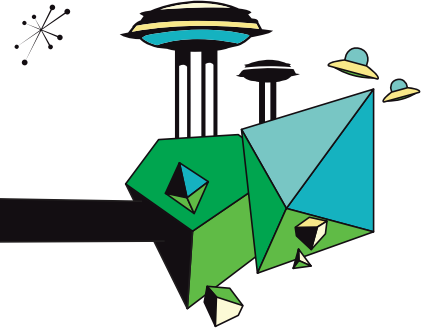




**VIVRE APRES LES ÉVÈNEMENTS DE PUKKELPOP 2011**

**CONSEILS POUR LES RÉPERCUSSIONS ÉMOTIONNELLES D'UNE  
EXPÉRIENCE TRAUMATISANTE  
A LA RECHERCHE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE**



## QUE FAIRE POUR S'AIDER SOI-MÊME ?

### COMMENT VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS ?

La plupart du temps, votre esprit ne vous laisse pas oublier les événements rapidement. Au début, vous vous sentez vidé(e), sans émotion. Les événements semblent impossibles à oublier, comme dans un rêve, quelque chose qui n'est pas arrivé réellement.

Prenez conscience qu'il s'agit souvent d'une réaction de votre corps pour assimiler progressivement les sensations douloureuses, et dans le même temps oublier partiellement la douleur qui y est liée. On assimile souvent cela à "faire le fier" ou à de "l'indifférence". A tort.

Donnez-vous du temps pour apprendre à vivre avec ces changements, et ne vous laissez pas influencer par votre entourage qui souhaiterait vous voir reprendre le dessus plus rapidement. Chacun doit le faire à son propre rythme.

Essayez justement de trouver des techniques de relaxation et de détente qui vous permettront peut-être d'apprivoiser consciemment les blessures de votre expérience traumatisante.

### RESTER ACTIF ?

Etre actif sans pour autant tomber dans une spirale d'hyperactivité peut soulager temporairement dans les moments difficiles. Aider d'autres personnes ayant vécu le même type d'expérience en faisant part de ses propres sentiments peut parfois soulager les deux parties. Etre trop actif peut également indiquer une tentative de détourner l'attention de l'aide qui serait pourtant la bienvenue.

Beaucoup évitent de penser aux événements en restant actif, ce qui peut marcher mais ne constitue qu'une solution temporaire. Tôt ou tard, les sentiments enfouis referont surface.

#### ► AFFRONTER LA RÉALITÉ

Se confronter avec la réalité, comme par exemple regarder à nouveau des images des événements sur l'internet (YouTube), lire les articles dans la presse, et éventuellement regarder les reportages télévisés sur cette expérience traumatisante (pour autant que les événements soient relatés dans la presse) et participer à des groupes de discussion de victimes peut aider à replacer les événements dans une juste perspective.

#### ► PASSER LES MOMENTS LES PLUS DIFFICILES

Pour assimiler peu à peu les événements, il est nécessaire d'y penser, d'en parler, et d'en rêver la nuit. Pour cicatriser, il est indispensable de reconstituer l'ensemble des événements. Vous pouvez le faire en rassemblant les différentes pièces du puzzle. Contactez des amis qui étaient avec vous ou qui étaient présents, et écoutez leur histoire. Si vous avez des questions sur des personnes que vous cherchez ou des événements qui se sont produits, posez-les sur Facebook ou Twitter.

Il faudra essayer de vous 'repasser' le 'film' des événements et de le compléter jusqu'à arriver à comprendre comment tout s'est déroulé. Cette compréhension est essentielle pour la reconstruction de votre équilibre émotionnel et pour apprendre à reprendre le dessus sur votre vie.

### ► **RECEVOIR ET DONNER DU SOUTIEN**

Recevoir un soutien physique et moral signifie souvent un vrai soulagement. Ne le refusez pas. Embrasser d'autres personnes est également bénéfique. Partager ses expériences avec d'autres personnes ayant vécu des situations semblables (ceux qu'on appelle les compagnons d'infortune) fait souvent du bien.

Vous pouvez vous rapprocher parce que les "barrières" disparaissent, et le partage de la même expérience traumatisante permet un contact physique plus intense.

### **ETRE SEUL**

Pour pouvoir apprivoiser ses sentiments, il est parfois nécessaire d'être seul ou au calme avec des membres de sa famille et/ou des amis. Saisissez également l'opportunité de vous retirer dans des endroits où vous vous retiriez avant les événements quand vous aviez besoin de tranquillité, c'est à dire les 'refuges' ou 'endroits sûrs'.

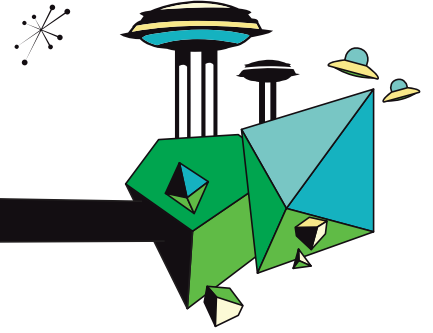
Si vous éprouvez le besoin d'être seul(e), il suffit de le dire à votre entourage et de faire en sorte que votre souhait soit respecté.

Le silence et la méditation sont de bons moyens de donner une place aux événements qui se sont produits.



### **CONCLUSIONS PROVISOIRES**

1. Revivre, refouler ou être hyperactif (bloquer ou réprimer ses sentiments) n'est pas la chose à faire et ralentira votre rétablissement.
2. Le plus important est de faire comprendre à quel point vous êtes choqué(e), touché(e) et surpris(e).



## RÉACTIONS POSSIBLES

### RÉACTIONS NORMALES APRÈS UNE EXPÉRIENCE TRAUMATISANTE


- Flashbacks, souvenirs répétés et omniprésents de ce qui s'est passé pendant ou après le passage de la tempête.
- Tristesse, extinction émotionnelle, colère, fureur envers ce qui s'est passé.
- Rêves (cauchemars) sur les événements, souvent même rêver que vous ou des proches mourrez.
- Ne plus vouloir être rappelé aux événements et s'isoler.
- Perte (temporaire) de la joie de vivre, aucune envie de rire ou de s'amuser, perspectives sombres.
- Fatigue, épuisement, sentiments dépressifs

### LES CONSEILS SUIVANTS PEUVENT AIDER À LIMITER L'IMPACT D'UNE EXPÉRIENCE TRAUMATISANTE :

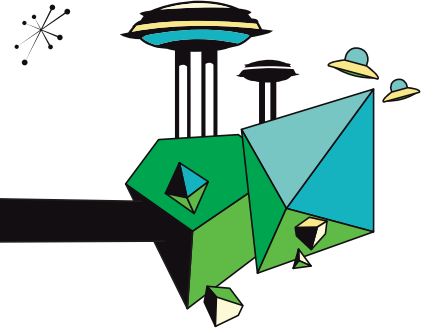
- Ne réprimez pas vos sentiments. Montrez vos émotions et laissez les autres prendre part à votre chagrin et à la douleur causée par les événements. Recherchez le contact avec les autres, ne vous isolez pas. Seules les personnes présentes savent ce qui s'est passé, mais d'autres peuvent également tout simplement vous écouter.
  - Saisissez chaque opportunité de parler de votre expérience, mais soyez prudent(e) avant de tirer des conclusions hâtives sur les causes. Ne répandez pas de rumeurs sur des événements où vous n'étiez pas présent(e) vous-même.
  - Ne vous sentez pas obligé(e) de parler, mais devenez partie d'un groupe de personnes qui sont là les unes pour les autres. Ne laissez pas votre fierté ou votre honte empêcher les autres de parler avec vous.
- Ne pensez pas que les souvenirs disparaîtront spontanément. Il vous faudra les accepter, et ils pourront vous jouer des tours pendant longtemps (normalement pendant 3 à 4 mois) et influencer négativement votre qualité de vie.
- N'oubliez pas que les enfants de votre entourage partagent des sentiments similaires, surtout s'ils remarquent que vous êtes différent(e) depuis plusieurs jours. Ne les traitez pas comme de 'petits adultes'. Ils ont leur propre façon de vivre avec les expériences traumatiques, souvent de manière symbolique et ludique depuis une perspective peu accessible aux adultes. Donnez-leur également la possibilité de parler de leurs sentiments, de montrer leurs émotions de cette façon si enfantine par le jeu et les dessins, et soutenez-les sur le plan émotionnel. Même s'ils n'étaient pas présents, votre changement d'attitude influe sur vos enfants.
- Conduisez prudemment et faites attention à la maison. Les accidents sont plus fréquents après des situations de stress intenses. On dit parfois qu' "un accident n'arrive jamais seul". C'est malheureusement vrai.
- Essayez de penser à d'autres choses pendant la journée, sans pour autant essayer d'échapper à la réalité.

- Restez occupé(e), continuez à bouger, et essayez d'aider les autres sans pour autant tomber dans l'hyperactivité. Prendre des pauses régulières et continuer à manger suffisamment et sainement est essentiel pour votre équilibre.
- Faites en sorte de savoir ce qui s'est exactement passé au lieu de croire ce que vous pensez qu'il s'est passé.
- Acceptez pour vous-même les sentiments qui résultent des événements, et parlez-en avec les autres.
- Réfléchissez à ce qui a changé dans votre vie après cet événement tragique, et mettez des mots dessus. Soyez conscient(e) que vous êtes en vie et dites à vos proches à quel point vous aimez les voir. C'est le meilleur moment pour s'en rendre compte.
- Continuez à faire des projets et essayez de conserver les mêmes idéaux.

**SOYEZ CONSCIENT(E) QU'UNE EXPÉRIENCE TRAUMATISANTE EST SOUVENT UNE OCCASION UNIQUE DE GRANDIR DANS LA VIE, DE MONTRER SA FORCE ET D'APPRÉCIER LA VIE. REGARDEZ AUTOUR DE VOUS ET METTEZ DE L'ÉNERGIE DANS CE QUE LES GENS ONT FAIT ET FONT DE POSITIF.**



N'oubliez pas que la douleur d'une "blessure émotionnelle" est le moteur de la guérison. En acceptant cette douleur et en la laissant vous pénétrer, vous vous donnez le temps d'apprendre à vivre avec les événements. Il est même possible que vous ressortiez plus fort(e) mentalement de cette expérience traumatisante, et que vous ne perceviez que maintenant la vraie valeur de la vie. Il est également possible que vous choisissiez de vivre de manière plus intense, et que vous mesurerez la valeur des choses et des gens qui vous entourent.



## QUAND CHERCHER DE L'AIDE PROFESSIONNELLE ?

Les réactions de stress post-traumatique après une expérience traumatisante diminuent souvent spontanément avec le temps et après avoir partagé vos sentiments avec vos proches. Pourtant, certaines réactions peuvent être particulièrement persistantes et avoir une influence sur votre qualité de vie.

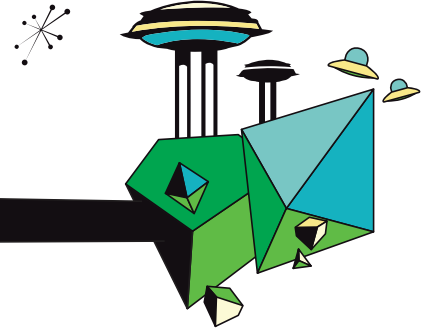
Vous pouvez même avoir donné une signification personnelle à ces réactions, qui peuvent augmenter en intensité et en fréquence au lieu de diminuer au fil du temps. Au bout d'un certain temps, vous pouvez choisir de faire appel à une aide professionnelle, le plus souvent sous la forme d'une série de conversations thérapeutiques.

Si vous êtes complètement bloqué(e) par les événements depuis le début, que vous ne pouvez vivre normalement, il est alors préférable de faire immédiatement appel à une aide professionnelle. Cela ne signifie pas pour autant que vous êtes malade.

Pensez à l'expression "It's OK not to be OK!". Vous avez le droit de ressentir ce que vous ressentez.

### **VOUS DEVEZ ENVISAGER DE FAIRE APPEL À UNE AIDE PROFESSIONNELLE SI APRÈS 6 SEMAINES :**

- Vos sentiments ou réactions physiques sont toujours écrasants, vos souvenirs, vos rêves, et les images du drame sont présentes en permanence, et le sentiment de crainte ne vous quitte pas ou vous n'arrivez pas à être reposé(e).
- Vous restez tendu(e) ou perdu(e) et vous ressentez un sentiment de vide et d'épuisement permanent.
- Votre travail est influencé par vos sentiments et vos pensées concernant le drame, et vous n'arrivez plus à vous concentrer.
- Vous devez rester occupé(e) pour réprimer vos émotions et vos souvenirs des événements, vous remarquez que vous avez des accès de colère lorsque quelqu'un essaye de vous y forcer.
- Vous n'avez personne avec qui partager vos émotions.
  - Votre relation est influencée par vos réactions, vous remarquez que votre comportement par rapport au tabac et à l'alcool change de manière négative, alors que vous savez que trop boire après une expérience traumatique ne solutionne rien.
  - Vous remarquez que vous prenez de plus en plus de médicaments tandis que ceux-ci peuvent influencer complètement votre comportement quotidien.
  - Vous êtes épuisé(e), cynique, amer(e) ou émotionnellement fatigué(e). Vous vous demandez même s'il ne vaut pas mieux tout arrêter parce que la vie vous semble inutile.



## **ACCEPTEZ ET RETENEZ**

**QU'APRÈS AVOIR VÉCU UNE EXPÉRIENCE TRAUMATISANTE :**

- **VOUS NE SEREZ PLUS JAMAIS LA MÊME PERSONNE.**
- **VOS VALEURS ET VOS NORMES CHANGENT.**
- **LES COULEURS DE CHAQUE SAISON ET DE LA VIE CHANGENT COMPLÈTEMENT.**
- **VOUS RÉAGISSEZ NORMALEMENT À UN ÉVÈNEMENT ANORMAL, MAIS IL EST POSSIBLE QUE VOUS AYEZ ÉGALEMENT BESOIN D'AIDE POUR TROUVER UN NOUVEL ÉQUILIBRE DE VIE**

Pour plus d'explications : [info@pukkelpop.be](mailto:info@pukkelpop.be)