

SI VOUS  
**AVEZ CONNU LA GUERRE**





# Vivre la guerre et se reconstruire

Toutes les personnes ayant vécu des événements intenses et dramatiques sont affectées de différentes manières par ces moments. La manière avec laquelle les réactions s'expriment varie d'une personne à l'autre. Chez certaines personnes, les réactions peuvent apparaître immédiatement, chez d'autres, cela peut prendre plusieurs années. Ces réactions diminuent progressivement chez certains alors que d'autres ont des réactions qui perdurent, même après une longue période. L'âge et la période de la vie ont également une signification par rapport aux types de réactions. Par exemple, les enfants réagissent souvent d'une manière différente de celle des adultes.

## **Ne pas réagir serait plus anormal !**

Êtes-vous inquiète / inquiet de vos propres réactions ou de celles des membres de votre famille à la suite d'évènements difficiles ?

Nous vous présentons ici certaines façons courantes de réagir. Le fait de comprendre certaines de ces réactions, et de savoir qu'elles sont complètement normales, peut aider à avancer.

Nous donnons également des astuces sur ce qui a pu aider d'autres personnes se trouvant dans des situations semblables.

# Comment réagissent les gens ?

En tant qu'êtres humains, nous pouvons réagir de manière très différente juste après des événements dramatiques. Alors que certains semblent n'être presque pas affectés, d'autres peuvent montrer de fortes réactions. Ceux qui ne dévoilent pas de fortes réactions aux autres peuvent néanmoins connaître de sérieuses difficultés au fond d'eux-mêmes. Une forte anxiété, de la confusion et une impression d'irréalité sont des sentiments éprouvés couramment juste après des événements dramatiques. Il peut souvent être difficile de se calmer, et les images ainsi que les impressions sensorielles de l'événement peuvent réapparaître constamment. Mal dormir et faire des rêves relatifs aux événements douloureux qui se sont produits est quelque chose de fréquent.

Même beaucoup de temps après les événements dramatiques, notre fonctionnement peut être impacté dans de nombreux domaines. Les réactions diffèrent d'une personne à l'autre, mais certaines émotions et réactions sont typiques, principalement pour les personnes qui ont été exposées à des violences répétées ou durables. Ces événements peuvent affecter nos pensées, nos émotions, ce que nous faisons, comment nous fonctionnons et nos relations avec les autres personnes.



**Voici certaines réactions typiques sur la manière avec laquelle des événements intenses et dramatiques peuvent nous affecter au quotidien :**

## **Les souvenirs douloureux continuent de nous tourmenter**

Les souvenirs douloureux peuvent remonter à la surface quand vous vous représentez ce qui s'est passé. Les pensées, les images, les sons, les odeurs ou les impressions corporelles de l'événement peuvent être ravivés encore et encore. Cela peut arriver soudainement et sans aucune volonté de votre part de le faire. C'est comme si les souvenirs revenaient d'eux-mêmes, mais il y a généralement une raison à leur apparition. Cela peut être un élément qui rappelle l'endroit où l'évènement s'est produit, des objets, des personnes, des odeurs ou des bruits liés à lui. Il peut s'agir de réactions dans votre propre corps, d'émotions ou que vous pensez à quelque chose de particulier qui vous ramène aux souvenirs douloureux. Le fait d'être avec d'autres personnes peut également réveiller des souvenirs, surtout si différentes formes de proximité physique sont liées à l'événement douloureux.

Pour certains, ces souvenirs apparaissent au cours de la journée, tandis que pour d'autres, ces souvenirs s'expriment par des rêves douloureux durant la nuit. Les deux peuvent être tout aussi épuisants pour la personne qui y est exposée.

## **L'évitement après l'événement douloureux**

Il est naturel que vous tentiez d'éviter tout ce qui vous rappelle des souvenirs douloureux. Il se peut que vous évitiez de penser à l'événement ou de ressentir les émotions liées à ce qui s'est passé. Certains souhaitent également éviter les activités. Si vous avez vécu un accident de la route, il est possible que vous rencontriez ensuite des difficultés à remonter dans un véhicule, et si l'évènement traumatisant s'est produit à un endroit précis, vous rendre dans tous les endroits lui ressemblant peut devenir difficile. Pour certains, les contacts sociaux seront aussi affectés. Être proche de votre époux, de vos enfants ou d'autres personnes peut être difficile.

L'évitement est une réaction naturelle, mais il peut contribuer à intensifier les maux déjà présents chez certaines personnes.

## **Votre corps réagit comme si vous étiez en danger**

Après des événements extrêmes, le corps reste souvent en état d'alerte permanente. Le corps est en effet préparé au fait que des choses graves puissent se produire à nouveau, même si vous savez consciemment qu'en réalité, vous êtes en sécurité. Le corps garde souvent en mémoire les événements douloureux et cela peut avoir des effets différents. Vous pouvez être tendu(e), contracter vos muscles, avoir une mauvaise digestion ou souvent avoir des maux de tête. Lorsque le corps est tendu, l'humeur peut facilement être affectée et il en faut beaucoup moins qu'auparavant pour que vous soyez irrité(e) ou que vous vous mettiez en colère. Il peut être difficile d'avoir une aussi bonne mémoire que par le passé, ou il arrive que des personnes n'arrivent plus à se concentrer correctement. Des difficultés de sommeil sont courantes. Il peut être difficile de s'endormir, ou bien on se réveille fréquemment durant la nuit.

Vous pouvez également ressentir que vous n'êtes pas vraiment présent(e) au quotidien, que vous êtes « absent(e) » pour les autres. Si vous avez vécu de nombreux événements douloureux, votre corps peut également sembler apathique ou engourdi.

## **La culpabilité – une réaction habituelle**

Après des événements dramatiques, une des réactions les plus habituelles est l'apparition de pensées de culpabilité, et cette réaction peut être difficile à comprendre pour l'entourage. Vous pouvez ressentir de la culpabilité par rapport à ce qui vous est arrivé, de la culpabilité pour ne pas avoir pris suffisamment soin de vous-même ou de vos proches, ou de la culpabilité pour ne pas avoir été attentif ou encore ne pas avoir réagi à des signaux avertissant du danger. La culpabilité d'avoir survécu quand d'autres sont morts est aussi fréquente. En bref, on a le sentiment de porter la responsabilité de ce qui s'est passé. Certains peuvent également ressentir de la culpabilité de constater que leurs tourments ne se dissipent pas. Nombreux sont ceux qui deviennent très durs envers eux-mêmes et ont des pensées négatives sur eux-mêmes, ce qui peut affecter leur fonctionnement au quotidien.

# Que pouvez-vous faire vous-même ?

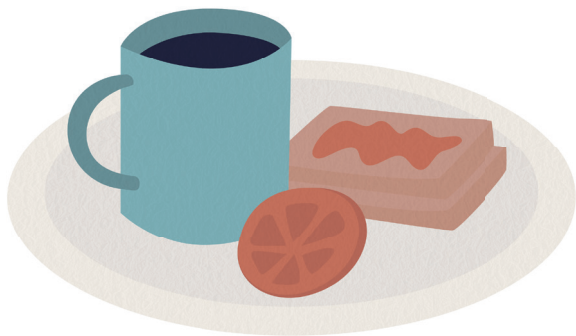
Il n'existe pas de recette universelle et facile pour ce qui convient le mieux à chaque individu. Vous devez vous baser sur vous-même, vos besoins et la situation dans laquelle vous vous trouvez. Voici certaines des mesures qui, par expérience, se sont avérées d'une grande aide :

## **Reprenez le contrôle de votre propre vie**

Chaque effort que vous faites pour retrouver le sentiment de contrôler votre propre vie a son importance. Prendre des décisions par vous-même, chaque fois que possible, peut vous aider à retrouver le respect de vous-même et votre dignité. Le simple fait de prendre la responsabilité de décisions du quotidien, comme choisir le moment pour sortir faire une promenade ou bien avec qui vous allez boire un café, peut être un petit pas dans la bonne direction.

Gardez à l'esprit que, même si quelque chose vous renvoie à des souvenirs de l'événement douloureux, cela ne signifie pas que vous êtes de retour dans l'événement. Rappelez-vous, en vous le répétant, que vous êtes présent(e) à l'endroit où vous vous trouvez actuellement et à la date d'aujourd'hui. Le souvenir appartient au passé, vous êtes maintenant en sécurité.





## Mettez en place des habitudes quotidiennes

- Mangez à des heures aussi régulières que possible.
- Réduisez ou contrôlez votre consommation d'alcool.
- Essayez de vous reposer suffisamment, si possible de manière régulière.
- Impliquez-vous dans des activités physiques.
- Bougez, jouez avec les enfants ou faites des promenades de manière régulière.
- Fixez-vous de petits objectifs réalistes pour surmonter les difficultés, par exemple en rétablissant des routines quotidiennes pour vous et votre famille.



## Prêtez attention à vos émotions

- Donnez-vous la permission et le temps de faire votre deuil.
- Acceptez vos émotions telles qu'elles se présentent.
- Ressentir de la rage, par exemple, ne signifie pas que vous souhaitez faire du mal à quelqu'un. Se sentir hors de contrôle ne signifie pas que vous allez perdre le contrôle ou que vous devenez fou / folle. Se sentir impuissant(e) ne signifie pas non plus que vous l'êtes.
- Utilisez des méthodes qui ont déjà fonctionné pour vous lors de périodes antérieures de crise et de stress.
- Maintenez, si possible, le contact avec votre famille, vos amis ou des personnes avec qui vous vous sentez en confiance.
- Parler de vos expériences de la guerre et de vos réactions peut être important. Partager vos expériences et ce que vous en avez appris avec des personnes de confiance sera d'une grande aide.

- Choisissez bien les personnes avec qui vous voulez parler de vos expériences. Il existe des personnes qui peuvent vous aider en vous écoutant, tandis que d'autres peuvent vous laisser avec un sentiment accru de grande solitude ou vous troubler davantage.
- Des événements dramatiques peuvent exercer une influence sur vos besoins sexuelles. Discutez avec votre partenaire de la proximité que vous devriez avoir l'un avec l'autre pour que ce soit bénéfique pour tous les deux.
- Des situations particulières, comme des journées commémoratives, des dates importantes dans votre vie ou des informations, par exemple à la télévision ou sur internet, peuvent réveiller de douloureux souvenirs. Ces souvenirs peuvent être réactivés de différentes manières, mais essayez de les anticiper et de vous y préparer.

## Si les problèmes deviennent trop grands

Même si les difficultés peuvent actuellement vous paraître insurmontables, gardez à l'esprit que de nombreuses personnes ayant subi des événements similaires ont finalement réussi à se construire des vies pleines de sens au fil du temps. Si, suite à des événements graves, les réactions deviennent si importantes qu'elles affectent votre fonctionnement au quotidien, ou si elles persistent avec force sur une longue période, vous devez envisager de contacter un professionnel capable de vous aider, par exemple un psychologue. Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous renvoyer vers des spécialistes ayant de l'expérience de ce type d'aide. Le fait de rechercher de l'aide pour traiter les réactions à des événements choquants ne signifie pas que vous êtes folle / fou, cela signifie au contraire que vous prenez vos responsabilités par rapport au fait d'avoir des réactions naturelles à des événements particulièrement traumatisants.

Conçu par : Centre de ressources sur la violence,  
le stress post-traumatique et la prévention du  
suicide, Région du Centre de la Norvège. 2023.

Téléphone : +47 72 82 20 05  
Contact : [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)