20 minutes

- u Se connecter F 1.6M T 1.8M G 109K

z Rechercher m Newsletter

Saisissez votre email OK

Société

Vivre avec la menace terroriste : «Un jour, je me suis dit qu'il fallait que je continue à vivre»

PSYCHO Comme à Beyrouth ou Tel Aviv, les attentats à répétition nous confrontent à une peur que nous ne connaissions pas en Europe…

F 0 G 0 n 0 P 0 T

Illustration: un quai de métro à Paris. - RACKHAM/SIPA

Audrey Chauvet Google+ Twitter

D Publié le 23.03.2016 à 18:20
Mis à jour le 23.03.2016 à 18:21

Il va falloir faire avec. Les attentats qui ont frappé Bruxelles ce mardi, après Paris en novembre et en janvier 2015, nous obligent à vivre avec la menace terroriste. Un sentiment d'angoisse diffus que les Européens ne connaissaient pas, mais que d'autres ont affronté pendant des années, au Liban, en Algérie, en Israël ou en France pendant la Seconde Guerre mondiale. Comment vivre normalement dans un pays où « on meurt par hasard », comme le dit Aline, habitante de Beyrouth ?

« On ne s'habitue pas »

« A une époque, je restais la plupart du temps à la maison. Mais un jour je me suis dit qu'il fallait que je continue à vivre. C'est le destin : s'il faut mourir, je n'ai pas le choix », confie Aline. « Mais nous prenons nos précautions : par exemple, si un leader d'un parti politique fait un discours, on sait qu'il y a des risques de tirs, donc on reste à la maison. »

Tenir compte du danger tout en reprenant le cours normal de sa vie, c'est la subtile équation à laquelle les Français, les Belges et les habitants de tous les pays frappés par les attentats doivent trouver une solution. « Certaines personnes vont éviter de se trouver dans des lieux de rassemblement, des parents vont être plus inquiets

quand leurs enfants sortent ou prennent le métro, mais la vie doit reprendre son cours. On ne peut pas vivre dans un stress aigu permanent », explique la psychotraumatologue Evelyne Josse.

Bien connue des psys, la résilience est cette capacité que nous avons tous, en plus ou moins forte dose selon notre vécu et notre personnalité, à surmonter les traumatismes. Pour certains, elle s'exprime par la volonté de ne rien changer à ses habitudes, comme pour ces jeunes qui ont voulu retourner boire des bières en terrasse au lendemain du 13 novembre. Pour d'autres, elle sera plus longue à faire son travail et ils mettront plusieurs jours, semaines ou mois avant de monter dans une rame de métro sans ressentir un vertige.

Mais tous sont égaux devant l'émotion que chaque nouvel attentat suscite : « A chaque bombardement ou explosion dans la rue, on appelle nos amis pour savoir s'ils sont toujours vivants. Je suis très triste à chaque fois qu'il se passe quelque chose, on ne s'habitue pas », assure Aline.

> **>> A lire aussi : Attentats à Bruxelles: Quel impact psychologique pour les victimes du 13 novembre?**

Vaccin contre le stress

On ne s'habitue pas à la barbarie, mais on s'y prépare. « Ici, la sécurité des citoyens est prise très au sérieux et chacun fait attention à l'autre, aux comportements suspects, on a donc moins peur » : Nathalie vit à Tel-Aviv, en Israël, et elle se sent en sécurité grâce aux « automatismes sécuritaires qui sont là depuis des années ».

« On passe des portiques sans cesse. Dans les supermarchés, les hôpitaux, il y a des gardes. Pas un sac ne traîne sans que l'on demande à qui il appartient », explique l'ex-Parisienne partie vivre en août dernier en Israël, qui avoue avoir du mal à comprendre « la polémique sur la liberté en France ».

Au niveau individuel, chacun a aussi besoin de se rassurer sur sa propre capacité à réagir à un attentat : le succès des formations aux premiers secours dispensées gratuitement par les pompiers parisiens depuis le 13 novembre prouve qu'anticiper un danger est un moyen d'en avoir moins peur. « C'est une forme d'inoculation du stress. Comme un pompier n'a pas peur du feu, quand on sait qu'on peut mettre en œuvre des procédures apprises, cela diminue la peur », explique la psychologue.

> **>> A lire aussi : Sécurité: Quelques gestes simples qui peuvent vous sauver la vie (ou celle de votre voisin)**

« Ça marque pour toute la vie »

Pour autant, même lorsque l'on sait comment réagir, le sentiment de ne pas vivre une vie totalement normale reste présent. « Je ne prends pas le bus, c'est mon traumatisme », avoue Nathalie, de Tel-Aviv. « Mes frères ont des enfants et on a toujours peur pour eux », confie Aline, de Beyrouth. « Je n'ai pas de souvenirs réellement joyeux pendant la guerre, seulement de moments qui n'étaient pas tristes », nuance Jacques, 88 ans. Lui a vécu la Seconde Guerre mondiale en Normandie, et témoigne des séquelles de ce qu'une fraction de vie passée dans la terreur peut laisser : « Tous les jours on voyait passer des ambulances avec des gens qui criaient dedans. J'allais à l'école, mais ces choses que l'on voit, ça marque pour toute la vie ».

Se cacher dans les fossés ou dans des souterrains, c'était le quotidien de Jeanine et Marie-Paule, qui étaient toutes deux enfants lorsque la guerre a éclaté. Elles ont grandi avec mais aujourd'hui encore elles en gardent des souvenirs indélébiles : « Les moments qui me faisaient le plus peur étaient les bombardements et les tirs d'obus. Aujourd'hui quand il y a de l'orage, j'ai peur à cause du bruit », confie Marie-Paule, 85 ans.

« J'ai pris le métro récemment à Lille, les policiers que j'ai vus en sortant, ça m'a rappelé des souvenirs… Il reste toujours quelque chose de cette guerre », ajoute Jeanine, 81 ans. Comme ces traumatismes laissés par la guerre, « les événements récents vont laisser des traces à long terme pour ceux qui en ont été témoins, victimes, parents d'une victime, confirme la psychologue Evelyne Josse. Pour tous les autres, petit à petit, on vivra avec cette menace comme on vit avec celle de se tuer en voiture ou d'avoir un cancer quand on fume. La mort est là, des accidents peuvent arriver tous les jours, et ça ne nous empêche pas de vivre. »

t Mots-clés :

- Attentats à Bruxelles,
- Attaques terroristes à Paris,
- psychologie

PARTAGEZ CET ARTICLE

0 0 0 0

F G n P T

SUIVEZ 20MINUTES

1.6M 1.8M 109K

F J'AIME T @20MINUTES G

AILLEURS SUR LE WEB

Contenus sponsorisés

TKOALA.FR

21 animaux géants à ne surtout pas croiser sur votre chemin !

PAUSE FUN

Zoom sur ces beautés qui nous protègent

SPARTA

Le jeu historique sur navigateur qui va te rendre accro!

CAPITAL

Montres de luxe : 9 modèles classiques et éternels

LES DÉRAPAGES

Calendrier Pirelli : les 100 photos cultes

ATTERRIR.COM

22 endroits incroyables dont vous ne soupçonnerez pas…

A LIRE SUR 20 MINUTES

PEOPLE

Le corps de rêve de Britney Spears... Irina Shayk passe au blond...

T'AS VU ?

VIDEO. Il demande sa petite-amie en mariage le jour où elle entend pour…

20MINUTES.FR

Information sur Abdeslam: mis en cause par la police belge, L'Obs se justifie