

APRES L'INONDATION

Risque de stress post traumatique, mémoires et résilience

Serge TISSERON

Psychiatre, Membre de l'académie des technologies, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, Chercheur associé à l'Université Paris 7 Denis Diderot

Président fondateur de l'Institut pour l'Histoire et la mémoire des catastrophes (IHMEC)

- **Site:** <http://memoiresdescatastrophes.org>
- **Site personnel:** <http://sergetisseron.com>

PLAN

- Les suites immédiates (2 à 28 jours): **état de stress aigu.**
- Les suites à long terme (après 28 jours):
Possibilité d'un **état de stress post traumatique.**
- L'impact possible sur la génération suivante.
- La mémoire narrative et la reconstruction psychique
- Les résiliences

Le traumatisme : échec de l'appropriation subjective d'une expérience

C'est « un phénomène d'effraction du psychisme et de débordement de ses défenses

par des excitations violentes afférentes à la survenue d'un événement agressant ou menaçant pour la vie ou pour l'intégrité (physique ou psychique) d'un individu qui y est exposé comme victime, comme témoin ou comme acteur » (Louis Croc)

**Les suites
immédiates du choc
de l'inondation: état
de stress aigu**

Quand l'eau monte

Perte des repères. La montée de l'eau fait disparaître

- les repères spatiaux, reliefs du terrain, clôtures, etc.
- Les repères temporels : seule compte la montée de l'eau. Quand s'arrêtera-t-elle ?
- les repères qui fondent la différence entre plusieurs ordres. débris de toutes natures charriés par l'eau : arbres, objets, cadavres d'animaux et parfois d'humains.

Culpabilité: désir de l'être humain de donner un sens à la catastrophe. « *oubli de nettoyage du canal d'évacuation des eaux de pluie...* »

Retour à la conscience de situations anciennes mal élaborées qui peuvent compliquer le vécu traumatique.

Peurs réelles d'effraction cambrioleurs notamment.

Quand l'eau se retire

Confrontation à un espace mort.

Lors du retrait de l'eau, le soulagement est rapidement balayé par la désolation apparente, celle d'un espace pouvant paraître effrayant par son caractère dévitalisé, en décomposition.

De nouveaux traumatismes surgissent, notamment au moment du nettoyage des maisons : les personnes dont la maison a été inondée « *déballent leur intimité sur le trottoir* » : « C'est la honte ».

La perte d'objets qui sont le support de souvenirs (bibelots, photographies...) peut créer l'impression d'avoir perdu des pans entiers de son histoire.

Etat de stress aigu

survient après l'événement traumatique et se prolongeant entre 2 et 28 jours après lui.

persistance ou apparition de symptômes dissociatifs comprenant des phénomènes de déréalisation, dépersonnalisation voire de confusion.

Peuvent être isolés ou associés à des symptômes de reviviscence, des conduites d'évitement, une hyperactivité neurovégétative ainsi qu'un retentissement social important voire invalidant.

Ne sont pas pathologiques: une façon de répondre de façon normale à une situation anormale

MAIS apparition de solidarité spontanée,
susceptible de favoriser la gestion
psychique de cette catastrophe, par le
maintien des liens humains, voire,
paradoxalement, par l'apparition de
nouveaux liens humains.

L'idée qu'une catastrophe provoque un état de panique collective est maintenant largement abandonnée.

un drame collectif a le pouvoir de susciter des gestes d'entraide et de solidarité nombreux, y compris entre des personnes qui n'auraient pas fait attention les unes aux autres en situation ordinaire, et même entre personnes appartenant à des communautés qui s'ignorent habituellement

**Les suites à long
terme (après 28
jours): possibilité
d'un état de stress
post traumatique.**

Survient au-delà de 28 jours, souvent après une phase asymptomatique

- Il se caractérise par un syndrome de répétition avec reviviscences, diverses manifestations anxieuses, des conduites d'évitement, une altération du sommeil
- Peut se compliquer de syndrome dépressif, somatoformes (douleurs) ou psychosomatiques (psoriasis, blanchiment des cheveux, etc.).
- Chez certains, le besoin de trouver un responsable à accuser devient une obsession : la théorie du complot

La mémoire émotionnelle et la réactualisation de l'événement passé comme présent

Des événements anodins peuvent réveiller le traumatisme (un bruit, une odeur, une émission de télévision...)

L'événement traumatique est revécu avec ses manifestations sensori motrices et émotionnelles,

Le passé et le présent sont mélangés (sans aucun recul, sans rien qui en indique le caractère passé.)

Ces manifestations correspondent à des symbolisations partielles, sur un mode sensori-affectivo-moteur

**L'impact possible
sur la génération
suivante**

1. Le porteur d'une blessure secrète manifeste des émotions et des comportements incohérents et incompréhensibles (ce sont les « suintements du traumatisme »)

2. Les enfants en sont affectés et peuvent développer

*** un attachement insécurisé lié aux réactions inconstantes et imprévisibles du parent**

*** diverses réactions liées aux histoires qu'ils se racontent pour s'expliquer ces attitudes,**

Ces histoires sont parfois pires que la réalité (l'enfant qui cache quelque chose en a souvent honte : il imagine que le parent a fait des choses honteuses)

La mémoire narrative et la reconstruction psychique

Le seul moyen de se protéger des reviviscences traumatiques en devenant capable de tenir l'événement traumatique à distance.

Construction

- **Elle s'appuie sur les échanges individuels et sur la mémoire collective (les mots, les discours, les mémoriaux)**
- **Elle est rendue très difficile quand il y a honte**
- **Elle est facilitée quand le traumatisme n'implique pas la confiance dans l'humain (les souffrances liées catastrophes naturelles sont plus faciles à élaborer que celles liées aux attentats, et les plus difficiles sont celles qui sont liées aux génocides)**

La mémoire élaborative implique une double cohérence

1. Elle a trois dimensions qui permettent à la fois de signifier le traumatisme et de l'évoquer: la mimo gestualité, les images (mentales et/ou fabriquées) et le langage parlé/écrit

Il est très important que ces trois dimensions soient COHERENTES entre elles

2. Elle a trois composantes: individuelle, familiale et sociale.

Il est très important que ces trois composantes soient COHERENTES entre elles

Les résiliances

HISTOIRE DU MOT

1. Etymologie:

Latin *Resilire* donne résilier (français)
et *resiliens* (anglais), *qui* donne *resiliency*
(intraduisible pour Claudel)

2. Années 1960, Emmy Werner propose
le mot scientifique *resilience* : capacité de se
construire une vie bonne dans un environnement défavorable

3. Puis Norman Garmezy propose le
concept de « facteurs de protection » opposé
aux « facteurs de risque »

Trois périodes (ou vagues) successives de la résilience

(Richardson G. E., « The Metatheory of Resilience and Resiliency », *Journal of clinical psychology*, vol. 58, 3, 2002, p. 307-321)

De 1960 à 1980

Définie comme une qualité

personnelle qui permet de faire d'un traumatisme (ou d'un stress) un nouveau départ, depuis les petites contrariétés jusqu'aux événements traumatiques

Introduit l'espoir

Danger: diviser l'humanité entre ceux qui ont cette qualité et ceux qui ne l'ont pas

De 1980 à 2000

Définie comme un processus relationnel: chacun peut devenir résilient à condition d'y être aidé par quelqu'un qui l'est déjà. C'est l'époque des *care givers* ou *tuteurs de résilience*.

Introduit le collectif

Danger: un monde de « recettes de résilience » centré sur les relations individuelles

De 2000 à 2010

Définie comme une force que chacun possède, et qui doit être encouragée. Elle rend compte de la renaissance partielle, après un temps de destruction plus ou moins intense. Elle existe chez toutes les espèces vivantes

Introduit la notion de prévention

**J'ai proposé de distinguer les diverses
définitions par trois orthographes
(*La Résilience*, Paris, PUF, 2007)**

- Les « **résiliences** »: les qualités personnelles
- La « **résiliance** »: l'ensemble des processus individuels et collectifs qui favorisent les résiliences, qu'ils relèvent ou non du soin proprement dit.
- La « **Resilience** »: force

**Mais la résilience est encore
pensée de façon individuelle**

**Aujourd'hui, nous entrons dans
la 4eme vague de la résilience**

**La Résilience est pensée dans sa
dimension collective**

Elle passe des "moi" au "nous"

La résilience devient sociétale:

Elle est inséparable d'une

CULTURE DU RISQUE

Les trois définitions sont complémentaires et définissent un système résilient

- **“La Résilience (comme force) favorise la résilience (ensemble de qualités individuelles) grâce à la résilience (processus collectif)”**
- **“La résilience favorise la résilience grâce à la Résilience”**
- **“La résilience favorise la résilience grâce à la Résilience”**

Un système résilient est un état en équilibre dynamique (métastabilité) capable: (Cerema / Direction technique Territoires et ville)

1. de se **préparer** et d'anticiper des perturbations grâce à la veille et à la prospective,
2. de **résister** pour en minimiser les effets
3. de se **relever** et rebondir grâce à l'apprentissage, l'adaptation et l'innovation,
4. **d'évoluer vers un nouvel état en équilibre dynamique en réduisant les conséquences physiques et psychiques des perturbations**

Ce quatrième moment est le premier moment d'un nouveau cycle: réduire les conséquences des traumatismes passés prépare à faire face aux traumatismes futurs

Ces quatre dimensions se retrouvent aussi dans la définition des Nations unies, campagne mondiale 2010-2011

« La résilience désigne la capacité d'un système, d'une communauté ou d'une société exposés aux aléas, de résister, d'absorber et de corriger les effets d'un danger, et de s'en accommoder, en temps opportun et de manière efficace, notamment par la préservation et la restauration de ses structures essentielles et de ses fonctions de base. »

Ces 4 moments sont parfois regroupés en 2 pour définir une « ville résiliente »

1. Moment 1. « Préserver une activité urbaine en résistant et absorbant les effets d'une catastrophe »

Cad se préparer et résister

2. Moment 2. « Rétablir des conditions normales le plus rapidement possible »

Cad se reconstruire et réduire les conséquences

Les définitions les plus récentes de la résilience urbaine incluent deux nouveaux éléments: les stress chroniques, et la lutte contre les inégalités

- « La capacité des personnes, communauté, institutions, entreprises et systèmes au sein d'une ville à survivre, s'adapter et se développer quelles que soient les types d'événements chroniques et de crise aiguë qu'ils subissent »
- La planification de la résilience consiste à rendre une vie meilleure, dans les bons moments comme dans les mauvais, dans l'intérêt de tous ses citoyens, particulièrement les plus pauvres et les plus vulnérables

Pour parvenir à ces objectifs, la résilience est inséparable d'une culture du risque

- **Informative**
- **Formatrice**
- **Anticipatrice**
- **Interdépendante**
- **Encourage la prise en charge de chacun par lui-même (empowerment)**

Les 3 piliers de la résilience sociétale

- **Les habitants.**
- Une ville inclusive et solidaire qui s'appuie sur ses habitants pour renforcer sa résilience
- Ex. réserve d'habitants volontaires formés et mobilisables en cas de crise majeure
- Et ils pourront aider au quotidien
- Développer la bienveillance entre voisins : renforcement du lien social au quotidien
- Impliquer les habitants dans les choix locaux
- **Les infrastructures**
- Le projet urbain
- Comment construire la ville
- Une ville construite et aménagée pour répondre aux défis du XXI^{ème} siècle
- **La gouvernance**
- Une ville en transition qui mobilise l'intelligence collective
- Adapte son fonctionnement et coopère avec les autres territoires, cad ruraux

La culture du risque est informative : elle sensibilise les populations à l'existence des risques

Mémoire individuelles

Mémoires collectives

« témoins silencieux »

S'appuie sur les forces et les potentialités locales

- Ecoles
- Universités
- Tissu associatif
- Médias

La culture du risque est formatrice : elle prépare les populations aux risques

S'appuie sur les forces et les potentialités locales

- Ecoles
- Universités
- Tissu associatif
- Médias

La culture du risque est anticipatrice: elle prépare les populations à adopter des comportements pertinents

Evaluation des vulnérabilités collectives,

Détection des crises et des conflits

Mise en place de partenariats et projets

mutualisés: en live ou via les réseaux sociaux et
Internet,

Traitement des « signaux faibles »

Expérimentation de solutions technologiques

La culture du risque est interdépendante: elle partage les avantages et les inconvénients

La culture du risque ne peut pas se limiter à une ville ou une région.

Elle doit prendre en compte les solidarités

Et même les solidarités à un niveau mondial

La culture du risque fait de chacun un acteur de sa propre sécurité

Là où la résilience individuelle raisonnait en termes d'information et de soutien à chacun, la culture du risque encourage « empowerment »

culture de la sécurité de tous par tous

Conclusion

Nous sommes passés

- 1. du temps de « la » résilience au temps « des » résiliences, puis des résiliences individuelles aux résiliences collectives**
- 2. de l'idée de mesurer la résilience à celle de préparer les populations à des situations extrêmes**