporterez pendant les mauvais jours.

Il est important de ne pas oublier que la douleur émotionnelle n'est pas éternelle. Elle a ses limites. Elle s'apaise peu à peu avec le temps et la joie de vivre revient. Votre douleur connaîtra un flux et un reflux. Quand elle est présente, abandonnez-vous à elle. Quand elle est absente, laissez-la partir. Vous n'êtes pas responsable ou obligé de la garder en vie. Avec le temps, vous pourrez à nouveau sourire, rire et éprouver de la joie pour les bonnes choses de la vie.

Les victimes qui ont vécu un acte de terrorisme changent irrémédiablement. Elles réalisent que, même si les choses ne seront plus jamais les mêmes pour elles, la vie prend une nouvelle signification et elles l'envisagent sous un nouvel angle. Même si bien des choses ont été perdues, bien des choses restent. Il est possible de surmonter les tragédies, même les plus atroces, et cela permet d'occasionner des changements et de donner de l'espoir à d'autres.

Obtenir de l'aide

Quelle que soit la situation à laquelle vous devez faire face ou vos sentiments actuels, il est important de ne pas oublier que chacun a sa propre manière de surmonter une tragédie. Ayez confiance en vos sentiments – si vous éprouvez quelque chose, c'est parce que vous avez besoin de l'éprouver; c'est une réaction normale. N'agissez pas comme si tout allait bien, si ce n'est pas le cas. Pour qu'une guérison commence, il faut parler des faits qui se sont produits avec ceux en qui on a confiance – ceux qui nous soutiennent sans nous juger ou sans nous donner d'avis, dont on n'a que faire, sur ce que l'on devrait ou ne devrait pas éprouver.

La plupart des gens estiment qu'il est bénéfique de parler à un thérapeute qui a travaillé avec d'autres survivants d'actes criminels. Il suffit parfois de quelques sessions avec un conseiller exercé pour vous aider à résoudre les sentiments de colère, de culpabilité et de désespoir qui vous empêchent de guérir. De surcroît, en parlant avec d'autres victimes de crimes violents, vous vous sentirez mieux compris et moins seul.

Si vous vous sentez submergé par vos émotions et si vous pensez que vous risquez de vous faire du mal, ou d'en faire à d'autres, demandez **immédiatement** le soutien et les conseils de votre famille, de vos amis, d'un membre du clergé ou d'un thérapeute. Pour parler à un spécialiste des cas de crise, contactez le Centre d'assistance aux victimes – Bureau des victimes d'actes criminels (OVC), au 1-800-331-0075. Prenez également contact avec l'OVC, au 1-800-627-6872, pour obtenir une liste des programmes d'assistance aux victimes que finance cet organisme dans votre quartier. Ces informations sont également disponibles sur le site web d'OVC, à: **www.ojp.usdoj.gov/ovc** et **www.ojp.usdoj.gov/ovc/terrorismvictimassistance**. (La seconde adresse Web est destinée uniquement aux victimes et aux membres de leurs familles; elle sera prochainement protégée par mot de passe.)

Coordonnées des organismes de prestations et d'assistance aux victimes:

Organisme	Coordonnées	Assistance offerte	Victimes concernées
Bureau des victimes d'actes criminels, centre d'assistance aux victimes	1-800-331-0075 (aux États-Unis) 00-1-414-359-9751 (appelez en PCV à l'extérieur des États-Unis) 1-800-833-6885 (ATME)	Transports d'urgence, informations et orientation	Toutes les victimes: informations, orientations; assistance en transport destinée aux victimes non couvertes par les compagnies aériennes, le secteur militaire ou autres organismes
Bureau d'assistance judiciaire Programme de prestations pour les agents de la sûreté publique	1-800-744-6513	Assistance financière et émotionnelle	Familles des agents de la sûreté publique qui travaillaient au niveau fédéral, d'État et local (police, pompiers, secours médicaux d'urgence), et qui ont été tués pendant l'exercice de leurs fonctions)