

# Comment dépasser le choc des attentats ?

Édition spéciale du 24 mars 2016

**Pour faire face aux attentats qui ont frappé de nouveau l'Europe, Le Monde des ados te propose ce dossier spécial. Avec l'aide des psychologues du Fil Santé Jeunes, nous répondons à tes questions.**



▲ Dessin d'Adèle, 13 ans (Val-de-Marne), réalisé après les attentats parisiens de novembre 2015.

◀ En hommage aux victimes, des bougies et des temps de recueillement sont une première réponse au choc. Ici, place de la Bourse, à Bruxelles (Belgique), le mardi 22 mars 2016, le soir des attentats.

*J'ai eu très mal à force  
de regarder la télévision.*  
Camille, 15 ans

## La parole prime

**C'**est normal d'être touché par la folie des attentats, d'avoir envie de savoir et de comprendre. Mais je te conseille d'éviter de regarder les images qui passent en boucle à la télévision ou sur Internet. Elles bouleversent, mais, en plus, elles mettent en état d'effroi : tu deviens incapable d'action, comme inanimée.

> Un conseil : ne reste pas dans l'émotion. Évite les images. Souvent, elles te maintiennent dans une réaction affective. Regarder des images en boucle à la télé, c'est comme manger des cacahuètes ! On sait que ce n'est pas bon, mais on en mange encore et encore.

> Pour sortir de cette sidération, et réussir à te détacher de l'écran, parle avec les adultes qui t'entourent. Pose-leur des questions ou trouve des réponses dans les autres médias. Contrairement aux images animées qui offrent peu de commentaires et souvent compliqués, la presse écrite traite l'actualité avec plus de distance. ♦ CAPUCINE DUBOIS

*J'ai l'impression  
qu'on ne doit rien faire  
d'autre que de penser  
aux victimes, sinon  
on ne les respecte pas.*  
Léna, 13 ans (Essonne)

## Continue de vivre

**T**u as raison de partager ce ressenti, Léna. C'est un sentiment universel qui naît quand on perd quelqu'un ou qu'on assiste à une tragédie comme celles-ci. Il s'estompera avec le temps. On appelle cela "la culpabilité des vivants" : pourquoi suis-je en vie alors que d'autres sont morts ? Il y a comme un sentiment d'injustice. On se sent coupable de leur disparition ou de ne pas penser suffisamment à eux.

### Ne pas oublier

Léna, sois en paix, tu as le droit de penser à autre chose ou de ressentir de la joie, parce que tu es vivante et tu n'es pour rien dans ce malheur. Bien sûr, tu as envie de soutenir ces personnes meurtries (peut-être as-tu fait une minute de silence), mais c'est en continuant de vivre, au contraire, que tu rends hommage aux disparus et à leurs proches. Car tu portes alors dans ta tête et dans ton cœur leur mémoire. ♦

CHLOÉ ANTONI





**J'ai peur.** Je sens un malaise en moi. J'ai l'impression qu'on m'empêche de respirer.  
Léna, 13 ans (Essonne)

Comment des hommes peuvent **faire ça ?**  
Mathilde, 13 ans (Tarn-et-Garonne)

## Exprime-toi

Il est sain d'avoir peur après de tels événements. D'ailleurs, cette réaction te pousse à être prudente. En revanche, tu vas devoir apprendre à gérer cette peur pour qu'elle ne t'empêche pas de vivre, ou alors les terroristes auront gagné !

### Ris, pleure, sois en colère

> Ne cherche pas à garder tes émotions, tes inquiétudes ou tes questions pour toi. En les exprimant à ta façon, cela te rassurera. Tu as le droit de rire, de pleurer, d'être en colère et de nommer les terroristes comme tu le veux. Dis-toi aussi que la police te protège, des mesures de sécurité supplémentaires ont été mises en place par le gouvernement, et ta famille est à tes côtés. Enfin, les attentats restent exceptionnels et sont en majorité déjoués.

> Le temps guérit la peur. Mais si elle est toujours là, n'hésite pas à appeler tes proches et à prendre de leurs nouvelles puisque la peur vient de ton inquiétude pour eux. Cela te rassurera. Continue de vivre, de jouer, de passer du temps avec tes amis, et tu briseras ce sentiment d'oppression que les terroristes ont créé en fragilisant notre liberté. ♦

SAMUEL COMBLEZ

BeSoin d'aide ?

**fil**santéjeunes  
Parler en parler

0800 235 236

(anciennement 32 24)  
Service anonyme et gratuit  
ou depuis un portable 01 44 93 074

## Décode l'événement

Ceux qui ont été capables de tant de cruauté avec une telle froideur ont subi un "lavage de cerveau" : ils ont été transformés en tueurs (et tueuses) dénués de tous remords. Alors qu'ils étaient sans doute fragiles (ils n'avaient pas trouvé de sens à leur vie ni de véritable place dans la société), des chefs terroristes leur ont proposé de mener un grand combat. Ils se laissent entraîner car ils se sentent tout à coup importants. Ils s'enferment alors dans une idéologie extrême et endossent un rôle de héros, armes à la main, prêts à mourir en martyrs pour une place garantie au paradis (croient-ils).

### Des hommes-robots

À partir de là, ces recrues se comportent comme des robots, peut-être aussi sous l'emprise de drogues illicites. Il n'y a plus de lien entre leur raison et leurs émotions. Sous la domination d'un chef, ils combattent pour défendre une cause et sont prêts à éliminer tout obstacle à cet idéal. Cette radicalisation leur fait accepter la mort, celle d'autres, mais aussi la leur. Ils sont devenus des machines à tuer. ♦

MAGALI JABLONSKI

# "Et moi, qu'est-ce que je peux faire ?"

*Je me demande  
comment je peux agir.  
Alice (Bouches-du-Rhône)*

**chère Alice,**

Tout d'abord, vis normalement ! Bien sûr, tu devras être vigilante aux consignes de sécurité qu'on te donnera, mais la vie doit prendre le dessus. Que tes amitiés, tes discussions, tes implications dans tes activités et tes responsabilités au collège et en famille reflètent ton appétit de vivre, ton envie de comprendre le monde, ta tolérance et ton respect pour l'autre.

**Va à la rencontre des autres**

> En invoquant Allah, le Dieu des musulmans, lors des assauts, les terroristes veulent semer la discorde et la méfiance entre les habitants, qu'ils soient français ou belges. Ne tombe pas dans ce piège. Au contraire, va à la rencontre de celui qui ne défend pas les mêmes opinions que toi ou ne partage pas la même croyance. Il n'y a pas lieu d'en vouloir à des gens qui vivent leur religion dans la paix. Rappelons que les terroristes prônent une version extrême de l'islam. Bien loin de l'islam modéré qui est pratiqué par la majorité des musulmans dans le monde !

> Organise un débat au sein de la classe, lis des livres pour t'informer, participe à des rencontres interreligieuses (par exemple avec l'association Coexister\*). Joins-toi à des actions de solidarité. Toutes les initiatives qui créent du lien et favorisent le "vivre ensemble" t'aideront à résister à la peur de l'autre. Et tu en ressortiras plus riche et plus forte. ♦

**Solène, du "Monde des ados"**

\* Composée de jeunes chrétiens, musulmans, juifs et incroyants, l'association Coexister défend un dialogue interreligieux pour que tous les citoyens puissent vivre ensemble, [www.coexister.fr](http://www.coexister.fr)



## Des livres

▶▶ 14 histoires écrites par 14 auteurs pour te faire rêver et t'inviter à réfléchir après les attentats. Tu voyageras à travers le temps et les cultures pour revenir chez toi plus tolérant.

■ *Le peuple des lumières*, Ker éd., 10 €.

▶▶ "Comment cela a-t-il pu arriver ?", gémit la petite Hannah. À travers un dialogue, ce livre nous interroge sur le mal et notre foi en l'avenir. Très beau et vrai.

■ *Le petit théâtre d'Hannah Arendt*, de Marion Muller-Colard, éd. Les petits Platons, 14 €.

▶▶ Un bel album autour du texte du poète marocain Abdellatif Laâbi, écrit au lendemain des événements de janvier 2015, pour réaffirmer l'importance de la liberté.

■ *J'atteste*, de Abdellatif Laâbi, illustré par Zau, éd. Rue du Monde, 14 €.

