Gérer les situations de guerre et de conflit

On ne saurait évoquer le sujet de la guerre ou de ses effets sur les personnes qui la vivent ou qui en sont témoins. La guerre est traumatisante, tant sur le plan émotionnel que psychologique, et peut exposer les personnes à de nombreux événements terrifiants, choquants et perturbants. Quel que soit l'événement ou la circonstance, plus une personne se sent profondément en détresse ou perturbée, plus elle risque de subir un traumatisme.

Bon nombre de personnes ayant subi un traumatisme traversent une période d'émotions imprévisibles, de flashbacks, d'anxiété profonde, de pensées incontrôlables à propos de l'événement et de symptômes physiques comme la fatigue, les maux de tête ou les nausées. Pour beaucoup, ces symptômes commenceront à s'atténuer avec le temps. Cependant, pour d'autres, ils perdurent et les empêchent de mener une vie quotidienne normale.

Il est estimé que 22% des personnes qui ont vécu une guerre ou un autre conflit au cours des dix dernières années souffriront de dépression, d'anxiété, de stress post-traumatique, de troubles bipolaires ou de schizophrénie, et que 5% d'entre elles développeront une forme grave de ces troubles mentaux.[1] Les traumatismes augmentent également le risque de maladies chroniques (maladies cardiaques, diabète et cancer, par exemple) et de troubles sociaux (pauvreté, criminalité et violence, par exemple).[2]

Malheureusement, ces risques accrus s'accompagnent d'une réalité difficile : l'accès à des soins de qualité et abordables est souvent limité dans les situations humanitaires et conflictuelles.[3]

Dans cette optique, cet article propose des conseils sur la manière dont les traumatismes se manifestent, ainsi que des approches de soins autonomes pour en atténuer les symptômes. Bien que l'effet des traumatismes soit différent d'une personne à l'autre, le développement de la résilience peut faciliter l'adaptation et le fonctionnement à court terme et tout au long de la vie.

Gérer les déclencheurs

Une personne qui a subi un traumatisme peut avoir du mal à passer une journée sans que quelque chose, une odeur, un son, une voix, une image, ne déclenche un flashback. Dans ces moments-là, la personne ressent la même détresse émotionnelle et physique qu'elle a éprouvée lors de l'événement ou des événements traumatisants. La compréhension de la situation peut permettre à la personne de mieux gérer et contrôler les déclencheurs potentiels.

Par exemple, la personne peut constater que les images d'une guerre en cours ou les détails des abus subis par quelqu'un d'autre peuvent déclencher des flashbacks de sa propre expérience. Elle peut donc décider de limiter son exposition aux journaux télévisés et demander à d'autres survivants de ne pas partager avec elle les détails de leur propre expérience.

Une autre réaction fréquente à un traumatisme consiste à ressasser des pensées négatives ou à avoir des pensées récurrentes de l'expérience vécue. Dans ce cas, la personne peut devenir de plus en plus émotive, par exemple en éprouvant de l'anxiété, de la nervosité, de la colère, de la tristesse, du stress ou toute autre émotion forte.

Dans cette situation, il peut lui être utile d'identifier les pensées récurrentes et de se rappeler que, bien que les pensées peuvent surgir à tout moment, elle peut en reprendre le contrôle en adoptant des mesures pour les gérer. Par exemple, le fait de penser délibérément à ce qui se passe et à la raison de ces pensées peut l'aider à se recentrer et à arrêter le cycle. Il peut lui être également utile de prendre quelques profondes respirations pour se calmer, puis de se recentrer sur ce qui se passe dans le moment présent et de se réorienter. Une analyse mentale du corps peut également aider la personne à arrêter le cycle de pensée et à se concentrer sur le moment présent. Par exemple, si elle remarque une crispation au niveau du cou et des épaules, elle peut lentement rouler les épaules et pencher doucement la tête d'un côté à l'autre pour soulager la tension.

Si elle ressent une poussée d'énergie nerveuse, par exemple de l'agitation, une accélération du rythme cardiaque, etc., une marche rapide, une séance de yoga ou de méditation peuvent l'aider à la relâcher.

L'objectif est de trouver un moyen de se calmer et de reprendre le contrôle de ses émotions. Bien qu'il soit impossible de contrôler la survenue d'une pensée, il est néanmoins possible d'essayer de gérer sa réaction face aux pensées et aux émotions douloureuses qui apparaissent.

Le site optumwellbeing.com met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.

Prendre le contrôle

En plus de trouver des moyens de se soulager au moment présent, la personne peut tenter de développer sa résilience globale pour l'aider à traverser sa journée, et tout ce que l'avenir lui réserve. Pour ce faire, les psychologues s'appuient généralement sur quatre éléments clés, à savoir la connexion, le bien-être, l'objectif et la pensée saine, pour nourrir la résilience.

- **Connexion.** L'expérience d'un traumatisme incite parfois les personnes à s'isoler et à se replier sur elles-mêmes. Mais il est nécessaire de se rappeler que le fait d'avoir vécu un traumatisme et d'être atteint d'une maladie mentale ne constitue pas un signe de faiblesse ou un événement rare, et qu'on n'est pas obligé de traverser cette épreuve tout seul. Il est important de maintenir le contact avec d'autres personnes et d'accepter leur soutien, y compris de ceux qui essaient d'aider et qui ne font pas partie du cercle des proches. Il peut également être utile de rejoindre un groupe de soutien, par exemple pour les survivants de traumatismes, afin d'obtenir de l'aide parallèlement à leur parcours de rétablissement.
- **Bien-être.** Prendre soin de soi peut aider les personnes à devenir et à se sentir plus fortes tant sur le plan physique que mental et émotionnel. Il est vrai que la situation et le contexte de chaque personne sont différents, surtout en période d'insécurité et d'incertitude. Toutefois, il convient de faire de son mieux pour prendre soin de sa santé et de son bien-être, notamment en limitant l'exposition aux éléments déclencheurs et en évitant de recourir à l'alcool, à la drogue et au tabac pour y faire face.
- **Objectif.** Aider les autres peut contribuer à donner un sentiment d'autonomie et à renforcer le sentiment d'avoir une raison d'être et de l'espoir. Selon la situation, la personne peut envisager des moyens de soutenir les autres, notamment en aidant un ami dans le besoin, en se portant volontaire pour une organisation humanitaire ou en soutenant d'autres survivants ou leurs familles d'accueil dans leurs tâches quotidiennes. Elle peut également cultiver une image positive d'elle-même en repensant aux défis qu'elle a surmontés et aux réalisations qu'elle a accomplies dans la vie.
- **Pensée saine.** Dans les moments particulièrement difficiles, de nombreuses personnes apprennent à identifier et à accepter ce qui relève de leur contrôle et ce qu'elles ne peuvent pas contrôler. Quand de nouveaux problèmes surviennent, la personne doit s'efforcer de les placer dans un contexte plus large en adoptant une vision à long terme et en se remémorant les problèmes qu'elle a affrontés et surmontés dans le passé. Cela permet de mettre la situation en perspective et peut servir de point de repère positif pour se dire que, malgré les circonstances actuelles, les difficultés peuvent être surmontées et que la vie peut redevenir agréable. Cette façon de procéder peut contribuer à redonner de l'espoir à la personne, ce qui permet à son tour de renforcer sa résilience.

Bien que de nombreux facteurs à l'origine du trouble de stress post-traumatique (PTSD) soient indépendants de la volonté d'une personne, un traitement efficace après l'apparition des symptômes du trouble de stress post-traumatique peut s'avérer essentiel pour réduire ces symptômes et améliorer la vie quotidienne. Si les symptômes persistent pendant plus d'un mois et/ou s'aggravent, la personne doit consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale ou s'adresser à un groupe de soutien ou à une organisation qui puisse la mettre en contact avec des services de santé mentale.

Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site optumwellbeing.com pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.

Appelez pour obtenir un soutien

Sources :

1. World Health Organization, « Mental health in emergencies. » https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies#:~:text=L'OMS%20travaille%20dans%20le,en%20place%2Freconstruits%20et%20p%C3%A9rennes. Consulté le 22 avril 2022.

2. World Health Organization, « Injuries and violence. » https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence. Consulté le 22 avril 2022.

3. World Health Organization, « Mental health in emergencies. » https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies#:~:text=L'OMS%20travaille%20dans%20le,en%20place%2Freconstruits%20et%20p%C3%A9rennes. Consulté le 22 avril 2022.

Les autres sources comprennent :

MentalHealth.org.uk, « Trauma. », https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma. Consulté le 22 avril 2022.

American Psychological Association, « Building your resilience. » https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience. Consulté le 22 avril 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, « Coping with Stress. » https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

HelpGuide, « Emotional and Psychological Trauma. » https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#.

Consulté le 22 avril 2022.

American Psychological Association, « The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. » https://www.apa.org/research/action/ptsd. Consulté le 22 avril 2022.

American Psychological Association, « Trauma. » https://www.apa.org/topics/trauma. Consulté le 22 avril 2022.

National Institutes of Health, « Social acceptance helps mental health after war trauma. » https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults. Consulté le 22 avril 2022.

The Jed Foundation, « Understanding Emotional Trauma », https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIxNP35_ao9wIVEpXICh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Consulté le 22 avril 2022.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143817-022024 OHC