



Reconnaître les traumatismes et trouver de l'aide

Toute personne qui a dû fuir de son pays d'origine par crainte pour sa vie a vécu des expériences terribles. Souvent, ces personnes ont vu ou vécu des atrocités indescriptibles. Il est difficile, voire même impossible, d'en parler – en particulier lorsqu'elles ont perdu des amis ou des parents et qu'elles ont dû fuir dans un pays étranger avec une culture étrangère. Il est important de reconnaître si elles sont traumatisées par ces expériences de fuite et de trouver de l'aide pour faire face à ces traumatismes.



Un traumatisme est une véritable blessure, comme une jambe cassée ou une plaie ouverte. La différence c'est que c'est une blessure qu'on ne voit pas, même si elle a été causée par violence. Notre corps tente de faire face à ces blessures et dispose de plusieurs moyens, si bien qu'un traumatisme peut souvent complètement affecter notre corps, nos pensées, nos sentiments et notre comportement social.

Est-il possible que je sois traumatisé ou que quelqu'un de mon environnement soit touché ?

Après une expérience traumatique, les caractéristiques et les symptômes peuvent être très divers et très différents. Le manque de concentration est un signe de traumatisme. Cela peut aller si loin qu'on arrive plus à maîtriser la vie quotidienne. Certaines personnes traumatisées ne perçoivent plus les choses correctement, se sentent comme engourdis ou ressentent une grande angoisse interne. La perception des choses change souvent, on ressent les choses différemment qu'auparavant. La fatigue, les troubles du sommeil, les cauchemars, les attaques de panique ou l'hyperactivité sont d'autres symptômes.



Cela entraîne souvent des problèmes physiques : les concernés se plaignent de tensions musculaires, de maux de tête, de douleurs abdominales ou de nausées. Malgré ça, le médecin ne détecte souvent aucune maladie. Le comportement aussi peut changer. Par exemple, les adultes pourraient commencer à boire exagérément de l'alcool ou à se droguer. Les enfants peuvent être touchés par un trouble déficitaire d'attention (hyperactivité) ou ils commencent à refuser de parler. Des pensées de suicide sont des importantes alertes de mise en garde. Dans ce cas un traitement hospitalier est nécessaire pour aider les personnes touchées.



En soi, on s'aperçoit avant tout que l'on n'a presque plus de joie de vivre, qu'on a des doutes sur soi-même et qu'on a peut-être l'impression de devenir fou. Si c'est le cas, la personne traumatisée doit se rendre compte que c'est pas elle qui est folle mais que c'est plutôt la situation qu'elle a traversé qui est folle. À cause de ces symptômes, certaines personnes se retirent sur elles-mêmes et évitent les contacts avec d'autres personnes, même avec les amis ou avec la famille.



Si vous remarquez plusieurs de ces symptômes chez vous ou chez d'autres personnes, vous devez absolument prendre contact avec d'autres personnes pour en parler. Les signes de traumatisme peuvent être retardés après des semaines voire même après des mois. C'est souvent le cas lorsque vous trouvez du repos. Il est typique pour les personnes traumatisées que l'événement vécu se redéroule soudainement et sans avertissement dans la mémoire. Ce n'est pas contrôlable.

Ce rappel soudain de l'expérience traumatique est déclenché par des odeurs, des couleurs, des images, des sentiments associés à l'événement traumatique. Ce sont des déclencheurs de flashback. On se ressent réellement dans la situation et on réagit à nouveau avec peur et panique.

Une personne traumatisée va-t-elle se rétablir ?

Toute personne qui découvre des symptômes de traumatisme chez soi ou chez un autre devrait en tous les cas rechercher une aide professionnelle. Cela est particulièrement le cas si les symptômes ne disparaissent après une plus longue période. Notre corps possède un grand pouvoir d'auto-guérison et de nombreuses personnes traumatisées retrouvent la santé avec le temps. Souvent, la gravité des problèmes traumatiques diminue au cours des premiers jours et des premières semaines.



Si ce n'est pas le cas ou si les symptômes augmentent encore, consultez un médecin. Il est important de savoir que personne ne doit avoir honte du fait que son corps réagisse de cette façon sur les mauvaises expériences qu'il a vécu. Ce n'est pas un signe de faiblesse ! En tous les cas, vous devez en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Peu importe ce qui est arrivé à la personne traumatisée, elle n'est pas à blâmer. On n'oubliera jamais une expérience traumatique et cela laissera toujours une cicatrice dans la vie, mais un traumatisme ou un trouble de stress post-traumatique peut bien être traité aujourd'hui. Il y a toujours un grand et bon espoir de se rétablir.



Qu'est-ce qui aide ?

Comme déjà mentionné, il est en premier lieu utile d'en parler à une personne de confiance. Les personnes traumatisées peuvent aussi faire quelque chose elles-mêmes. Par exemple, il est bon de maintenir un niveau de stress faible en apprenant et en pratiquant des techniques de relaxation. Et même si c'est difficile, il est utile d'éviter des odeurs, des couleurs, des images, et des sentiments qui déclenchent la mémoire du traumatisme. Une personne traumatisée doit faire des choses qui lui plaisent, et qu'elle sache bien faire. Il est utile de développer les compétences pour faire des choses qui font plaisir. Par exemple, à l'école ou en apprentissage.



Il y a encore d'autres facteurs qui peuvent contrecarrer le traumatisme, comme la communauté avec d'autres, le contact avec les parents et la famille, des perspectives optimistes et des routines c.a.d. des événements réguliers dans la vie quotidienne.

Il est aussi bien d'avoir quelqu'un qui écoute et qui s'engage pour la personne traumatisée. Il a également été prouvé que la foi en Dieu est une grande aide pour gérer les traumatismes. Si vous souhaitez plus d'informations, contactez une communauté chrétienne de votre région ou contactez la personne qui vous a donné la référence de « Deutschland-Begleiter.de ».

Choc culturel et relations avec les autres

Il est important de prendre au sérieux les signes de traumatisme chez soi et chez les autres, d'en parler et de demander de l'aide. Mais ce n'est pas toujours un signe de traumatisme lorsque vous constatez un ou deux des symptômes décrits plus haut. Il peut aussi parfois s'agir d'un choc culturel, c.a.d. d'une première difficulté de s'adapter à des gens étrangers dans un pays étranger. À l'étranger, un choc culturel est normal durant des premiers mois.

