

CSTS | Département de psychiatrie | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD
20814-4799 | www.CSTSonline.org

INFORMATIONS DESTINÉES AUX PREMIERS INTERVENANTS À PROPOS DES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES DU CORPS HUMAIN EN SITUATION DE MORT DE MASSE

Lors de votre travail en **milieus** d'urgence et dévastés par des catastrophes naturelles, vous verrez, vous sentirez et vous serez confrontés aux restes d'individus de tous âges. De par l'impact de la tragédie, travailler avec ou autour d'eux vous fera ressentir de forts sentiments de pitié, d'horreur, de répulsion, de dégoût et de colère.

Vous vous sentirez peut-être coupable de ne pas pouvoir aider suffisamment. Ce sont des réactions normales et humaines. Vous aurez peut-être l'impression d'être émotionnellement paralysé et **vous** utiliserez peut-être même de « l'humour noir » pour que la mort et la souffrance aient l'air moins horribles. Ce sont également des réponses normales. Des réactions et des émotions fortes peuvent être plus douloureuses lorsque la victime est un enfant ou vous rappelle votre personne ou bien quelqu'un que vous aimez. Même si vous avez déjà travaillé **dans des** environnements dévastés par des catastrophes naturelles, vous réagirez peut-être différemment. Rappelez-vous que des émotions fortes sont **normales** et confirment votre humanité.

S'ensuivent des leçons tirées par d'autres personnes **ayant** travaillé avec des corps dans des environnements

Travailler avec des corps vous fera ressentir de forts sentiments de pitié, d'horreur, de répulsion, de dégoût et de colère. Ce sont des réactions normales.

Il peut être difficile de vous préparer mentalement à ce que vous allez voir et faire.

- Il est très important de parler avec les autres tant lorsque vous travaillez qu'au cours de vos pauses. Cela vous aidera à ne pas vous perdre dans vos propres pensées.

dévastés par des catastrophes naturelles. Même si ces conseils ne peuvent **atténuer** un événement horrible, ils vous aideront à continuer à travailler et à vivre avec vos expériences et vos souvenirs sans qu'ils ne vous hantent :

- Souvenez-vous du sens premier de votre travail. En retrouvant des corps afin de les identifier et de les enterrer dignement, vous démontrez de la compassion, vous donnez de l'espoir et vous empêchez la propagation de maladies. Votre superviseur doit être conscient de toutes les recherches de corps que vous faites et faire le lien avec les autorités locales en leur demandant de l'aide dans cet important effort.
- Cherchez des informations à propos des conditions d'emploi et de l'expérience des autres.

- Quand vous travaillez, portez des gants ainsi qu'une cotte de protection afin de réduire les risques de propagation de maladies, prenez des pauses régulièrement et maintenez une hygiène décente, buvez beaucoup d'eau et mangez sainement. Reposez-vous (allongé) lorsque vous ne travaillez pas. Des installations pour vous permettre de vous reposer, de vous laver les mains et le visage ainsi que des douches et des vêtements propres doivent être mis à votre disposition.
- Aidez ceux qui sont en difficulté en **prêtant** une oreille attentive. Ne méprenez pas l'expression de vos sentiments pour de la faiblesse. Rappelez aux autres que des émotions fortes sont normales et **valables**.
- L'humour est bon pour réduire le stress. L'humour noir, en des circonstances limitées et privées peut aider mais pourrait en offenser certains. Ne soyez jamais irrespectueux envers les corps.
- Limitez autant que possible votre exposition aux corps.
- Limitez votre exposition aux autres, particulièrement à ceux qui ne sont pas des premiers intervenants ainsi qu'aux civils en utilisant autant que possible des écrans, des rideaux, des séparations, des couvertures, des sacs mortuaires et des barrières.
- Étant donné que les parfums et les après-rasages sont utilisés pour masquer les odeurs, ils peuvent faire resurgir [...]

À suivre

des souvenirs ; il est ainsi préférable de respirer par la bouche plutôt que d'utiliser ces produits pour couvrir les odeurs désagréables.

- Soyez compatissant mais évitez de vous focaliser sur une seule victime – particulièrement celles en qui vous vous reconnaissez.
- Les effets personnels trouvés près des corps peuvent être importants pour leur identification. Ils peuvent aussi être importants pour les membres de la famille ou pour les proches qui ont survécu à la catastrophe ; ils ne doivent pas être rapportés comme souvenirs.
- Ne vous focalisez pas sur les effets personnels plus que nécessaire ; cela peut être particulièrement stressant.
- Souvenez-vous que les corps ne sont plus des personnes – seulement leurs restes.
- Il est normal de prier silencieusement mais laissez les autorités religieuses mener des actions mémorielles ou des cérémonies plus publiques.
- Soyez respectueux de la culture ainsi que des croyances religieuses locales qui peuvent différer des vôtres.
- Si le temps vous le permet, soutenez-vous les uns les autres au sein de votre équipe.
- Admettez les aspects horribles de votre travail mais ne vous remémorez pas sans cesse les détails de vos souvenirs. Vous devez laisser savoir à votre superviseur si un aspect de votre travail vous est particulièrement stressant ou difficile – un changement de poste peut vous être bénéfique.
- Par la suite, ne vous sentez pas coupable de vous être éloigné mentalement des personnes qui sont mortes de manière tragique ou dans de grandes souffrances.
- Certaines personnes trouvent les *debriefings* avec des professionnels utiles alors que certains n'en voient pas l'intérêt. Les *debriefings* de groupe doivent se faire avec des personnes qui ont vécu les mêmes expériences que vous.
- Il est commun de faire des rêves ou des cauchemars étranges, de se sentir tendu ou d'avoir des souvenirs intrusifs pendant ou peu après avoir travaillé sous stress avec des corps.
- Il est souvent utile de partager vos réactions émotionnelles avec vos proches mais cela peut être difficile à faire.
- Si vous souffrez d'anxiété, de dépression, d'irritabilité ou éprouvez des difficultés à vous endormir plus de deux semaines après votre retour chez vous, entrez en contact avec un thérapeute ou un médecin.