

Attentats terroristes : les citoyens vont-il vivre avec la peur au ventre ?

*Un article d'Evelyne Josse, novembre 2015
www.resilience-psy.com*

Une grande majorité de Français, de Belges, d'Européens et d'habitants d'autres nations sont bouleversés, horrifiés et choqués par les attentats qui viennent de se produire. Cette réaction intense n'est pas pour autant la preuve d'un traumatisme collectif. Pour la majorité d'entre nous, l'émotion va s'apaiser dans les jours et les semaines qui viennent et le processus de deuil va suivre son cours petit à petit. À moins, bien entendu, que l'effondrement de la croyance dans notre propre sécurité soit à nouveau réactivé par de nouveaux attentats, ce qui est malheureusement à craindre. Et puis, évidemment, il y aura la date anniversaire de ce drame qui provoquera de nouvelles bouffées d'émotion dans les années à venir.

Certaines personnes vont néanmoins faire des cauchemars même si elles n'ont pas vécu l'attentat et vont adopter des comportements d'évitement au même titre que les victimes. Les personnes les plus sensibles réagiront de cette manière ainsi que celles qui ont déjà vécu un traumatisme que l'attentat aura réactivé. Les personnes qui auront regardé en boucle les images à la télévision courent également ce danger. Ces images laissent des engrammes particuliers dans le cerveau. Ce ne sont pas seulement des images qui s'impriment mais également la charge émotionnelle qui leur est associée : l'horreur, l'effroi, la colère, l'impuissance, etc. Ce film intérieur est « actif » et « agissant » car il possède un potentiel traumatogène. Il constitue une sorte de souvenirs pour le spectateur qui finit par partager l'insécurité des victimes directes.

Il semble également que le risque de développer des symptômes soit plus important pour les personnes qui résident ou travaillent dans les environs immédiats des attentats. Par exemple, des études ont montré qu'un nombre significatif de new-yorkais habitant Manhattan, 7.5%, n'ayant pas été exposés directement aux attentats du 11 septembre 2001 ont présenté des symptômes de stress post-traumatique.

En conclusion, la grande majorité des citoyens ne va pas vivre longtemps avec la peur au ventre. Très rapidement, la vie va reprendre à Paris.

Références bibliographiques

Josse E. (2014), Le traumatisme psychique chez l'adulte, De Boeck Université, coll. Ouvertures Psychologiques.

Josse E. (2011), Le traumatisme psychique des nourrissons, des enfants et des adolescents, De Boeck Université, Coll. Le point sur, Bruxelles

Josse E., Dubois V. (2009), *Interventions humanitaires en santé mentale dans les violences de masse*, De Boeck Université, Bruxelles.

Josse E. (2007), *Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison du traumatisme psychique*, La Méridienne-Desclée De Brouwer Editeurs, Paris