

Double prise d'otages : soyez vigilant face à l'info en continu

Daphnée
Lepertois

Un important dispositif policier déployé, des échanges de tirs fournis, de fortes explosions. Vous avez peut-être assisté en direct et en continu à la télévision aux assauts du site industriel de Dammarin-en-Goële et de l'épicerie casher située à porte de Vincennes, à Paris. "Les images tournées et diffusées en direct sans le moindre différé sont hautement anxiogènes", explique à *metronews* Hélène Romano, psychologue référente de la cellule d'urgence médico-psychologique du Val-de-Marne.

Pour la docteure en psychopathologie au CHU Henri-Mondor de Créteil (Val-de-Marne), si l'information vous permet de vous rassurer en vous tenant au courant des dernières actualités, il convient d'être vigilant dans votre manière de vous informer. "Tant qu'il y a une explication et une réflexion, c'est rassurant. Mais l'image en direct à l'état brut, c'est à risques. Le journaliste découvre l'image en même temps que les téléspectateurs, n'en sait pas plus qu'eux. C'est une source traumatique."

EN SAVOIR + >> [Attentat contre Charlie Hebdo : peut-on parler de traumatisme collectif ?](#)

"Soyez acteur de votre information"

Si vous êtes anxieux, ne cédez pas à la fascination en étant scotché à votre télévision, conseille la spécialiste : "Soyez acteur de votre information." Hélène Romano propose de préférer la radio et la presse écrite, papier ou en ligne, à la télévision en direct. Et suggère aux chaînes télévisées "de mettre en place un différé d'un quart d'heure pour les événements dramatiques", afin d'expliquer ce qu'il se passe et de rester informatif au lieu de créer de l'angoisse, en appelant de ses vœux l'instauration d'"une réflexion éthique dans le profession".

Même si [les auteurs des crimes sont morts](#), cela ne va pas mettre fin à la peur, estime Evelyne Josse, psychologue spécialiste des traumatismes collectifs contactée par *metronews*. Car les images vont continuer à être diffusées en boucle sur les chaînes, ce qui "confronte de nouveau la population à des événements traumatogènes". D'autant que [le bilan est lourd](#) : à Paris, on déplore plusieurs blessés graves en état d'urgence absolue et plusieurs morts avant l'assaut. Tout en sachant que, "puisque'il s'agit d'un acte terroriste, on sait que ça peut recommencer : le sentiment d'insécurité va perdurer".

EN SAVOIR +

>> [Qui est Amedy Coulibaly ?](#)

>> [Que sait-on des frères Kouachi ?](#)

>> [Attentat à Charlie Hebdo : les théories du complot se multiplient, à tort](#)