

Le stress post-traumatique du Tsunami

Soumis par Fabrice Pastor

Le tsunami du 26 décembre 2004 en Indonésie a été dévastateur, provoquant plus d'un quart de million de morts. Les survivants qui ont perdu des êtres chers dans la catastrophe ont connu un processus complexe de stress post-traumatique. Interviewés par les chercheurs, les survivants présentent des ruminations sur des thèmes communs qui fourniront peut-être des orientations utiles pour aider les professionnels de la santé à faire face aux futurs événements traumatiques...

Les émotions exprimées par les participants à l'étude portaient du plaisir d'un séjour de rêve, pour aller au véritable cauchemar, au traumatisme, à la perte d'un être cher et au besoin de tourner la page. L'équipe du Dr Maj-Britt Råholm de l'University College de Haugesund, en Norvège, a rencontré 19 personnes grâce à la collaboration de la Croix-Rouge suédoise, dans le but de connaître les répercussions traumatiques de l'événement. L'équipe de chercheurs a effectué des entretiens avec 13 femmes et 6 hommes âgés de 14 à 67 ans, 21 mois après le tsunami. Les 5 entretiens avaient lieu à 8 semaines d'intervalle chacun. Douze personnes étaient en Indonésie lorsque le tsunami a frappé. Parmi ces 12 personnes, il y avait notamment un homme qui a perdu sa fille et sa mère, mais également un couple qui a perdu leur enfant. Les 7 autres participants étaient en Suède, certains ayant perdu jusqu'à 4 membres de leur famille dans cette tragédie. « On peut résumer l'expérience traumatisante comme une leçon de vie » explique le Dr Råholm. Les chercheurs ont mis en évidence 9 thèmes chronologiques évoqués par les survivants et les familles :

1. Être au paradis Tout d'abord, les survivants expliquent qu'ils étaient au paradis. Le matin du tsunami, beaucoup d'entre eux profitaient déjà de la mer ou étaient au restaurant : « Nous avons célébré la veille de Noël là-bas, nous nous y sentions bien » a indiqué un. « Nous avons célébré les 50 ans de mon mari. » a ajouté une autre.
2. L'expérience de l'inconcevable Soudain, les gens se sont mis à hurler et ont cédé à la panique, personne ne comprenait ce qui se passait, personne ne pensait qu'il y avait un tsunami. Ils se doutaient que quelque chose de terrible venait de se passer, et ils virent un immense mur d'eau gris.
3. Lutter pour survivre L'eau détruisait tout sur son passage et les gens pensaient qu'ils allaient mourir. Certains décrivent le sentiment mystérieux d'une grande lumière et un profond calme lorsqu'ils étaient dans l'eau. Ils se sont battus pour rester en vie, sans cesse préoccupés par leur famille et leurs amis. « J'étais en colère et frustré. Je ne pouvais pas accepter l'idée que cela allait mettre un terme à ma vie », a indiqué quelqu'un.
4. Aider les autres Beaucoup de gens ne se rendirent pas de suite compte qu'ils avaient été grièvement blessés, en raison du choc émotionnel et l'adrénaline. Tout le monde fit ce qu'il pouvait pour aider les autres. « Il y avait beaucoup de blessés à s'occuper » indique un survivant, ajoutant « nous avons placé les cadavres en rang afin qu'ils soient enterrés. »
5. Vivre des souffrances insupportables Les survivants se sentirent coupables de ne pas avoir trouvé leur famille, et ils n'étaient pas en mesure d'aider les autres. Ils ont parfois dû monter sur des enfants pour échapper à la mort. Rentrer de Thaïlande sans retrouver leur fils a été vécu comme un profond échec par un couple. Une survivante a également eu des rêves récurrents d'un bébé grièvement blessé qu'elle a tenté de soigner.
6. Se concentrer sur les recherches Par la suite, la priorité essentielle pour de nombreux survivants a été de retrouver leur famille et leurs amis. Ils ont dû visiter de nombreux hôpitaux ainsi que des morgues, et regarder des milliers de photos pour tenter d'identifier les morts. Un parent parle de la frustration, de l'odeur de la mort et des visites sans fin dans les morgues pour retrouver sa fille qui n'a toujours pas été retrouvée. Un autre survivant parle de la joie de voir leur plus jeune fille sur le toit d'une voiture, prise en charge par les résidents locaux thaïlandais.
7. Chercher un sens Certaines personnes ont cherché un réconfort dans l'action, comme trouver les membres de leur famille ou bien aider les autres. Les habitants locaux ont risqué leur vie pour sauver quelques survivants et pour ramasser les morts, souvent dans le même bateau. Être proche des autres victimes a été un grand réconfort, même si les contacts avec les autres survivants furent brefs.
8. Impuissance et tristesse à la maison A leur retour, les familles se sont senties désespérément isolées. Apprendre qu'un être cher est mort était associé à de grandes douleurs physiques et mentales, parfois même à de l'amnésie : « Je me suis jetée sur le sol et j'ai voulu enlever la peau de mon corps » dit une femme. « Les documents écrits sur ce sujet ne faisait pas partie de notre réalité » a déclaré une autre.
9. La guérison et de la solitude Lorsque les survivants sont rentrés, leurs familles sont devenues très protectrices. Un survivant est devenu plus proche de ses frères et sœurs. « Il est assez étrange que quelque chose de bien soit sorti de cette horrible expérience » ont-ils dit. La solitude est également devenue importante : un survivant fait beaucoup de promenade « au cours desquelles j'essaie de contrôler mes pensées pour ne pas céder à la panique. » Les commentaires des catastrophes comme le tsunami sont essentiels : « Les professionnels de santé ont un rôle important à jouer dans les soins pour les victimes de catastrophes majeures. Les effets peuvent durer de nombreuses années et dans certains cas, des personnes ne s'en remettent jamais » explique le Dr Råholm. « Nous pensons qu'il est important que les soignants aient les connaissances nécessaires au sujet de l'évolution des traumatismes d'une telle ampleur. Nous espérons que nos recherches donnent un aperçu de la complexité des expériences et des besoins de ceux qui sont directement impliqués dans les grandes catastrophes comme le tsunami de 2004. Plus nous apprendrons des catastrophes qui ont déjà eu lieu, plus nous serons préparés pour celles qui se produiront inévitablement dans l'avenir. »

Source : Maj-Britt Råholm, Maria Arman, Arne Rehnsfeldt. The immediate lived experience of the 2004 tsunami disaster by Swedish tourists. Journal of Advanced Nursing, 2008; 63 (6): 597 DOI: