

Les expatriés à l'épreuve des séismes

Evelyne josse
2007



evelynjosse@yahoo.fr

www.resilience-psy.com

14 avenue Fond du Diable, 1310 La Hulpe, Belgique

Psychologue clinicienne. Hypnose éricksonnienne, EMDR, thérapie brève
Psychothérapeute en consultation privée, psychologue du programme ASAB, expert en hypnose judiciaire,
consultante en psychologie humanitaire

INTRODUCTION.....	3
ILLUSTRATIONS DE QUELQUES FACTEURS DE STRESS	4
AVANT LE DEPART DE L'EXPATRIE POUR UNE REGION AFFECTEE PAR UN TREMBLEMENT DE TERRE....	6
LA SECURITE SUR LE TERRAIN D'INTERVENTION	6
QUELQUES REGLES DE SECURITE	7
BIBLIOGRAPHIE.....	10
L'AUTEUR	11



Hôpital de campagne de Sinabang, île de Simeulue, Indonésie, construit dans la cour de l'hôpital détruit par le tremblement de terre du 28 mars 2005.
En couverture, la maison des expatriés détruite par le même tremblement de terre.
(Photos Evelyne Josse)

Introduction

Ces dernières décennies, de grands séismes ont secoué notre planète. Les organisations humanitaires ont dépêché de nombreux expatriés dans les régions sinistrées pour venir en aide aux populations en détresse.

De jeunes volontaires, débordant de bonne volonté et d'enthousiasme, s'engagent dans les ONG et à leur arrivée sur le terrain, se trouvent confrontés à des situations d'insécurité et de danger qu'ils n'avaient pas envisagées. Ces expériences hors du commun les amènent à découvrir des aspects de leur personnalité qui ne se manifestent pas dans le cadre de vie habituel. Certains développent une force intérieure et confirment leur engagement humanitaire tandis que d'autres, ne pouvant maîtriser leurs angoisses, abandonnent leur mission prématurément.

Les rumeurs alarmistes et le risque réel de nouveaux tremblements de terre, les répliques sismiques et l'écroulement des bâtiments fragilisés qu'elles provoquent, les conséquences incontrôlables de la nature telles que les tsunamis, un logement insécurisant ne répondant pas aux normes antisismiques, la présence de bandes armées lorsque le cataclysme s'est produit dans une zone de conflit¹, le banditisme et la criminalité (fréquents dans le chaos d'une catastrophe naturelle), l'hostilité des autorités ou de la population bénéficiaire, les risques d'agressions et les nombreux témoignages poignants du drame sont autant de sources de stress rencontrées par les expatriés sur les lieux d'affectation². Or, ceux-ci se doivent de maîtriser leurs comportements et leurs émotions. En effet, les populations en détresse ne peuvent se sentir en confiance qu'en présence de personnes sereines et équilibrées. De plus, étant considérés comme ayant accès à une information autorisée, leur comportement peut avoir un impact non négligeable sur les populations aidées. Par exemple, le retrait inopiné d'une équipe humanitaire d'un lieu sinistré peut déclencher un mouvement de panique s'il est interprété par les bénéficiaires comme une fuite annonciatrice de l'imminence d'une nouvelle tragédie.

¹ Par exemple, un conflit armé opposait le GAM pro-indépendantiste et les forces gouvernementales indonésiennes dans la province d'Aceh (Sumatra, Indonésie) ravagée par le tsunami du 26 décembre 2004.

² Voir infra. Pour plus de détails, sur le stress du personnel humanitaire, veuillez consulter l'article du même auteur « Les expatriés dans la tourmente. Le stress humanitaire » sur <http://www.psychologiehumanitaire.netfirms.com>

Illustrations de quelques facteurs de stress

Lors d'une mission à l'étranger, les expatriés sont confrontés à de nombreuses sources de stress³. Nous n'aborderons ici que quelques uns des facteurs spécifiques aux interventions en zones sismiques.

☞ **Le risque de nouveaux séismes.** L'expatrié fraîchement débarqué dans une zone récemment dévastée par un séisme risque de voir son comportement se modifier sous l'effet du stress, particulièrement sous la menace d'une nouvelle occurrence. Ce risque peut constituer un véritable danger pour les personnes logeant et travaillant dans des bâtiments en dur (en particulier s'ils comportent de nombreux étages) susceptibles de s'écrouler sous la force d'une secousse ou pour celles qui demeurent à proximité de la côte, menacées par un éventuel raz-de-marée. Il est par contre, beaucoup moins prégnant pour celles qui logent sous tente et sont éloignées de la mer.

Alors qu'ils oeuvraient à secourir la population de Sinabang sur l'île de Simenlue (Indonésie) victime du tsunami de décembre 2004, les expatriés de MSF ont été surpris le 28 mars 2005 par un séisme de grande amplitude. Celui-ci a dévasté plus de 90% de la ville. Un de leurs logements s'est écroulé et les résidents ne doivent leur survie qu'à la chance. Leur bureau et leur entrepôt ont également été détruits.



L'île a basculé, sa pointe sud s'est surélevée de près de deux mètres (mesure par satellite) laissant apparaître les coraux.
(Photos Evelyne Josse)

Pour l'anecdote, citons l'angoisse qu'éprouvent la plupart des expatriés à se rendre aux toilettes et à se déshabiller pour se laver de crainte de se retrouver dans une situation embarrassante si un tremblement de terre survenait à ce moment précis.

☞ **Les répliques sismiques.** Les répliques d'un tremblement de terre peuvent être nombreuses (plusieurs par jour), atteindre une amplitude relativement importante et se

³ Voir « Les expatriés dans la tourmente. Le stress humanitaire » sur <http://www.psychologiehumanitaire.netfirms.com>

produire durant plusieurs semaines. Elles constituent une épreuve effrayante pour certains expatriés.

Sur l'île de Simenlue et de Sumatra, on comptait 3 à 5 répliques sismiques quotidiennes dans les semaines suivant le tsunami de janvier 2004.

Chaque secousse pouvant être le signe annonciateur d'un nouveau séisme, les expatriés doivent se comporter comme si tel était le cas (par exemple, quitter les bâtiments le plus rapidement possible, s'éloigner de la mer, etc.).

En Indonésie, pour se mettre en sécurité à découvert dans le jardin, les expatriés ont quitté leur lit parfois jusqu'à trois fois par nuit. Pour ceux que les secousses n'ont pas réveillés, l'angoisse peut à posteriori être plus importante encore (« En cas de tremblement de terre, je me réveillerais trop tard pour pouvoir me mettre à l'abri »).

Notons aussi que de nombreuses constructions qui ne se sont pas écroulées durant le séisme initial mais qui se sont lézardées peuvent ne pas résister aux répliques. Y séjourner peut donc s'avérer dangereux.

En Indonésie, certains expatriés ont témoigné de leur anxiété d'avoir été contraints de se rendre pour des raisons administratives ou pour des réunions officielles dans des bâtiments délabrés par le séisme.

☞ **Les conditions de vie.** Les expatriés peuvent être soumis à des conditions de vie extrêmes (logement précaire sous tente, ni eau courante ni électricité, manque de nourriture, températures caniculaires ou glaciales, etc.). C'est souvent le cas des premiers arrivants sur l'urgence et de ceux devant se rendre dans des zones reculées.

Les expatriés qui sont intervenus au Pakistan après le tremblement de terre de 2006 ont été logés dans des tentes collectives mixtes durant plusieurs semaines sans moyen de chauffage alors que les températures nocturnes descendant sous zéro degré.

☞ **La surcharge de travail :** Les expatriés travaillent dans des conditions difficiles (par exemple, longs déplacements pénibles en moto ou en bateau, sous un soleil écrasant ou sous la pluie battante, pour atteindre des zones peu accessibles), de longues heures par jour et de nombreux jours d'affilée sans période de relâche. Ils doivent avoir une grande résistance physique pour supporter l'inconfort, la fatigue, le manque de sommeil et de repos car la demande est tellement pressante qu'il est souvent difficile de respecter des horaires raisonnables de travail.

☞ **Les témoignages du drame.** Les récits traumatiques sont constitués de paroles « actives » et « agissantes ». Celles-ci ont la capacité de transmettre à l'auditeur de fortes émotions telles que l'angoisse, l'abattement, la colère, etc. Entendre relater un séisme peut effrayer autant, sinon davantage, que les répliques sismiques elles-mêmes. La charge anxiogène de ces dernières est d'ailleurs amplifiée par les récits des survivants qui leur confèrent une signification sinistre.

Avant le départ de l'expatrié pour une région affectée par un tremblement de terre

Afin d'éviter de mauvaises surprises, tout expatrié en partance pour une région affectée par un séisme doit être informé de la situation locale, des derniers événements, des dangers et des risques potentiels pour sa sécurité.

☞ **La situation.** Il doit connaître l'état de destruction de la zone d'intervention (par exemple, être préparé à la vision apocalyptique d'une région dévastée), le nombre de sans-abri, de morts et de blessés, l'existence de rumeurs alarmistes incontrôlables prédisant de nouveaux séismes, les possibilités de communication téléphoniques et/ou électroniques avec son pays d'origine, etc.

☞ **Les derniers événements,** notamment la fréquence et l'intensité des répliques sismiques.

☞ **Les dangers et les risques potentiels,** notamment le risque d'un nouveau séisme et/ou de tsunami. Lorsqu'une catastrophe naturelle survient dans une zone de conflits armés, il doit connaître les dangers inhérents aux guerres, le risque de kidnapping, les menaces, les tracasseries et toutes sortes d'obstacles dressés par les autorités ou les bandes armées, etc.

☞ **La sécurité,** notamment les mesures de sécurité à prendre en cas de séisme ou de tsunami, etc.

La sécurité sur le terrain d'intervention

Personne ne peut prévoir quand surviendra un tremblement de terre ni la sévérité de son amplitude⁴. Cependant, des mesures préventives adéquates et une préparation correcte peuvent augmenter considérablement les chances de survie et réduire les risques de blessures corporelles. En planifiant les comportements à adopter avant, pendant et après un séisme, les expatriés apprennent à contrôler ce qui peut l'être. Outre le fait qu'elles soient indispensables pour minorer les conséquences funestes d'un désastre, les mesures de sécurité sont un des moyens les plus efficaces pour redonner aux expatriés un sentiment de maîtrise et ainsi les aider à gérer leurs craintes. Au minimum, elles permettent à d'autres de garder à l'esprit le danger potentiel.

La sécurité est avant tout affaire personnelle. Chacun doit être capable d'évaluer les risques dans une situation donnée et le cas échéant, prendre les mesures pour les réduire ou les supprimer et en référer au(x) responsable(s) de la sécurité de son équipe.

La sécurité est également une affaire collective, le comportement inopportun d'une seule personne pouvant affecter la sécurité de toute l'équipe.

⁴ Nous insistons sur le fait qu'un expatrié intervenant après un tremblement de terre s'expose à une nouvelle occurrence sismique.

Les règles de sécurité doivent être clairement édictées afin d'éviter les dangers et le cas échéant, d'y faire face de manière adéquate. Elles doivent aider à rationaliser les comportements et les réactions tant au niveau individuel que collectif.

Quelques règles de sécurité

☞ **S'informer régulièrement sur les événements.** Cependant, lorsque la situation le permet, il faut éviter de rester constamment à l'écoute des nouvelles car l'excès d'information peut contribuer à contrario à maintenir l'anxiété à son paroxysme. On se rappellera également que les rumeurs fantaisistes circulent fréquemment après un tremblement de terre et sont d'autant plus nombreuses et alarmistes que le séisme était important.

☞ **Etre attentif aux changements de comportement de la population.** Les populations des régions fréquemment dévastées par les forces de la nature sont à même de déceler les signes avant-coureurs d'un prochain cataclysme, signes parfois indétectables par l'étranger non averti. Bien que des évacuations spontanées de la population puissent lui sembler irrationnelles, le principe de précaution devrait l'inciter à faire de même. Par exemple, si une population côtière fuit vers les collines après une secousse, il est prudent de suivre le mouvement car elle se met probablement à l'abri, hors d'atteinte d'un tsunami éventuel.

Il y a une centaine d'années, le village de Labuhan Bajau, au sud de l'île de Simeulue, a connu un tsunami. Le récit de la tragédie s'est perpétué jusqu'à nos jours. Lorsque la mer s'est retirée après le séisme du 26 décembre 2004, la population a trouvé refuge sur la colline. La vague a complètement dévasté le village mais la population a survécu. La connaissance qu'ont les populations locales de leur environnement peut s'avérer salutaire pour des expatriés.

☞ **Etre attentif aux changements de comportement des animaux.** Le comportement des animaux peut être un indicateur de la survenue d'un séisme.

J'ai pu personnellement constater que le chat et le singe de la maison où je résidais en Indonésie durant ma mission avait changé considérablement de comportement avant que ne survienne un secousse de plus forte amplitude que les répliques habituelles. Ils sont devenus extrêmement nerveux. Le chat courait en tous sens et le singe s'est enfuit après avoir brisé sa chaîne.

☞ **L'organigramme doit être connu et respecté par tous les expatriés.** Les personnes responsables de la sécurité de l'équipe doivent être clairement identifiées et leurs décisions doivent être respectées par tous.

☞ **Les mesures de sécurité maximales doivent être assurées.**

- Les expatriés doivent être logés dans un bâtiment sûr :
 - Ils doivent être logés au rez-de-chaussée du bâtiment.
 - La construction doit être solide ou répondre aux normes anti-sismiques.
 - Le logement doit être suffisamment éloigné de la côte pour être hors d'atteinte d'un tsunami.

- Lorsque l'immeuble ne répond pas aux normes anti-sismiques, une tente installée en terrain découvert peut offrir une alternative intéressante pour ceux qui le souhaitent.
 - Les objets lourds doivent être déposés à même le sol.
 - Les substances inflammables doivent être placées en lieu sûr.
 - Les cadres et autres objets de décoration, potentiellement dangereux en cas de chute, doivent être dépendus.
 - Les sorties de secours doivent être signalées et connues de tous. Leur accès doit être libre de tout obstacle.
 - Les expatriés ne peuvent s'enfermer dans une pièce (pas de fermeture à clé, pas de cadenas, verrou ouvert)
- Les expatriés ne doivent pas entrer, et à fortiori s'attarder, dans un bâtiment lézardé qui pourrait s'effondrer lors d'une forte réplique ou un nouveau séisme.
 - Pour les mêmes raisons, ils ne doivent pas stationner à proximité des bâtiments.

☞ **Les mesures de sécurité doivent être expliquées et comprises** car il peut être difficile de se conformer à des mesures préventives, possiblement contraignantes, dans l'éventualité incertaine d'un événement. Elles doivent être clairement énoncées et connues de tous.

Chacun doit savoir quel est :

- le comportement à adopter pendant un tremblement de terre. Par exemple, comment réagir lorsque l'on est dans un immeuble, à l'extérieur, dans un véhicule, etc. :
 - S'ils se trouvent à l'intérieur d'un bâtiment, ils doivent y rester sauf lorsqu'ils se trouvent au rez-de-chaussée, dans un lieu peu fréquenté, si la sortie est dégagée, facilement et rapidement accessible et débouche sur un lieu ouvert. Ils doivent se réfugier dans un coin de la maison (angle de murs porteurs) ou sous une table ou un meuble solide en se protégeant la tête avec les bras et se tenir éloignés des fenêtres.
 - Lorsqu'ils se trouvent dans un véhicule, ils doivent en sortir en veillant à rester éloignés des poteaux et des fils électriques.
 - En aucun cas, ils ne peuvent allumer de briquet ou d'allumettes.
- le comportement à adopter et le rôle de chacun des membres de l'équipe dans l'après-coup du séisme. Les tâches suivantes doivent être assignées :
 - contacter les responsables de l'organisation (chef de mission, responsable en capitale, siège de l'organisation humanitaire).
 - mettre en place un système de communication afin que les membres de l'équipe puissent rester en contact.
 - rechercher les personnes manquantes (« body roster »).

- récupérer le matériel stratégique dans les bâtiments de l'organisation si l'accès est sans danger (téléphone satellite, ordinateurs, trousse de secours, médicaments, contenu du coffre, dossiers)
 - Couper le gaz et l'électricité dans les bâtiments de l'organisation si l'accès est sans danger. Il est important de garder à l'esprit que de nombreux dégâts sont souvent causés par les incendies déclenchés dans les jours suivant le séisme (court-circuits, rupture des canalisations de gaz).
- le comportement à adopter lorsqu'il existe un risque de tsunami.
 - Etc.

☞ **Le plan d'évacuation.** Les responsables de la mission doivent établir un plan d'évacuation en cas de nouveau séisme. Ce plan doit être clair pour chaque intervenant et connu de tous. Il peut être réévalué régulièrement en fonction du contexte.

- Il doit comprendre :
 - Un inventaire du nécessaire à emporter lorsque l'on quitte les bâtiments de l'organisation après une catastrophe (« evac-backpack », sac préparé en permanence et à portée de main contenant une bouteille d'eau, une couverture de survie, des vêtements de rechange et des chaussures, une lampe de poche, une crème solaire, un produit anti-moustique et la médication prophylactique contre la malaria, les médicaments personnelles, les lunettes, une copie du passeport et autres documents importants, etc.)
 - La ou les zones de sécurité où trouver refuge et les moyens de les rejoindre.
 - le point de rencontre où les membres de l'équipe se retrouvent une fois le danger passé.
 - etc.

☞ **Les ressources médicales** et la couverture des assurances doivent être clairement identifiées.

☞ **Les périodes de repos.** Devant l'immensité des besoins des populations bénéficiaires, les expatriés éprouvent souvent de la difficulté à s'aménager des périodes de repos et à respecter des horaires raisonnables de travail. Or, lorsque l'on est fatigué, le travail que l'on fournit perd en qualité (diminution de la concentration) et l'on prend davantage de risque pour sa sécurité et celle des autres (risque d'accident, risque de ne pas tenir compte de certains indices de danger, etc.). Se reposer, c'est se permettre de redevenir efficace. Il est donc important que les expatriés respectent des périodes régulières de repos et de récupération (par exemple, repos compensatoire obligatoire de 5 jours toutes les 6 semaines). Il est de la responsabilité des cadres de l'équipe de limiter les périodes de travail ininterrompu (il n'est pas rare que des expatriés travaillent plusieurs semaines sans prendre un jour de break) et d'organiser des rotations régulières (fixer des périodes et respecter les congés prévus).

Bibliographie

American Red Cross, "Earthquake",

http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_583_00.html

American Red Cross, "Be Prepared - American Red Cross Preparedness Information",

<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared>

American Red Cross, "Preparing for Disaster",

http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_601_00.html

American Red Cross, "Your Evacuation Plan",

http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_6_00.html

American Red Cross, "Food and Water in an Emergency",

http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_8_00.html

American Red Cross, "What to Do After an Earthquake" (1999),

http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_568_00.html

American Red Cross, "Your Family Disaster Plan",

www.redcross.org/static/file_cont36_lang0_23.pdf

American Red Cross, "Your Family Disaster Supplies Kit",

www.redcross.org/disaster/safety/fdisk.pdf

American Red Cross, "Personal Workplace Disaster Supplies Kit",

www.redcross.org/services/disaster/beprepared/workkit.html

American Red Cross, "Are You Ready for an Earthquake?",

www.redcross.org/services/disaster/foreignmat/QuakeViet.pdf

American Red Cross, "Are You Ready for a Fire?",

www.redcross.org/static/file_cont171_lang0_75.pdf

CARE Aceh (2005), "Natural disaster safety guidelines", EPO Office,

Alexandre_carle@hotmail.com

Center for Earthquake Research and Information (2001), "Earthquake Survival. What to do »,

The University of Memphis, <http://www.ceri.memphis.edu/public/survival.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention, "Earthquakes Home", "Being Prepared", "Emergency Supplies", "Food and Water", "Home Hazards", "During an Earthquake", "After an Earthquake", "People with Special Needs"

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/earthquakes/prepared.asp>

ehow, "How to Act After an Earthquake", http://www.ehow.com/how_1241_act-after-earthquake.html

Ehrenreich J. H. (2005), "The humanitarian companion". A guide for International Aid, Development and Human Rights Workers", Great Britain, ITDG Publishing

Texas Eden, "Preparing for the Unexpected. The Complete Handbook Online"
Janie Harris J., Norman L., Extension Disaster Education Network,
<http://texashelp.tamu.edu/002-protect/preparing-for-the-unexpected.php>

The Los Angeles City Fire Department, "Earthquake Preparedness Handbook",
<http://lafd.org/eqindex.htm>

United Nations (1995), « Mission readiness and stress management », Office of Human Resources Management, New York,
<http://www.un.org/Depts/OHRM/stress.htm>

L'auteur

Sites de l'auteur :

<http://www.psycho-ressources.com/evelyne-josse.html>: liste des différents articles écrits par Evelyne Josse

<http://www.stressaeronautique.netfirms.com> : articles professionnels et tous publics sur la peur de l'avion

<http://www.psychologiehumanitaire.netfirms.com>: site consacré à la psychologie humanitaire. Articles sur le stress des expatriés, le débriefing psychologique, les thématiques humanitaires (enfants des rues, torture, violence sexuelle, traumatisme dans les catastrophes humanitaires, etc.)

<http://www.resilience.netfirms.com>: Articles sur le traumatisme psychique, les enfants malades, l'hypnose, la thérapie brève, etc.

<http://www.acouphenes.netfirms.com> : site consacré aux acouphènes. Articles destinés aux psychothérapeutes prenant en charge des patients atteints d'acouphénie et articles tous publics

Evelyne Josse est psychologue diplômée de l'Université Libre de Bruxelles. Elle est formée à l'hypnothérapie éricksonienne, à l'EMDR et à la thérapie brève. Elle exerce en qualité d'expert en hypnose judiciaire auprès de la Justice belge et pratique en tant que psychothérapeute en privé. Elle est également consultante en psychologie humanitaire. Elle a travaillé pour différentes ONG dont « Partage avec les enfants du Tiers Monde », « Avenir des Peuples des Forêts Tropicales », « Médecins Sans Frontières-Belgique » et « Médecins Sans Frontières-Suisse ».

D'autres articles on-line du même auteur sont disponibles :

Traumatisme psychique et maladie grave

Sur <http://www.resilience.netfirms.com> :

- Accueillir et soutenir les victimes de violences sexuelles. Approche orientée vers la solution
- Le développement des syndromes psychotraumatiques. Quels sont les facteurs de risques ?
- Victimes, une épopée conceptuelle. Première partie : définitions
- Le vécu de l'enfant atteint d'une maladie cancéreuse. Diagnostic et première hospitalisation
- Le vécu des parents d'un enfant malade du cancer
- Métaphore et Traumatisme psychique
- La torture de masse. Le cas de l'ex-Yougoslavie
- Les violences sexuelles. Définitions d'un concept multiforme

Stress et traumatisme du personnel expatrié

Sur <http://www.psychologiehumanitaire.netfirms.com> :

- Les expatriés dans la tourmente. Le stress humanitaire
- Comment faire? Le débriefing psychologique des expatriés affectés par un incident critique
- Comment gérer le stress dépassé lié à l'expatriation ?
- Comment gérer le stress traumatique survenant dans le cadre d'une expatriation ?
- Le défusing du personnel expatrié affecté par un incident critique
- Le débriefing psychologique dans un cadre professionnel

Problématiques humanitaires

Sur <http://www.psychologiehumanitaire.netfirms.com> :

- Guide pour un assésment rapide des besoins psychosociaux et en santé mentale des populations affectées par une catastrophe naturelle
- Le traumatisme dans les catastrophes humanitaires
- Reconstruire le quotidien après un traumatisme collectif. Éloge du quotidien, de la routine, des rites et des rituels
- Les enfants des rues. L'enfer du décor
- Violences sexuelles et conflits armés en Afrique

Divers

Sur <http://www.stressaeronautique.netfirms.com> :

- Stress aéronautique. Peur de voler, phobie de l'avion, panique à bord

Sur <http://www.resilience.netfirms.com> :

- Familles en difficulté. Guide à l'intention du psychothérapeute orienté vers la solution

Sur <http://www.acouphenes.netfirms.com> :

- Les acouphènes. Traitement par l'hypnose