

TÉMOIGNAGE

Expérience traumatisante

“J’ai survécu au de terre en Haïti”



“Désormais, je vis le moment présent et ne perds jamais une occasion de passer du temps avec mes enfants.”

tremblement

Marc Perreault fait partie des survivants du violent séisme qui a frappé Haïti le 12 janvier 2010, laissant derrière lui quelque 300 000 morts. Aujourd'hui, ce miraculé partage son expérience.

Ingénieur en structure dans un bureau à Montréal, je suis appelé début 2010 pour des travaux en Haïti. Mon départ est prévu le 5 janvier, mais le projet est reporté d'une semaine. Je m'envole donc de Montréal le 12 janvier... le jour du terrible tremblement de terre. Je voyage avec un ancien ministre, en tant que spécialiste pour partager mon expertise avec les Haïtiens. Nous logerons dans le très luxueux hôtel Montana. Ce palace situé sur les hauteurs a une vue imprenable sur la capitale. Je dormirai au quatrième étage de cet immeuble de sept niveaux. J'ai à peine le temps de poser ma valise dans ma chambre que je sens une forte secousse. Je suis projeté au sol.

“J'entends la mort autour de moi”



“Les militaires soulèvent les dalles qui reposent sur mes jambes. J'ai l'impression que ma jambe droite va s'arracher.”

Mon réflexe est de me protéger près de mon lit. Autour de moi, les objets volent et tout s'effondre. J'ai à peine le temps de dire « ouf » que je me retrouve évanoui et enseveli sous trois étages de béton. Du bassin aux pieds, je suis enchevêtré de béton et d'armatures métalliques, qui me cisailent la hanche. Recroquevillé, lorsque je reprends conscience, je constate que la dalle au-dessus de moi a été stoppée par le matelas de mon lit, à quelques centimètres de mon visage. Il fait noir, c'est l'obscurité totale. Grâce à l'écran LCD de mon appareil photo, je peux m'éclairer et constater l'ampleur des dégâts. Comme je sens de l'eau sur moi, je m'aperçois qu'en réalité, il s'agit de sang. Mon sang. Autour de

moi, les gens hurlent. Dans ces circonstances, je me dis que personne ne viendra nous secourir. Pratiquant les arts martiaux, j'ai la chance d'être en très grande forme physique. Cependant, je souffre d'asthme. Incapable de crier, j'essaie de retrouver mon souffle. Peu à peu, je reprends mes esprits et m'encourage pour ne pas paniquer. Ce n'est pas chose facile avec tous ces cris autour. Puis, le silence se fait. J'ai peur de manquer d'air. Je me pose mille questions. Vais-je mourir ? Suis-je coupé d'oxygène ? Et je souffre. J'ai le bassin fracturé et les jambes broyées. À chaque réplique du tremblement de terre, les gens se remettent à hurler. Puis, de moins en moins. J'entends la mort autour de moi. Pendant la nuit, j'essaie

“Je décide de mettre fin à mes jours”

de positiver. Des moustiques me piquent et pour moi, c'est une lueur d'espoir. « *S'il y a des moustiques, il y a de l'oxygène* », je me rassure. Mais, j'entrevois aussi la structure qui s'écroule un peu plus sur moi à chaque secousse. Séparé de ma femme, je suis père de trois enfants. C'est eux qui me retiennent à la vie. Mais au bout de douze heures, je me résigne à mourir. La dalle s'approche toujours plus. Je pense que je vais finir la tête broyée, alors je décide de prendre les choses en main.



Le POINT SUR...

LE SÉISME
de 2010 à Haïti.
C'est un tremblement de terre
d'une magnitude de 7,0 à 7,3.
Suivi d'une douzaine
de secousses secondaires,
il a fait 300 000 morts
et autant de blessés.

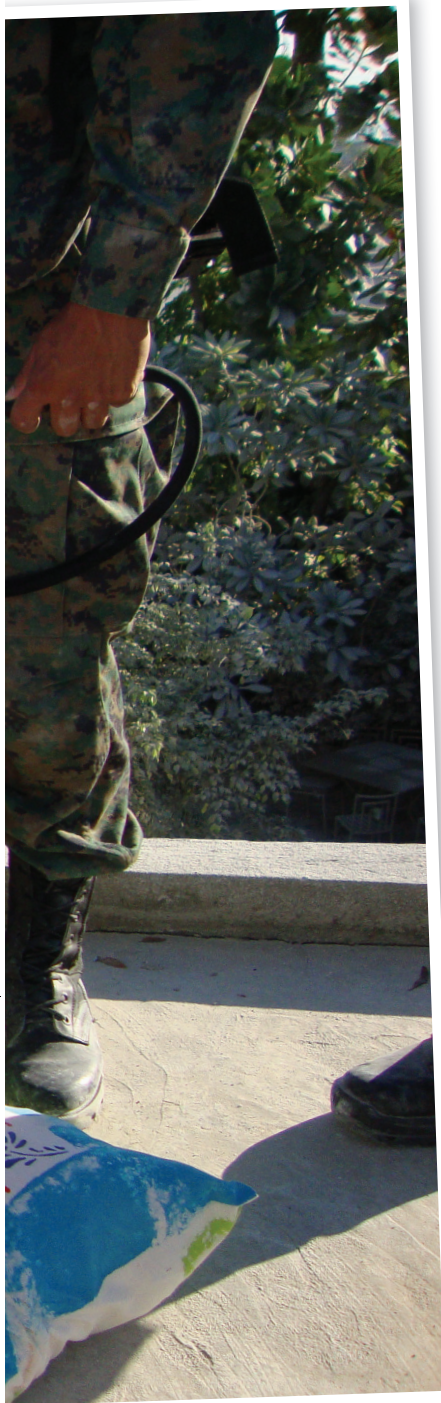
"Des militaires brésiliens me transportent sur des portes de l'hôtel, brancards de fortune vers une piste d'atterrissage improvisée."

Je refuse de souffrir d'avantage. J'attrape un éclat de verre saillant et le pose au niveau de la gorge. Je vais mettre fin à ce calvaire et à mes jours. À ce moment-là, un hélicoptère attire mon attention. Je perçois des voix sourdes, atténuées par le béton. Je hurle une fois et des militaires m'entendent. Je suis la dernière personne qui crie. Beaucoup sont déjà morts. Ils se frayent un chemin pour m'atteindre. Après plusieurs heures, les secours

sont proches. J'aperçois enfin des faisceaux lumineux. Quand ils m'atteignent, les deux militaires s'éclipsent. Je me sens abandonné. Pourquoi sont-ils partis ? En réalité, ils sont allés chercher des Haïtiens pour les aider à soulever les dalles qui reposent sur mes jambes. J'ai l'impression que la droite va s'arracher. Il y a un morceau de métal à l'intérieur. Je rassemble mes dernières forces pour les aider à soulever le poids. Ils y parviennent enfin.

C'est comme si un rouleau compresseur me passait dessus. En contrebasse de l'hôtel, j'ai l'impression de sortir du tunnel. La première chose que je leur dis ce n'est ni « merci », ni « gracias ». Je leur demande un soda. Ils n'ont que de l'eau. De l'eau chaude mais tellement désaltérante. Je me mets à pleurer. Je réalise enfin que je suis vivant, alors que la plupart des gens de l'hôtel sont morts. Je discute avec

un autre survivant, un musicien français qui devait donner un spectacle ce soir-là à l'hôtel. On me transporte sur des portes de l'hôtel, brancards de fortune, vers une piste d'atterrissage d'hélicoptère improvisée. Comme il s'agit de militaires brésiliens, je pense partir pour le Brésil. En fait, ils me déposent sur le tarmac de secours. Ici, ce sont les Américains qui ont pris le contrôle. Les médecins m'examinent. S'ils ne me sortent pas de là, je mourrai.



Je retourne alors au campement et mon état de santé s'aggrave. Mon voisin d'infortune parle avec des Français. Eux sont prêts à m'emmener en Martinique. Aujourd'hui, je remercie la France pour ce soutien. Par chance, je tombe sur une amie, Johanne, policière québécoise, en mission ici. Elle parvient à me sortir de là pour me faire acheminer à Montréal. Vais-je survivre au voyage ?

Aujourd'hui, je peux dire que ma grande forme physique m'a sauvé. À Montréal, je suis admis à l'hôpital pour un mois. Pendant un an et demi, je réapprends à marcher. J'enregistre mes mémoires. Je ne veux ni taire, ni oublier cet épisode de ma vie. Je ressens le besoin de l'assimiler et de le raconter*. Je n'ai aucun

mal à parler de l'horreur que j'ai vécue et je participe à de nombreuses conférences pour récolter des fonds. J'ai repris le travail et l'exercice physique. Je m'implique beaucoup dans la construction de l'orphelinat Serge Marcil en Haïti pour héberger une cinquantaine d'enfants. Ce drame a toutefois bouleversé ma vie. En arrivant au Québec, j'ai vendu tout ce que j'avais. Je travaille toujours pour une grande firme. Mais, je ne me laisse plus embarquer dans un rythme infernal où je n'ai pas le temps de profiter de la vie. J'ai décidé de recentrer mes priorités, mes valeurs. Je vis le moment présent et ne perds jamais une occasion de passer du temps avec mes enfants.

Même si j'ai quelques séquelles - des douleurs dans le dos et dans la hanche droite, une cicatrice sur le front - je me sens vraiment privilégié d'être en vie. Cette nuit, il y a eu une secousse à Montréal. Je vis au 24^e étage et je n'ai pas pu me rendormir. Ce matin, j'ai pleuré en y repensant. Je croyais avoir assimilé cette épreuve de ma vie et je me rends compte que je suis encore très fragile. ■



Ce qu'en pense **NOTRE EXPERT**



Par Évelyne Josse, psychologue, consultante en psychologie humanitaire, bénévole en Haïti au sein de Médecins sans frontières-Belgique*

Les rescapés d'une catastrophe naturelle sont traumatisés pour le restant de leur vie. Même si elles sont prises en charge assez tôt, elles doivent affronter le syndrome post-traumatique.

En situation extrême, pourquoi perd-on espoir au point de renoncer à la vie ?

Au départ, les survivants espèrent l'arrivée des secours dans un délai suffisant pour rester en vie mais avec le temps, ils perdent espoir et estiment leur fin inéluctable. Outre la terreur, l'horreur, la tristesse et le sentiment de solitude, ils sont souvent gagnés par un sentiment d'impuissance. Se suicider pour abrégier l'insupportable attente de la mort peut constituer une tentative de reprendre du contrôle sur une situation désespérée. Dans d'autres cas, le passage à l'acte suicidaire est mu par ce qui semble être un besoin impérieux d'agir. En effet, une des fonctions du stress est de préparer à l'action. Lorsqu'un individu est soumis à une menace, il y répond par une réaction nommée stress.

Quel type de sentiment le fait de faire partie des rares survivants cela peut-il développer ?

Une fois la sécurité retrouvée, les rescapés ressentent souvent du soulagement, voire de l'euphorie. Après vient la culpabilité du survivant. On s'interroge : « Pourquoi ai-je survécu alors que d'autres sont morts ? J'aurais dû mourir aussi. » Lorsque les sentiments

de culpabilité sont importants, ils peuvent générer des comportements d'expiation et d'autopunition. Dans les cas extrêmes, ils adoptent des comportements autodestructeurs. Ces conduites ont pour objectif de tester leur droit à vivre. Les rescapés peuvent également éprouver des sentiments de toute-puissance qui les poussent à des prises de risque inconsidérées.

Comment se relève-t-on d'une situation aussi traumatisante ?

Au moment de la catastrophe, certaines personnes vont réagir de manière rationnelle, d'autres vont manifester un comportement inadapté et les plus fragiles peuvent déclencher des troubles graves tels que des délires. 70 % d'entre elles sont indennes de troubles dans les deux à trois ans suivant l'événement traumatique. Les êtres humains semblent donc dotés de capacités psychiques d'autogénération leur permettant de récupérer d'un traumatisme. On dit d'eux qu'ils sont résilients. Pour les personnes qui souffrent de symptômes persistants au-delà de quelques semaines, il existe des thérapies efficaces comme l'hypnose éricksonienne et l'EMDR, qui consiste en la désensibilisation et le retraitement par le mouvement des yeux.

*et auteure du site www.resilience-psy.com

“ Je vis le moment présent ”

On décide de me transporter d'urgence vers Miami. Mais deux heures plus tard, je n'ai toujours pas bougé. On m'explique qu'on ne peut pas m'emmener car je prendrai la place de deux Américains.