

DOSSIER

Nos conseils psychologie au quotidien

Tous les articles du dossier ▾



Réservé aux abonnés

Comment se reconstruisent les victimes d'un attentat

PSYCHOLOGIE - Comment les rescapés d'un attentat reprennent-ils le cours de leur vie, marquée par un tel événement traumatisant?

Par Ségolène Barbé

Publié le 16 octobre 2020 à 13:07, mis à jour le 16 octobre 2020 à 13:07



Des fleurs déposées en hommage aux victimes des attentats de novembre 2015, à Paris.

161146650/esebene - stock.adobe.com



EXCLUSIVITÉ ABONNÉS

Les lettres des journalistes

Chaque semaine l'actualité est revisitée par nos journalistes experts

CHOISIR MES LETTRES

«Ils ont vu la mort en face, leur vie ne sera plus jamais la même», affirme Violaine Patricia-Galbert, spécialiste de la prise en charge du stress post-traumatique et auteur de *Vivre avec une victime d'attentat, le traumatisme des proches* (Odile Jacob, 2018). Cinq ans après, comment les rescapés des attentats de 2015 ont-ils repris le cours de leur vie? De quelle manière peut-on les aider à se reconstruire?

Coronavirus, ce qu'il faut savoir

Newsletter

Tous les jeudis

Actualités, conseils, décryptages : suivez les dernières évolutions sur le Covid-19 en France et dans le monde

S'INSCRIRE

«Je n'ai pas pu beaucoup en parler, c'est une solitude extrême... Je me suis sentie très longtemps coupable», racontait par exemple Corinne Rey, dite «Coco», le 8 septembre dernier au procès de l'attentat contre Charlie Hebdo (celui des attentats de novembre 2015 devrait se tenir début 2021). «Culpabilité du survivant», cauchemars, difficultés à sortir de chez soi, irritabilité, apathie... Face au traumatisme, chacun réagit différemment. Certains vont tout de suite présenter des symptômes; d'autres iront en apparence très bien, pour s'effondrer dix ans plus tard parce qu'un geste ou un bruit anodin réveille en eux le souvenir de la scène...



Les troubles post-traumatiques sont plus importants lorsque l'événement traumatisant est de nature non pas accidentelle mais intentionnelle, comme c'est le cas pour les attentats.

Hélène Romano, psychothérapeute spécialisée dans le psychotraumatisme.

«En moyenne, 30% des victimes présentent des troubles post-traumatiques, note Hélène Romano, psychothérapeute spécialisée dans le psychotraumatisme. D'après les études américaines, ces troubles sont plus importants lorsque l'événement traumatisant est de nature non pas accidentelle mais intentionnelle, comme c'est le cas pour les attentats.» Selon les premières enquêtes du programme de recherche interdisciplinaire «13 novembre» (www.memoire13novembre.fr), qui étudie l'impact traumatique des attentats chez 1000 volontaires touchés de près ou de loin par les attentats, 18% des personnes touchées directement (otages, blessés, témoins, proches des victimes) ont développé un «état de stress post-traumatique» (ESPT) 6 et 18 mois après les faits et 20% ont souffert de troubles dépressifs ou anxieux. Dans les 48h qui ont suivi les attentats, seulement un peu plus de la moitié d'entre eux a reçu une aide psychologique. Le contexte et la durée du traumatisme jouent également dans l'intensité des troubles qui vont suivre. *«Ceux qui ont réussi à s'extirper rapidement des lieux de l'attentat n'auront pas les mêmes séquelles que ceux qui sont restés enfermés des heures dans Le Bataclan, bloqués sous des corps...»*, poursuit la psychothérapeute.

Pas facile non plus pour les proches, qui vivent quelqu'un qui, cinq ans après, se réveille toujours en pleine nuit ou n'arrive pas à retourner travailler... *«Souvent, les conjoints et les proches n'osent*

pas demander de l'aide ni avouer qu'ils sont à bout, cela leur semble indécent. Pourtant, eux aussi sont des victimes: avec l'attentat, c'est toute la famille qui a été touchée. Il ne faut pas hésiter à aller consulter tous ensemble un thérapeute si cela s'avère nécessaire», conseille Violaine Patricia-Galbert, elle-même survivante du tsunami de 2004.



Si l'on en éprouve le désir, revenir sur les lieux de l'attentat peut aider à combler les blancs, à se réapproprier son histoire.

Violaine Patricia-Galbert, spécialiste de la prise en charge du stress post-traumatique.

Pour dépasser le traumatisme, les victimes ont souvent besoin d'en parler, mais pas à n'importe qui: seules des personnes formées pour cela seront capables d'accompagner leur parole avec une juste distance émotionnelle. *«La bonne volonté ne suffit pas; on peut être très maltraitant avec des propos inadaptés»,* alerte Hélène Romano, qui déplore le manque de professionnels formés, en France, à la gestion du stress post-traumatique. Un débriefing adapté permet de mettre des mots sur ses émotions, de mieux comprendre ses réactions lors de l'attentat. Certaines ont besoin de retourner sur les lieux pour reconstituer le déroulement des événements. *«Pendant l'attentat, on peut vivre une dissociation, un mécanisme protecteur où l'on se regarde subir l'événement; on peut aussi souffrir ensuite d'amnésie traumatique,* explique Violaine Patricia-Galbert. *Si l'on en éprouve le désir, revenir sur les lieux de l'attentat peut aider à combler les blancs, à se réapproprier son histoire.»*

Philippe Lançon (*Le lambeau*, Gallimard, 2018), Antoine Leiris (*Vous n'aurez pas ma haine*, Fayard, 2016), Aurélie Silvestre (*Nos 14 novembre*, Lattès, 2016), Fred Dewil (*Mon Bataclan: vivre encore*,

Lemieux, 2016)... Connus ou inconnus, beaucoup de rescapés ont choisi de témoigner dans des livres ou des bandes dessinées, ou encore dans des documentaires. Ainsi Gaëlle Messenger, défigurée par une balle au Bataclan, raconte sa nouvelle vie dans «La disgrâce», le très beau film de Didier Cros (Zadig Productions) diffusé en mars dernier sur France 2. D'autres choisissent de vivre à cent à l'heure, comme Pierre Cabon, touché à la moelle épinière au Bataclan, qui a décidé de faire le tour du monde en fauteuil roulant avec sa femme (wheeledworld.org). *«Les rescapés développent souvent après l'attentat une sorte d'urgence à vivre, à être pleinement soi-même, analyse Violaine Patricia-Galbert. Chacun à leur manière, ils tentent de donner du sens à ce traumatisme qui n'en a aucun: dans ces attentats, c'est l'Etat français qui est visé, pas eux personnellement: ils étaient juste au mauvais endroit au mauvais moment.»*

“

Après l'attentat, il y a souvent un changement, qui sera différent pour chacun: c'est important, à ce moment-là, de s'autoriser à s'écouter soi-même.

Hélène Romano, psychothérapeute spécialisée dans le psychotraumatisme.

Certains créent ou adhèrent à des associations de victimes, pour partager l'indicible, mais aussi pour défendre leurs droits; d'autres changent de vie: déménagement, nouveau métier, séparation, bébé... *«Après l'attentat, il y a souvent un changement, qui sera différent pour chacun: c'est important, à ce moment-là, de s'autoriser à s'écouter soi-même»*, conseille Hélène Romano. Etre reconnu comme victime et recevoir, à ce titre, une indemnisation, aide souvent à se reconstruire. Le procès, à condition de ne pas trop en attendre (d'autant que les auteurs directs des attentats ne sont

souvent plus là pour être jugés), peut aussi être libérateur... et aider à passer à autre chose. *«Il faut faire attention à ne pas faire de son passé victimaire sa seule identité»*, alerte en effet Hélène Romano. Les victimes n'oublieront jamais. Mais leur vie ne se réduit pas pour autant à ce qu'ils ont subi.