

Attentat  
terroriste:  
et après ?



## Comment faire face aux conséquences d'un attentat ?

- Continuez autant que possible vos activités journalières. Cela vous permettra de mieux maîtriser la situation. C'est également important pour maintenir le calme et la sérénité au sein de votre famille.
- Evitez de regarder la télévision et les médias sociaux en continu, où les images de l'attentat vous seront montrées en boucle. Ce conseil vaut également pour vos enfants.
- Parlez à d'autres personnes, ne restez pas seul avec vos pensées.
- Demandez aux personnes qui vous entourent de vous aider si vous en ressentez le besoin.
- Ne réprimez pas vos sentiments. Ne faites pas semblant que rien ne s'est passé. Vous avez le droit de pleurer.
- Parfois les problèmes semblent si grands qu'on ne sait pas par où commencer. Essayez de les décomposer.
- Parlez des événements à vos enfants qui sont en âge de comprendre. Soyez honnête à propos de la situation, mais adapter votre discours au stade de développement de votre enfant. Votre enfant doit se sentir en sécurité.
- Ne vous défoulez pas sur les personnes autour de vous.
- Modérez votre consommation d'alcool et n'abusez pas de médicaments.
- Prenez soin de vous: mangez sainement, essayez de vous reposer suffisamment. Prenez du temps pour bouger et vous détendre. Peut-être pouvez-vous faire quelque chose pour d'autres personnes ?
- Cherchez une aide professionnelle si vous sentez que vous n'allez pas mieux au fil du temps.

## Comment réagissent les personnes face à une attaque terroriste?

La plupart des enfants et des adultes victimes d'une attaque terroriste font face pendant quelques jours ou quelques semaines à des réactions de stress. Ce sont des situations normales à une situation anormale. Les sentiments ressentis peuvent être : la peur, la tristesse, le chagrin, la colère, l'indignation, le ressentiment, la culpabilité, la honte, l'impuissance et le désespoir. Vous pouvez vous sentir engourdi, perdre de l'intérêt et du plaisir dans les événements quotidiens, avoir des troubles de concentration. Vous pouvez être angoissé, souffrir de cauchemars, avoir des pensées récurrentes ou des souvenirs envahissants de l'attaque. En outre, votre corps réagit. Vous pouvez éprouver un sentiment d'oppression, de la fatigue, des troubles du sommeil, des douleurs physiques. Même si vous réagissez fortement, vous pouvez également récupérer assez rapidement.

## Quelles sont les personnes risquant de développer des problèmes à long terme ?

La majorité des personnes impliquées indirectement dans un attentat ne développeront pas de symptômes à long terme. En général, les gens sont résilients et peuvent reprendre leur vie après un certain temps.

Toutefois, les personnes directement touchées, les jeunes enfants et les personnes qui ont (ou ont eu) des problèmes de santé mentale avant l'attentat peuvent éprouver plus de difficultés. Ils risquent de développer des troubles de longue durée, tel un stress post-traumatique ou des troubles dépressifs.

## Que pouvez-vous faire pour quelqu'un qui a survécu à une attaque ou pour quelqu'un qui a perdu un proche?

Il est plus facile d'affronter des événements traumatisants lorsque les gens se soutiennent mutuellement. Si vous vous sentez capable d'écouter les victimes, faites-le. Il est important que les victimes reprennent leurs activités quotidiennes. Vous pouvez les aider en décomposant les problèmes importants et en fixant de petits objectifs réalisables, ou en recherchant ensemble des distractions dans un loisir, du sport ou un voyage.

Si vous remarquez qu'après un mois la victime ne se sent pas mieux, vous pouvez lui suggérer de se faire aider par un professionnel.

## Combien de temps peuvent durer les troubles ?

Un des objectifs du terrorisme est de semer la peur. Selon le degré de menace, vous vous sentirez plus ou moins en état d'anxiété. Il est difficile d'en prédire la durée, celle-ci dépendra de la situation.

S'il n'y a plus de menace, les personnes impliquées indirectement dans une attaque terroriste devraient se sentir mieux après un mois, mais elles peuvent également rester très choquées.

Pour les personnes plus directement touchées, les réactions sont beaucoup plus sensibles. Avec le temps, les périodes difficiles devraient diminuer. Un an après l'attaque, aux environs de la date anniversaire, les victimes peuvent se sentir temporairement très mal.

## Comment reconnaître qu'une victime a besoin d'une aide professionnelle?

Si vous remarquez qu'après un mois la victime ne se sent pas mieux, ou si vous détectez les comportements suivants, vous pouvez lui suggérer de se faire aider par un professionnel :

- Il / elle se comporte très différemment par rapport à avant l'attaque.
- Il / elle est incapable de travailler, prendre soin des enfants ou faire le ménage.
- Il / elle est très tendu(e) et irritable, a des troubles du sommeil ou fait des cauchemars.
- Il / elle continue à avoir des pensées récurrentes ou a des souvenirs envahissants de l'attaque.
- Il / elle utilise des médicaments ou des boissons en excès.
- Il / elle ne ressent plus de plaisir.
- Les relations avec le/la partenaire, les amis proches et la famille sont très difficiles depuis l'attaque.

## Comment trouver une aide professionnelle après une attaque terroriste?

Il existe de nombreuses façons d'obtenir de l'aide. Il est important que vous trouviez un spécialiste en aide aux victimes ayant vécu des événements traumatisants et/ou ayant perdu un proche lors de ce type d'événement.

Télé-Accueil (107) offre aux personnes qui en ont besoin une écoute attentive.

N'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste.

## Comment réagissent les enfants aux événements traumatiques?

Les enfants peuvent présenter différentes réactions émotionnelles et physiques suite à des événements traumatiques. Ce sont des réactions normales à un événement anormal. Ils peuvent présenter des troubles du sommeil, un comportement difficile, de l'énurésie, des plaintes somatiques, de la fatigue, de l'hyperactivité, poser des questions sur l'attentat ou en parler.

La façon dont l'enfant réagit dépend de son âge, de son développement et de son caractère.

La plupart des enfants et des adolescents présenteront une ou plusieurs réactions après un attentat. La plupart d'entre eux guériront en quelques semaines. Seule une minorité continuera à présenter des symptômes.

## Que peuvent faire les adultes pour aider leurs enfants?

- Donnez à vos enfants un sentiment de sécurité.
- Faites-leur savoir que vous êtes à leur côté.
- Veillez à leur apporter un environnement sûr et rassurant, auprès de gens qu'ils connaissent.
- Reprenez aussi vite que possible vos activités quotidiennes. Cela aidera vos enfants et permettra de retrouver paix et sérénité dans votre famille.
- Ne laissez pas vos enfants devant le poste de télévision où sont retransmises en boucle les images de l'attaque. Éteignez le téléviseur et faites quelque chose que vous aimez avec eux.
- Rassurez vos enfants et offrez-leur un soutien affectif. Expliquez-leur que leurs sentiments sont une conséquence normale suite à l'attentat.
- Dites à vos enfants que le gouvernement, la police, les pompiers et les hôpitaux font de leur mieux. Vous pouvez expliquer que des personnes d'autres parties du pays ou du monde viendront aider si c'est nécessaire.
- Si vous êtes inquiet, anxieux, en colère ou si vous avez du ressentiment, peut être que votre enfant aussi. Restez aussi calme que possible. Surtout chez les jeunes enfants, la réaction des parents est très importante.

**Source: Stichting Impact**



service public fédéral

**SANTÉ PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT**