

A vous qui  
avez vécu  
la guerre



# SÉQUELLES DE LA GUERRE ET RÉADAPTATION

Toute personne ayant vécu des expériences de guerre particulièrement dramatiques, sera d'une façon ou d'une autre, marquée par les événements. Les réactions varient d'une personne à l'autre. Certains réagissent immédiatement, d'autres ne développent des réactions que des années après. La manière de réagir dépend également de l'âge et de la phase de vie de la victime. Les enfants réagissent souvent différemment des adultes.

**Ne pas réagir serait anormal**



Vous vous inquiétez de vos propres réactions ou des réactions chez vos proches suite à la guerre? Cette brochure présente des informations sur les réactions habituelles qui surviennent chez les personnes qui ont connu les atrocités de la guerre. Le fait de comprendre ces réactions, et savoir qu'elles sont normales, peut aider à avancer. Cette brochure décrit aussi un certain nombre de réactions et les moyens de les maîtriser, en particulier chez les adultes ayant vécu des épreuves particulièrement dramatiques.

# Quelles sont les réactions?

Les réactions immédiates face au vécu de la guerre peuvent être un état de choc, d'incrédulité, de mutisme et de repli sur soi, accompagnés d'un refus de croire à la réalité des événements. Par la suite peuvent se manifester des sentiments comme la colère, l'exaspération, la peur, le chagrin, la confusion, la culpabilité, la frustration, ainsi que d'autres réactions émotives. Même si ces réactions sont vécu individuellement, elles sont souvent communes aux victimes d'actes de violence, surtout si ces actes ont été subis à plusieurs reprises ou sur un espace de temps d'une certaine durée.

Une épreuve de guerre particulièrement dramatique agit sur notre état physique et mental, et pourra affecter nos pensées, nos sentiments, notre comportement, notre santé physique ainsi que notre rapport avec autrui. Nous énumérons ici les principaux troubles que peuvent occasionner les expériences de guerre, touchant aux fonctions usuelles dans la vie courante:

## Effets sur la pensée

- difficultés à se rappeler certaines choses
- difficultés de concentration
- difficultés à prendre des décisions
- confusion
- reproches adressés à soi-même
- trop de pensées en même temps
- idées de suicide
- souvenirs surgissant brusquement
- souvenir répétitif d'un même épisode



## Effets sur les sentiments

- sentiment d'impuissance et de désespoir
- peine
- difficultés à ressentir des émotions
- peur/angoisse/inquiétude pour sa propre sécurité
- sentiments de culpabilité
- susceptibilité et sentiment de dépendance
- colère
- instabilité émotionnelle
- cauchemars
- complexe d'infériorité
- sentiment d'isolement
- sentiment de perdre le contrôle sur sa propre vie

## Effets sur l'état physique

- fatigue
- rythme du sommeil troublé
- perte d'appétit
- troubles digestifs
- vomissement/diarrhée
- sueurs, pouls élevé
- douleurs de poitrine
- maux de tête
- douleurs au dos et à la nuque
- tendance à s'enrhumer ou à attraper la grippe

## Effets sur le comportement

- consommation abusive d'alcool, de médicaments et utilisation de drogues
- vive sensibilité à de petits changements dans l'environnement (bruits, visites, etc.)
- évitement de choses pouvant rappeler les expériences douloureuses

- perte d'intérêt pour des choses qui auparavant vous intéressiez
- difficulté à faire certaines choses qui auparavant se faisaient facilement

## Effets sur les rapports avec les autres

- difficulté à faire confiance aux autres
- changements dans la vie sexuelle
- difficultés à avoir des relations étroites avec les autres
- attitude critique envers les autres
- sentiment d'être étranger à la famille, aux amis, aux collègues
- sentiment de solitude

## Se sentir coupable – une réaction courante

Le sentiment de culpabilité est l'une des réactions les plus courantes chez les personnes ayant vécu la guerre. C'est une réaction que les autres ont souvent du mal à comprendre. Vous pouvez éprouver un sentiment de culpabilité pour ce qui vous êtes arrivé, pour ne pas avoir pris suffisamment soin de vous-même ou de vos proches, pour ne pas avoir prêté attention ou réagi à certains signes avant-coureurs, pour avoir survécu – le sentiment d'être responsable de ce qui vous êtes arrivé.

# QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR VOUS AIDER VOUS-MÊME?

Il n'existe pas de recette facile applicable à tous et à chacun. Aussi devez vous considérer votre propre cas, vos besoins, votre situation. Voici néanmoins quelques moyens qui se sont révélés bénéfiques à plusieurs:

## Reprendre contrôle de sa vie

Chaque effort entrepris pour reprendre le contrôle de votre vie compte. Choisir et décider vous-même chaque fois que cela est possible peut vous aider à retrouver le respect et la dignité. Même le fait de décider dans les petites choses de la vie quotidienne est important. Décider à quel moment vous allez faire une promenade ou décider avec qui vous allez prendre un café, sont des petits pas sur la bonne voie.

## Créer un quotidien rythmé

- Prenez vos repas à des heures régulières. Réduisez ou contrôlez votre consommation d'alcool.
- Essayez de vous reposer suffisamment, et de préférence, à des heures régulières.
- Pratiquez des activités physiques.
- Faites de l'exercice, jouez avec des enfants, faites des promenades, régulièrement.
- Donnez-vous des petits buts, facilement réalisables, qui vous aideront à dépasser certains obstacles. Etablissez par exemple un rythme d'habitudes quotidiennes qui vaudront pour vous et pour votre famille.

## Respectez vos besoins affectifs et émotionnels

- Accordez-vous le droit et le TEMPS d'éprouver du chagrin.
- Acceptez vos sentiments tels qu'ils sont. Éprouver la colère ne signifie pas que vous ferez du mal à quelqu'un.

Se sentir sans contrôle ne signifie pas que vous allez perdre le contrôle ou devenir fou. Se sentir impuissant ne signifie pas que vous l'êtes.

- Rappelez vous ce qui vous a aidé dans d'autres situations de crise ou de stress, et appliquez-le à la présente situation.
- Soyez en relation avec votre famille, vos amis ou autres personnes en qui vous avez confiance.
- Parler de ce que vous avez connu pendant la guerre et de vos réactions peut jouer un rôle important. Partager avec des personnes en qui vous avez confiance vos expériences et ce que vous en avez appris peut vous être bénéfique.
- Choisissez bien les personnes à qui vous désirez faire part de votre vécu. Certains vous aideront en vous écoutant, alors que d'autres peuvent accroître votre sentiment de solitude et de désarroi.
- Votre expérience de la guerre peut aussi avoir troublé votre sexualité. Discutez avec votre partenaire du degré d'intimité souhaitable pour le bien-être de tous les deux.
- Certaines situations, telles que les jours anniversaires, les dates importantes, ou des informations à la radio ou à la télé, peuvent réveiller en vous des souvenirs douloureux. Vous ne pouvez l'éviter, mais vous pouvez prévoir ces situations et vous y préparer.



## Si les problèmes deviennent trop graves

Même si ces problèmes peuvent, dans le temps présent, vous paraître insurmontables, sachez que nombre de personnes ayant vécu des expériences similaires réussissent à mener une bonne vie après un certain temps. Au cas où vos réactions dues aux séquelles de la guerre prendraient de telles proportions qu'elles vous empêcheraient de fonctionner dans la vie quotidienne, ou qu'elles se manifesteraient de façon aiguë durant plus d'un mois, il vous faudra envisager l'aide d'un professionnel. Adressez-vous alors à votre médecin, celui-ci pourra vous mettre en contact avec des spécialistes expérimentés et à même de vous porter assistance.

Illustration de couverture: Malin Falch



Elaboré par RVTs  
(centre de ressources – violence,  
stress traumatique et prévention du suicide).  
Region Midt, 2016

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