

# L'après-attentat contre Charlie Hebdo : les alternatives aux anxiolytiques

Daphnée  
Leportois

C'est une conséquence directe des attentats. Entre vendredi 9 et mardi 13 janvier 2015, les Français se sont procuré 18,2% de plus de boîtes d'anxiolytiques et de somnifères, [a révélé Le Figaro](#). Après l'attaque de *Charlie Hebdo*, la fusillade de Montrouge et la prise d'otages de l'Hyper Cacher, "c'est une réaction normale, en tout cas habituelle", commente pour *metronews* la psychologue Evelyne Josse, spécialiste du traumatisme psychique.

Sauf que [l'Organisation mondiale de la santé ne recommande pas la prescription de benzodiazépines \(molécules utilisées pour traiter l'anxiété et les troubles du sommeil\)](#) dans le premier mois qui suit un événement traumatique. "Leur utilisation peut même ralentir la 'digestion' des événements choquants, allonger le temps nécessaire pour s'en remettre", poursuit Evelyne Josse.

## Verbaliser ses angoisses

"Le meilleur anxiolytique, c'est la parole, ajoute le psychiatre Dan Véléa, contacté par *metronews*. Il faut verbaliser ses angoisses." Son conseil facile à suivre pour faire face à ces événements choquants : "Faites du sport, baladez-vous, voyez votre famille, vos amis. Car la première chose à ne pas faire, c'est le repli sur soi, qui ne fait que renforcer les angoisses."

Mais peut-être vous sentez-vous particulièrement touché et ressentez des symptômes du type troubles du sommeil, anxiété, images intrusives (par exemple celles que vous avez vues à la télévision ou film que vous vous êtes fait) et cauchemars, évitement de la foule, peur de vous rendre à Paris ou dans les grandes villes, de prendre les transports en commun. Sachez qu'ils vont diminuer tout seuls.

## EMDR, TTC, méditation et engagement associatif

Il existe des techniques permettant d'accompagner ce processus naturel de guérison :

- ⇒ l'**EMDR** (pour *eye movement desensitization and reprocessing*, c'est-à-dire désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux), "où l'on part de l'image perturbante ou d'une situation et on met en mots des émotions et sensations corporelles ressenties afin de retrouver des pensées rationnelles et raisonnables en trois à cinq séances", explique Evelyne Josse ;
- ⇒ les thérapies cognitives et comportementales (**TCC**), qui, en peu de temps, souligne l'OMS, "aident les sujets à atténuer les souvenirs vivaces, non désirés et répétés d'événements traumatiques" ;
- ⇒ les techniques classiques de gestion du stress, à l'instar du yoga, de la relaxation, de la sophrologie et de la méditation ;
- ⇒ un engagement politique ou associatif, qui, analyse la psychologue, peut être "une façon de sortir du sentiment d'impuissance, de reprendre du contrôle sur la situation".

Si jamais ces symptômes anxieux perdurent, c'est qu'ils viennent "réactiver des émotions ressenties lors d'autres situations où l'on était en détresse, en danger". Qui n'ont rien à voir avec l'attentat. Le psychanalyste Pascal Neveu, auteur de [Revivre, même quand on est terrassé](#), évoque auprès de *metronews* ce "retour du refoulé" : "Dans ce cas, pour ceux qui ont été vraiment perturbés psychiquement, il faut voir ce que ça cache, aller au-delà de l'angoisse." À traiter au cas par cas.

## EN SAVOIR +

- >> [Pourquoi "nous sommes tous Charlie"](#)
- >> [Peut-on parler de traumatisme collectif après l'attentat ?](#)
- >> [Retrouvez notre dossier consacré à Charlie Hebdo](#)

