

# J'AI UN PEU DÉCIDÉ QUE JE SERAI HEUREUSE

Survivre, revivre après un attentat ou un traumatisme,  
et avec l'aide des autres...

LIENS SOCIAUX



*« Je crois au soleil, même s'il ne brille pas.  
Je crois en l'amour, même quand je ne le sens pas.  
Je crois en Dieu, même lorsqu'il est silencieux. »*

(sur le mur d'un camp de concentration)



Réalisation

Question Santé asbl - Service Education permanente

Texte

Pascale Gruber/Question Santé

Graphisme

Carine Simon/Question Santé

Remerciements

à Irène Herz, à Jessica Van Calster, à Viviane Lipszstadt, à Emmanuel Gatera pour leurs témoignages et leur confiance. Merci, également, au Dr Laurence Ayache (Service Social Juif) et au Pr Laurent Licata (ULB).

Avec le soutien

de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable

Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2017/3543/3


## LE DERNIER MÉTRO. A PARIS, À BRUXELLES, OU AILLEURS

Ce jour-là, certains ont eu de la chance. Ils ont pris le métro d'avant. Ou ils cherchaient encore une place dans le parking de Zaventem... Ailleurs, mais pas si loin, à Paris ou à Nice, à Berlin, à Londres, à Madrid, d'autres hommes, d'autres femmes, comme à Bruxelles, ont été au mauvais endroit, au mauvais moment...

«Le 13 novembre, tout a changé. En quelques secondes et 4 balles, j'ai été projeté dans un autre monde», explique Claude-Emmanuel, responsable associatif, victime des attentats de Paris au café La Bonne bière<sup>1</sup>.

«Ce ne sera plus jamais pareil. Etre seule maintenant, ce n'était pas prévu au programme. Je savais que si un jour, je voulais des enfants, ce serait lui le papa», dit Eva, blessée au Bataclan. Son compagnon y a été assassiné<sup>2</sup>.

Comment vit-on *après* un attentat ? Comment s'en «sortir»? Qu'est-ce qui permet de se reconstruire - peut-être ? - quand on a été l'une des victimes directes d'un tel acte ? Qu'en est-il pour les proches ? Et pour les autres, tous les autres ? Comment, ensemble, interagissons-nous? Influençons-nous cet *après* ?



Pour tenter de répondre à ces questions, nous avons écouté des témoignages. Nous avons regardé, aussi, comment d'autres hommes et femmes victimes de la terreur, celle liée à des génocides, avaient poursuivi leur vie.

Certes, comme le rappelle d'emblée le Dr Laurence Ayache, psychiatre au Service Social Juif, à Bruxelles, «Les traumatismes dus à un génocide ou à un attentat sont spécifiques ou difficilement comparables. Pourtant, précise-t-elle, certains éléments communs peuvent contribuer à la reconstruction de ces personnes.»

Ces exemples aideront peut-être les victimes des attentats à voir qu'il est possible de retrouver un sens à sa vie. Malgré tout...

Voici donc un aperçu de voyages au bout de la nuit. Mais, aussi, de voyages au bout de l'espoir et de la vie. Pour eux. Pour nous. Ensemble...

Se «reconstruire» après un attentat ou un lourd traumatisme  
relève-t-il d'une mission impossible ?

## QUI EST CONCERNÉ ? TOI, TOI ET TOI. MAIS PAS TOI

Une «petite» précision s'impose. Les attentats touchent et concernent bien évidemment tous les habitants d'une ville ou d'un pays (ou même des autres pays). Mais cela ne signifie pas que chacun, individuellement, en est la victime.

Comme le rappelle Carole Damiani, psychologue dans une cellule d'intervention *Paris Aide aux Victimes*<sup>3</sup>, «le terme victime, on l'emploie pour tout. Même pour le cancer, on se dit victime. Autrefois, on disait malade. Il faut expliquer aux gens que, même s'ils passent tous les jours devant le lieu d'un attentat, ils ne sont ni victimes, ni traumatisés.» Cela n'exclut pas, bien sûr, de ressentir de grandes inquiétudes ou de vivre de grands bouleversements.

Une «culture de la victimisation» grandit-elle parmi nous ?  
Quelles sont ses conséquences ?

## TU ME RECONNAIS ?

Comme le rappelle le Dr Laurence Ayache, «la reconnaissance juridique et sociétale du préjudice reste un préalable à la reconstruction psychique de tout trauma». Selon Guillaume Denoix de Saint-Marc (Association française des victimes du terrorisme), «dans un acte terroriste, c'est la société qui est visée. Elle a donc une dette morale envers les victimes. Plus on s'en occupe, moins elles se referment (...)»<sup>4</sup>.

«Cette reconnaissance officielle, les Tutsis ne l'auront probablement jamais, y compris sur un plan financier», constate Viviane Lipszstadt, assistante sociale (au Service Social Juif, SSJ) qui travaille depuis 2002 avec des rescapés du génocide contre les Tutsis (lire son témoignage et son analyse sur le site [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)).

Qui sont les victimes des attentats ?

Uniquement les personnes atteintes physiquement? Leurs proches ?

Celles qui étaient présentes lors d'une attaque ?

Pourquoi la reconnaissance d'un statut de victime est-elle importante ?

### CE QUE DIT LA LOI, RIEN QUE LA LOI

En Belgique, depuis le 1er août 1985, une loi prévoit la possibilité pour l'Etat d'intervenir financièrement en faveur des victimes d'actes intentionnels de violence et, dans certains cas, en faveur de leurs proches. Une juridiction administrative, la Commission pour l'aide financière aux victimes d'actes intentionnels de violence et aux sauveteurs occasionnels, vérifie si les conditions pour pouvoir bénéficier d'une aide sont remplies. Elle décide de l'octroi d'une aide et de son montant. Un service d'aide aux victimes est également destiné à répondre aux besoins psychosociaux.


## HÉ HO, LES AUTORITÉS ! Y'A QUELQU'UN ?

En pratique, le vécu des victimes des attentats de Bruxelles montre que nos dispositions législatives (tout comme l'attitude des assureurs) ont été loin de répondre aux besoins et aux attentes des victimes ou de leurs proches. Et ce, autant dans les jours post-attentats que lors des longs mois suivants.

«Pendant 4 jours, ma famille n'a rien su. Rien», raconte Jesca Van Calster, dont la mère, Fabienne Vansteenkiste, est décédée à Zaventem. C'est par des proches, qui venaient de voir son nom parmi la liste des morts publiée dans des journaux, que cette nouvelle leur a été communiquée. En janvier dernier, Jesca ajoutait aussi : «On aimerait une reconnaissance, cesser de devoir justifier pourquoi on va mal et pourquoi on a besoin d'aide» (lire son témoignage complet sur [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)).

Le Dr Laurence Ayache souligne également que, «tout comme la reconnaissance sociétale ou judiciaire, l'accès aux soins gratuits est un préalable indispensable à la reconstruction. En fait, la reprise en main de son destin reste difficile si le préjudice se perpétue après l'attentat. En France, la gratuité des soins a été décrétée pour les victimes d'attentats.» En Belgique, un tel cas de figure n'était pas prévu...

De même, le suivi des personnes concernées aurait probablement nécessité une démarche davantage pro-active. Ce point concerne à la fois le plan psychique ou psychologique et l'accompagnement des victimes ou des familles dans les démarches à accomplir. «La personne de l'aide aux victimes qui est venue nous voir était très gentille, mais pas vraiment sûre des démarches à suivre, constate Jesca Van Calster. Quant à faire appel à un psy spécialisé, cela aurait été à mes frais, et je n'en avais pas les moyens.»



Kristin Verellen, compagne de Johan Van Steen, décédé dans l'attentat du métro, confirme<sup>5</sup> : «Ce dont nous avons eu cruellement besoin durant la première semaine de chaos et de désespoir, et dans les mois qui suivirent (...), et qui manque toujours aujourd'hui, ce sont trois choses. La première, c'est un soutien psychologique de professionnels, pour aider les victimes à gérer le traumatisme et son effet émotionnel (...). La deuxième, c'est de permettre aux victimes de se réunir et de se soutenir. La reconnexion sociale est essentielle (...) pour soigner ceux qui sont affectés, bouleversés ou effrayés. Enfin, il a manqué une coordination et une communication centrale sur ce qui se passait, qui faisait quoi et où trouver l'info (...). J'ai reçu la visite de gens et d'organisations (qui se sont présentés comme relevant de l'aide aux victimes). Je n'ai toujours pas la moindre idée d'en quoi ils diffèrent et comment ils interagissent. Et quand je leur ai demandé, ils ne le savaient pas non plus.»

A-t-on assez réfléchi au choc que provoque un attentat ?

#### « RIEN DE PLUS, RIEN DE MOINS »

En France, après des années de lutte menées par des associations de victimes, un secrétariat d'Etat est officiellement en charge des droits des victimes. Mais cela n'exclut pas les «couacs». Ainsi, après les attentats de Paris, les familles ont reçu les déclarations de revenus des enfants ou des conjoints décédés. Elles n'ont obtenu qu'au mois de mai suivant de pouvoir déposer une demande d'exonération d'impôts sur les proches victimes d'actes d'attentats.



Un autre exemple ? Voici celui donné via les «twitt» postés par Sophie, une des victimes des attentats de Paris <sup>6</sup>.

«Sortie de l'hosto. J'ai un numéro national de la cellule psychologique dans la poche et c'est tout. Rien de plus, rien de moins.

Je dois trouver mon infirmier, mon psy, mon kiné.

Mon kiné est presque devenu un pote et c'est grâce à lui que j'ai un ostéo maintenant et que je suis suivie par un BON hôpital. Impliqué.

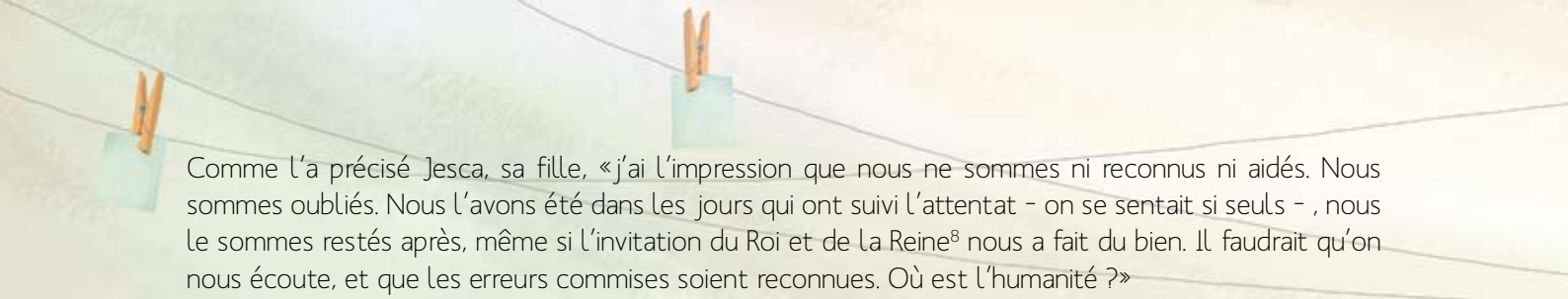
J'ai appelé le numéro national et on m'a raccroché au nez alors que j'étais en larmes.

On m'a conseillé de rappeler une fois calmée.»

## ET ÇA CONTINUE, ENCORE ET ENCORE

En mars dernier, le père de Jessica, Eddy Van Calster, confiait : «Ça ferait du bien d'être accompagné... de se sentir soutenu... Ça fait du mal ce sentiment d'être abandonné, quand même<sup>7</sup>». En particulier, les témoignages des victimes ou de leurs familles ont dénoncé le parcours du combattant à mener pour toutes les procédures de reconnaissance et d'indemnisation.

«On entre dans un système qui est fatigant, frustrant, a expliqué Eddy Van Calster. Les démarches administratives épuisent. On reçoit des tas de papiers qu'on ne sait pas remplir. Et à chaque fois, on me demande des papiers pour prouver que Fabienne est décédée.»



Comme l'a précisé Jesca, sa fille, «j'ai l'impression que nous ne sommes ni reconnus ni aidés. Nous sommes oubliés. Nous l'avons été dans les jours qui ont suivi l'attentat - on se sentait si seuls - , nous le sommes restés après, même si l'invitation du Roi et de La Reine<sup>8</sup> nous a fait du bien. Il faudrait qu'on nous écoute, et que les erreurs commises soient reconnues. Où est l'humanité ?»

Tente-t-on de «cacher» ou d'oublier les victimes ?

Perturberaient-elles l'injonction à «être heureux, absolument heureux», qui s'impose dans notre société, et que l'on aimerait leur imposer aussi ?

## LES VICTIMES SE REBELLENT

Les victimes des attentats de Bruxelles ont fini par constituer deux associations destinées à défendre leurs droits. Elles ont fait entendre leur voix, y compris via les médias<sup>9</sup>. Me Jean-Paul Tieleman, avocat de 50 des victimes, a rappelé haut et fort<sup>10</sup> que les assureurs (tout comme certains médecins-conseils des mutuelles) posaient de véritables freins et «bloquaient» les indemnisations financières dont de nombreuses familles ont cruellement besoin.

Dans ces associations, au-delà de la défense de leurs propres intérêts, de nombreuses victimes veulent se battre aussi pour les droits de ceux qui, parmi eux, sont les plus fragiles et qui «s'en sortent le moins bien».

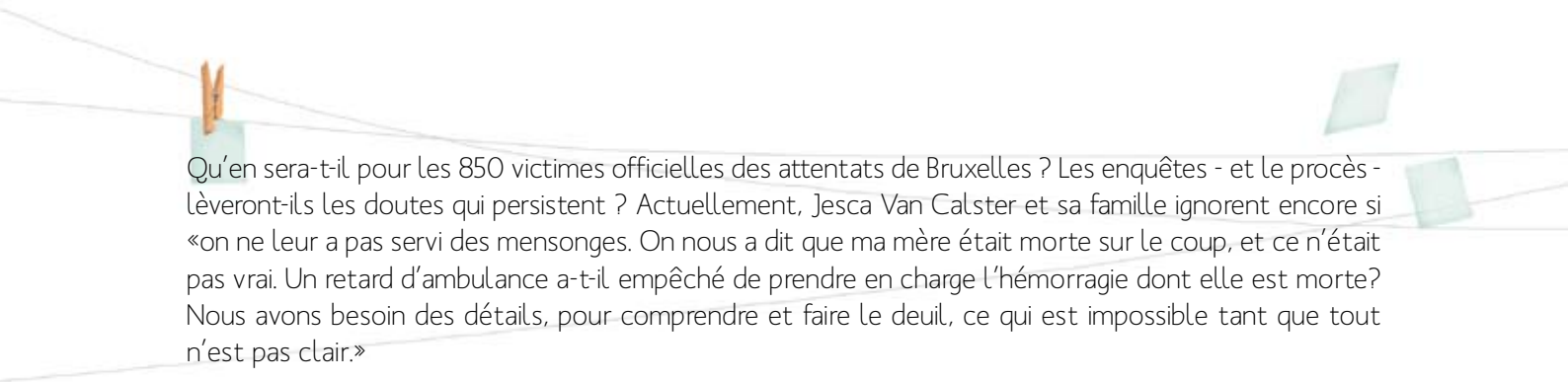
Outre cette solidarité, la constitution de ces groupes rappelle aussi une autre évidence : pour certaines victimes, se retrouver entre personnes ayant connu ou traversant les mêmes épreuves peut devenir un soutien et une force...

En tout cas, la médiatisation de ces combats explique peut-être, au moins en partie, pourquoi, en février dernier (soit près d'un an après les attentats), le Premier ministre a reçu les représentants des associations. Peu de temps après cette rencontre, un projet de loi a été annoncé : il prévoit de garantir une aide à vie aux victimes des actes terroristes, ainsi, entre autres, que le remboursement de leurs soins médicaux et/ou psychologiques. De quoi, enfin, tenir compte des besoins et du vécu des victimes et de leurs proches ?

Quelle place fait-on aux «experts» que sont les personnes  
directement touchées par un attentat ?  
Les écoute-t-on ?

## AU TRIBUNAL DU TEMPS, DE L'HISTOIRE ET DE LA CULTURE...

Pour aider les victimes à se reconstruire, il faut aussi que Justice soit rendue. Ainsi que le rappelle le Dr Laurence Ayache, «l'historien Maxime Steinberg soulignait que l'Histoire avance à coup de procès et non d'archives : celui de Nuremberg, puis celui de Eichmann, de Papon, etc. ont été structurants pour la communauté juive. Au niveau des histoires particulières, à petite échelle, des décisions judiciaires ont également permis aux survivants de prendre un nouveau cap. Par exemple, cela a été le cas pour un patient après le jugement de l'homme qui avait dénoncé son père.»



Qu'en sera-t-il pour les 850 victimes officielles des attentats de Bruxelles ? Les enquêtes - et le procès - lèveront-ils les doutes qui persistent ? Actuellement, Jesca Van Calster et sa famille ignorent encore si «on ne leur a pas servi des mensonges. On nous a dit que ma mère était morte sur le coup, et ce n'était pas vrai. Un retard d'ambulance a-t-il empêché de prendre en charge l'hémorragie dont elle est morte? Nous avons besoin des détails, pour comprendre et faire le deuil, ce qui est impossible tant que tout n'est pas clair.»

Un autre vecteur participe également à la reconstruction des victimes, poursuit la psychiatre : c'est celui de la culture et, en particulier, du cinéma. «Dans Shoah, Claude Lanzman, et ses questions étranges, presque à côté de la plaque, lève le refoulement et permet la remémoration, précise-t-elle. Au fil du temps, différents films réalisés sur ce thème ont eu un véritable impact dans la vie des personnes concernées. De même, la filmographie des frères Dardenne, qui se développe sur le thème de l'impardonnable, peut toucher tous les publics. Nous constatons dans leurs films qu'un acte impardonnable est toujours présent : la Shoah, puis le meurtre d'un fils, on vole un travail, on vend un enfant, etc. Le corps du film, c'est la construction du lien social, là où l'acte de vengeance est suspendu.»

Quelle importance le passage de la justice peut-il avoir pour les victimes ?


Quelle est la place de l'art et de la culture  
dans la reconstruction des victimes ou d'une société ?

## ON N'EST PAS TOUS ÉGAUX...

Au-delà de ce que la société fait pour aider les victimes - ou, peut-être, de ce qu'elle ne fait pas -, et sans entrer dans les théories de la résilience<sup>11</sup>, il est évident que les personnes confrontées à des événements comme un attentat ou un génocide ne se reconstruisent pas de la même manière ni au même rythme. Bien évidemment, les blessures, psychiques ou physiques, tout comme les personnalités, ne sont pas les mêmes, et cet élément est souvent déterminant. Quant aux entourages, ils ne sont pas identiques non plus, ce qui joue aussi un rôle majeur. Les trajets pour se reconstruire empruntent donc des pistes variées.

Victime de l'attentat de la Rue de Rennes, à Paris (en 1986), Brigitte avait déclaré, quelques mois après l'attentat<sup>12</sup> : «On dit que le temps efface, c'est apparemment l'inverse. C'est comparer ce que l'on était avant, ce que l'on faisait et ce qu'on ne peut plus se permettre aujourd'hui. Ça, c'est très dur de le surmonter. (...) J'y arriverai.» En 2016, ses propos restaient pourtant lourds de tristesse. «Comment passer à autre chose, interrogeait-elle, même si la vie fait qu'on avance, alors que tous les jours les douleurs sont de plus en plus présentes ?(...) On n'a pas une vie comme on aimerait.» De son côté, Colette, blessée lors du même attentat, assurait : «Malgré l'attentat, j'ai eu une vie épanouie».





Ainsi que le rappelle le Dr Laurence Ayache, «après Guerre, toutes les personnes n'ont pas voulu parler d'emblée. Pour les survivants de la Shoah ou pour les enfants cachés, l'urgence a été de se reconstruire de manière très concrète : ils avaient tout perdu. Leur maison, leur métier, les membres de leurs familles. Les séquelles psychologiques sont passées à l'arrière-plan. Mais elles se sont manifestées en filigrane dans la construction de toute leur vie, de leur carrière, de leurs liens familiaux. Un génocide a cette particularité de détruire le lien entre les générations. Il a fallu aux victimes se réapproprier les mots, les choses, les gestes, les institutions, leur propre dignité. C'était une gageure. Beaucoup d'entre eux l'ont réussie».

Emmanuel Gatera, rescapé du génocide contre les Tutsis et réfugié en Belgique, s'est beaucoup impliqué dans sa communauté (lire son témoignage complet sur [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)). Retrouver son identité tutsi, continuer à faire vivre ses valeurs, ses différences, sa culture, tout en s'intégrant à notre société et en y construisant une famille, ont contribué, année après année, à mettre un terme à sa colère, à apaiser ses souffrances.

La société est-elle toujours prête à entendre les «récits de l'horreur» ?  
Dérangent-ils trop son «train-train» ou ses représentations ?

Pourrait-on imaginer d'autres appuis qui aideraient les victimes à retrouver leur élan vital ?  
Et dans ce cas, lesquels ?

## LE POIDS DES AUTRES ET CELUI DES SILENCES

Louise, présente au Bataclan, raconte : «Tout le monde me dit : ‘Ça va, t’as rien eu’ (...). Ils veulent être bienveillants et ils sont super blessants. Quand je suis sortie de là-dedans, je n’étais pas vivante non plus.»

Certaines victimes dénoncent les médias, si pressés d’entendre «des récits de l’horreur», immédiatement ou aux «dates anniversaires», mais souvent aux abonnés absents lorsqu’il s’agit de répercuter les difficultés vécues ensuite, au quotidien...


De son côté, Irène Herz, rescapée de La Shoah, confie que «l’injustice m’empêche de dormir. L’antisémitisme, et son retour, ce sont des choses qui me restent incompréhensibles... Sur Internet, c’est terrible. Mais qu’est-ce qu’ils veulent des Juifs ?» Ainsi que le précise le Dr Laurence Ayache, «après guerre, la persistance de l’antisémitisme, qui ne s’est levée qu’après un travail de mémoire, a été douloureuse pour les rescapés. Cet antisémitisme réapparaît actuellement et est réactivé. Je suis triste de voir cette génération partir avec un sentiment d’insécurité pour ses enfants...»

Quel rôle les médias jouent-ils dans la reconstruction des victimes ?  
Et dans celle de la société ?



## UNE VICTIME, MOI ? PEUT-ÊTRE, MAIS PAS SEULEMENT...

Certes difficile, un changement de vie, de priorités de vie, ou un engagement citoyen peuvent-ils contribuer à «s'en sortir» ?

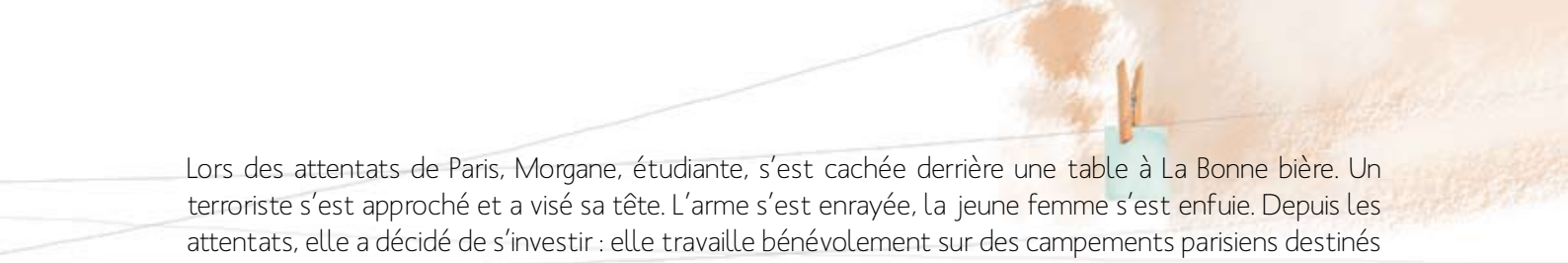


En janvier dernier, Jesca Van Calster confiait : «J'essaie de profiter beaucoup plus des petits moments en famille. Je me dis rarement que j'ai la chance d'être là, mais j'ai la chance d'avoir mes enfants. Depuis que ma mère est morte au travail, j'ai changé mes priorités. Le travail, c'est important, mais ça ne fait pas toute une vie.»

Le Dr Laurence Ayache explique qu'un de ses patients, particulièrement touché par les attentats de Bruxelles, a voulu changer d'orientation professionnelle. Tous les métiers qu'il a envisagés (infirmier, psychologue, journaliste) tournaient autour de son traumatisme. Finalement, il a choisi d'occuper un poste d'ingénieur dans l'organisation de la sécurité du métro...

Irène Herz, rescapée de la Shoah (lire son témoignage sur [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)), se souvient qu'«après guerre, personne ne voulait entendre mes histoires, pas même les Juifs. Je crois que seuls ceux qui avaient vécu ça pouvaient me comprendre ou étaient prêts à écouter. Et puis, est venu le temps où il est devenu possible de témoigner. Alors, je l'ai fait, y compris jusqu'à Berlin ou au Canada. Je n'ai jamais tourné la page : j'ai toujours cherché à rassembler des témoignages, des informations sur cette période et de transmettre. J'ai le sentiment que je le dois à tous ceux qui sont morts. C'est un devoir pour moi. Alors, je raconte ce que j'ai vécu, ce qu'ont été ces années passées dans un état de peur permanente. Je peux même rire en pensant à certaines anecdotes. Mais jamais je ne parle de ma petite soeur assassinée en Ukraine. C'est trop dur.»





Lors des attentats de Paris, Morgane, étudiante, s'est cachée derrière une table à La Bonne bière. Un terroriste s'est approché et a visé sa tête. L'arme s'est enrayée, la jeune femme s'est enfuie. Depuis les attentats, elle a décidé de s'investir : elle travaille bénévolement sur des campements parisiens destinés aux réfugiés. «Avant, c'était surtout mes études. Je privilégie maintenant ce qui m'intéresse. Il y a un tel écart entre le traitement des victimes de Daech dans notre pays et les migrants dont la quasi majorité fuient le terrorisme ! J'ai été touchée à une échelle bien moindre qu'eux...<sup>13</sup>»

Selon le philosophe Philippe Nassif<sup>14</sup>, «l'épreuve de la mort, et notamment celle des autres (...) nous décentre de nos préoccupations égotistes et nous pousse vers les autres». Elle nous incite à «faire le point sur ses désirs, à laisser émerger les plus authentiques et à y être attentifs».

Comment reprendre le contrôle de sa vie ?

Se sentir utile, redéfinir ses valeurs, aide-t-il à y parvenir ?

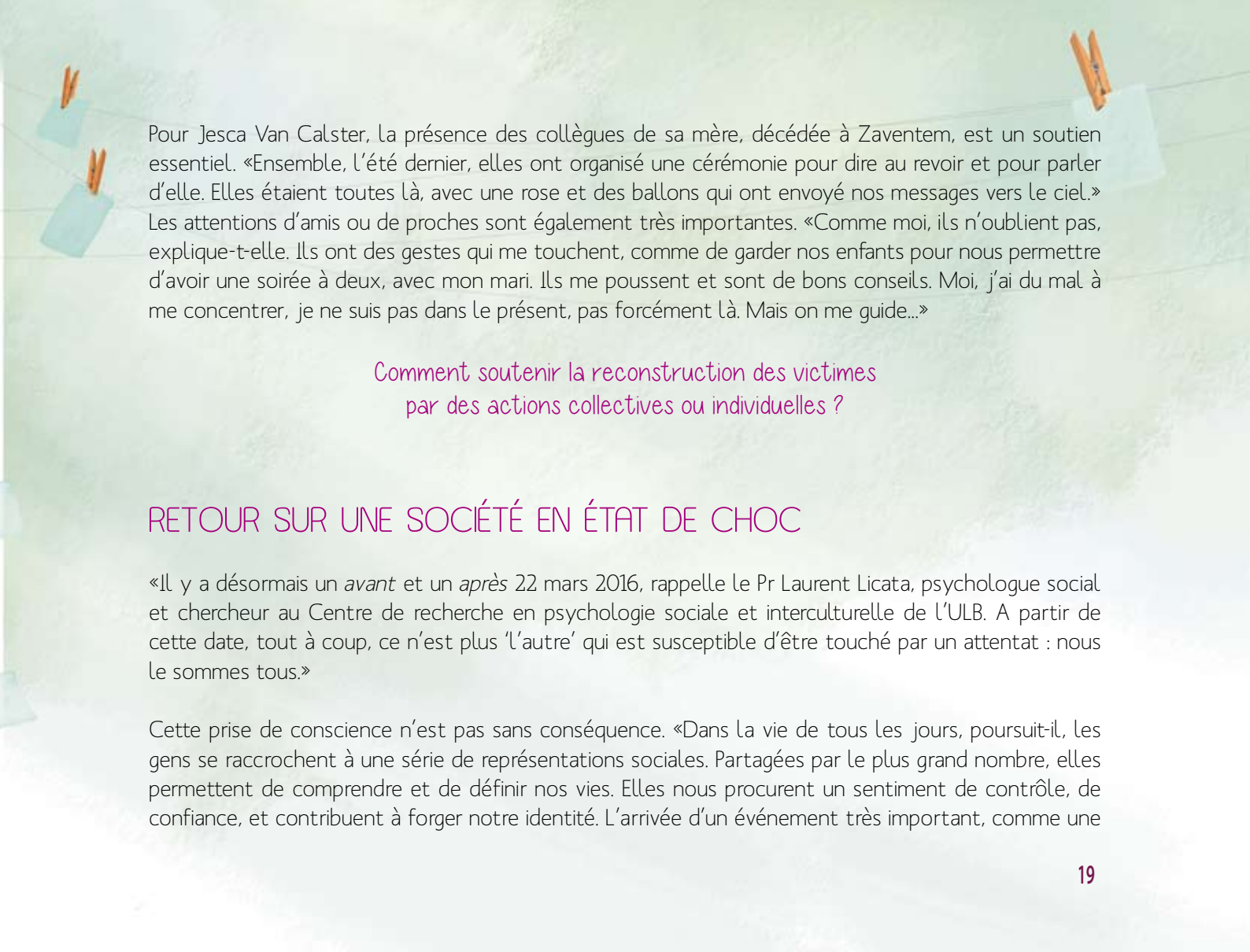
Passer près de la mort mène-t-il à des changements de cap ?

## NON, T'ES PAS TOUT SEUL...

Des actes ou des soutiens venus de l'extérieur contribuent-ils à changer le vécu des victimes ? Les exemples ci-dessous, qui relèvent d'actions à la fois collectives et individuelles, semblent le montrer.

En 2002, des rescapés du génocide contre les Tutsis, réfugiés en Belgique, ont frappé à la porte du Service Social Juif (SSJ), à Bruxelles. Depuis cette date, Viviane Lipszstadt consacre une partie de son travail à soutenir ces victimes. «Au SSJ, ils savaient que leur génocide était reconnu : je pense que cela les a aidés à faire confiance et à retrouver confiance. A leur demande, des groupes ont été constitués. Dans l'un d'entre eux, ils ont partagé les récits de leurs souffrances. Cela leur a permis de cesser de penser qu'ils étaient seuls à être fous de chagrin ou enfermés dans leurs douleurs. Ils ont vu que d'autres traversaient les mêmes difficultés, et cela a sans doute contribué à leur reconstruction. Par ailleurs, ensemble, ils ont cherché - et cherchent encore - à comprendre leur identité, et à lui redonner un sens ou un contenu positif. Des membres du groupe sont retournés au Rwanda pour mener un projet de soutien des Tutsis restés sur place. Certains ont aussi tenté de retrouver les dépouilles de leurs proches assassinés pour les enterrer et/ou pour leur rendre hommage. Cette étape a été importante dans leur reconstruction. Quant à leur intégration individuelle et collective dans notre société, elle s'est effectuée au fil du temps.»





Pour Jesca Van Calster, la présence des collègues de sa mère, décédée à Zaventem, est un soutien essentiel. «Ensemble, l'été dernier, elles ont organisé une cérémonie pour dire au revoir et pour parler d'elle. Elles étaient toutes là, avec une rose et des ballons qui ont envoyé nos messages vers le ciel.» Les attentions d'amis ou de proches sont également très importantes. «Comme moi, ils n'oublient pas, explique-t-elle. Ils ont des gestes qui me touchent, comme de garder nos enfants pour nous permettre d'avoir une soirée à deux, avec mon mari. Ils me poussent et sont de bons conseils. Moi, j'ai du mal à me concentrer, je ne suis pas dans le présent, pas forcément là. Mais on me guide...»

Comment soutenir la reconstruction des victimes  
par des actions collectives ou individuelles ?

## RETOUR SUR UNE SOCIÉTÉ EN ÉTAT DE CHOC

«Il y a désormais un *avant* et un *après* 22 mars 2016, rappelle le Pr Laurent Licata, psychologue social et chercheur au Centre de recherche en psychologie sociale et interculturelle de l'ULB. A partir de cette date, tout à coup, ce n'est plus 'l'autre' qui est susceptible d'être touché par un attentat : nous le sommes tous.»

Cette prise de conscience n'est pas sans conséquence. «Dans la vie de tous les jours, poursuit-il, les gens se raccrochent à une série de représentations sociales. Partagées par le plus grand nombre, elles permettent de comprendre et de définir nos vies. Elles nous procurent un sentiment de contrôle, de confiance, et contribuent à forger notre identité. L'arrivée d'un événement très important, comme une

perte d'emploi, peut perturber nos plans. Un attentat, c'est-à-dire un acte intentionnel, qui s'en prend de manière délibérée à soi, est tellement grave que l'on n'y comprend plus rien. Notre représentation du monde et notre identité sont remises en question, tout comme notre confiance dans les autres.»

Les premières réactions suivant un attentat se traduisent par un réinvestissement de nos représentations, de ce qui fait sens dans nos propres modèles. «Pour le dire concrètement, les gens religieux le deviennent encore davantage, ceux de gauche, aussi, et de même pour ceux de droite, explique le Pr Licata. Puis, après un certain temps, ils se réinterrogent à nouveau. Différents mouvements peuvent alors s'amorcer: les uns tendent vers un repli sur soi, les autres, vers l'ouverture...»

Avons-nous changé après les attentats de Bruxelles ?  
Et dans ce cas, en quoi ?

## ATTENTION : DIVISIONS EN VUE

Dans les jours ou les semaines qui ont suivi les attentats de Bruxelles, «différentes actions ou initiatives ont permis de ne pas rester passifs face aux menaces, de tenter de retrouver un sentiment de sécurité, de confiance, de maîtrise, dont nous avons tous besoin, rappelle le Pr Laurent Licata. La marche pour la paix en a fait partie. Mais celle des hooligans venus à la Bourse, aussi...»

Quant aux autorités, quel a été leur message destiné à répondre au mal-être des citoyens ? «La réponse la plus évidente a été la réponse sécuritaire... toujours visible via la présence des militaires dans nos rues», constate-t-il.

En fait, «les attentats induisent des réactions collectives, elles-mêmes susceptibles d'interagir avec les relations entre groupes, souligne le psychologue. En Belgique, les autorités n'ont pas suffisamment relayé de message intégratif ou de rassemblement. Elles n'ont donc pas contré le risque, élevé, de voir les attentats accentuer le clivage et la séparation à l'égard de certaines populations ou communautés. Cette tendance était déjà présente dans notre société. Désormais, elle se manifeste, entre autres, par la présence de discours de plus en plus décomplexés en matière de rejet, de racisme.»

Selon lui, le sentiment - démesuré - d'être en guerre habite désormais de nombreuses personnes. Quant au vocabulaire employé par certains responsables ou par certains médias, il contribue à attiser certaines représentations et des attitudes de repli. «Lorsque l'on parle des réfugiés ou des migrants avec des mots ou des termes comme 'raz-de-marée', 'tsunami', ou 'd'invasions barbares'<sup>15</sup>, on évoque des 'phénomènes' menaçants et on déshumanise», soutient-il.

Comment faire émerger les valeurs positives  
qui peuvent nous unir ou redonner un sens à notre vie ensemble ?

## L'ÉCHAPPÉE BELLE

Pourtant, face aux voix qui incitent à la peur de l'autre, «notre terreau culturel comprend aussi des racines favorables à l'accueil de ceux qui fuient, rappelle le Pr Laurent Licata. D'ailleurs, depuis les attentats, de multiples actions et initiatives, associatives ou citoyennes, se multiplient sur le terrain, à l'égard de migrants comme vers les diverses communautés présentes».

En effet, les périodes les plus troubles nous permettent de réaliser - aussi - que nous ne sommes pas prisonniers de nos représentations. Et donc, d'en changer. «L'important c'est de se rappeler que notre statut d'individu social n'est pas figé, et que c'est souvent nous-mêmes, prisonniers de notre parcours et de nos choix, qui nous empêchons d'agir, assure le philosophe Philippe Nassif. Pour contrecarrer le non-sens total que sont les attentats, certains ont décidé de retisser du lien et de lutter contre la désunion»<sup>16</sup>.

Comme le dit Aristide (rugbyman, gravement blessé au Bataclan): «On n'a pas choisi ce qui nous arrive. Mais on va choisir ce qu'on veut en faire...»<sup>17</sup>


Les attentats nous font-ils voir notre rôle dans la société sous un autre jour ?

## C'EST LE PREMIER PAS QUI COMPTE...

La crise née des attentats a ouvert une «opportunité» : celle de nous redéfinir, et de nous ouvrir davantage aux autres et à leurs réalités. Mais, précise le Pr Licata, «sans doute aurait-il fallu que des modes de résolutions permettant de refaire, ensemble, une société, soient davantage suggérés, afin de rassembler, de permettre de ré-apprendre à vivre ensemble. Des discussions, des débats cadrés où l'on écoute les sentiments de l'autre, auraient déjà constitué un premier pas. Des représentants de différentes religions l'ont fait, mais est-ce suffisant et sont-ils les seuls à devoir mener le rapprochement ? A défaut de tels mouvements vers l'écoute et le dialogue, le sentiment de menace peut former durablement une identité, s'intégrer à la vie d'un groupe. Nous n'en sommes pas là. Pourtant, si d'autres attentats survenaient, peut-être serait-il utile de se rappeler que les émotions peuvent être atténuées par les réflexions et les échanges, servir de lien social et donner du sens...»

Quelles mesures permettraient,  
après un événement aussi terrible qu'un attentat,  
d'éviter le repli sur soi ?

## PAROLES DE CEUX QUI VIENNENT DE LOIN...



Alors, est-il possible d'être heureux encore, lorsque l'on a été victime d'une terreur qui vous a pris au piège et a menacé votre identité ? Les réponses recueillies pour cette brochure montrent à quel point la société, les proches, tout comme un retour vers des valeurs positives et/ou un engagement, interviennent dans les parcours pour leur redonner du sens.

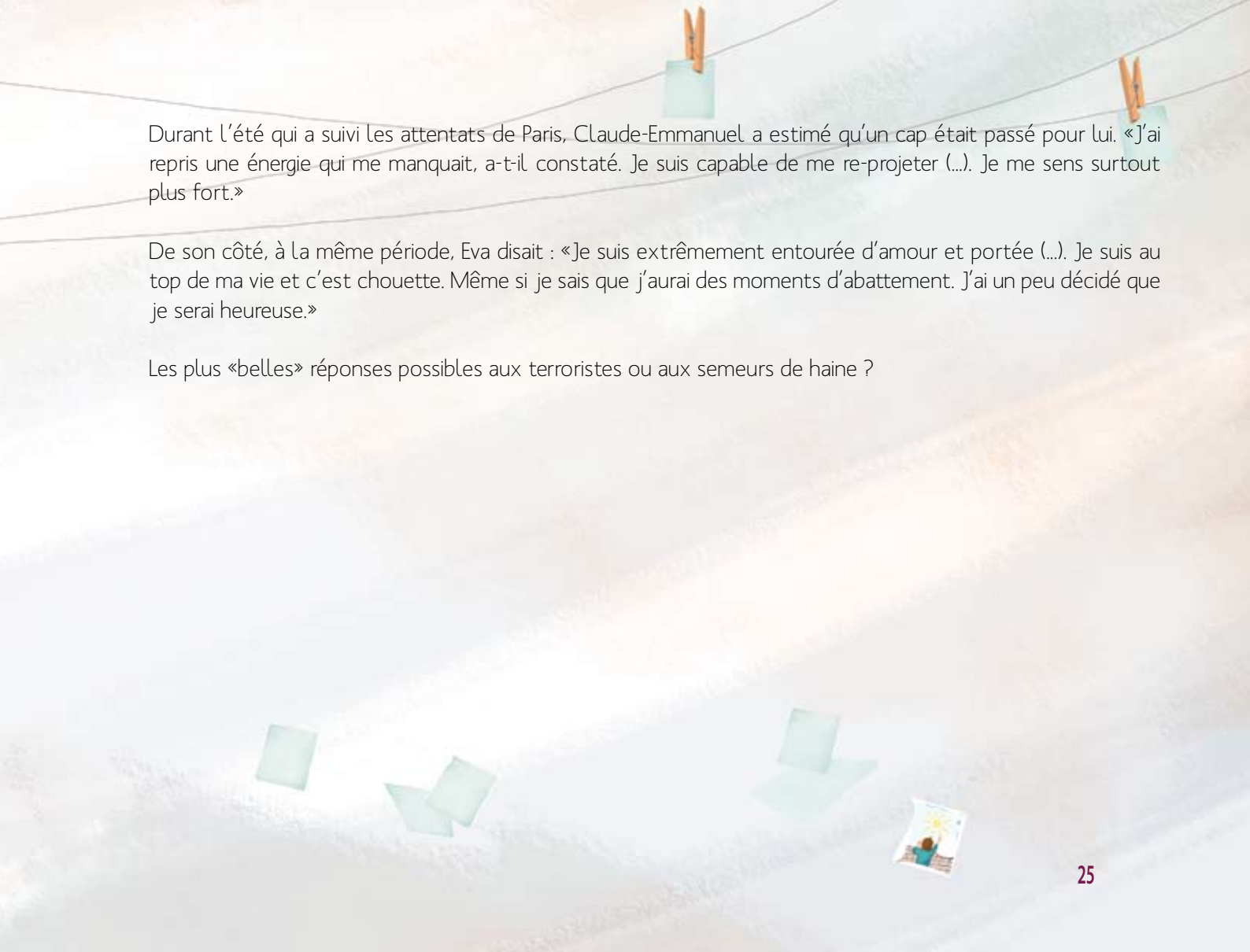
Dans son livre «Apprendre à vivre avec les attentats»<sup>18</sup>, la psychologue Sylvie Tenenbaum rappelle que vivre avec une menace terroriste, c'est apprendre à vivre... malgré tout. Et que ces événements horribles ont, aussi, pour effet de nous faire aimer la vie. De nombreuses victimes ne disent pas autre chose. Il suffit de les écouter pour entendre leur message de vie.

«L'éclair initial ne me quittera jamais. Positif : dans les secondes qui ont suivi, la réalité m'est tombée que les problèmes parus graves sont bien secondaires, alors que je m'y scotchais. Est-ce une pensée durable ?», se demande Tony (présent lors de l'attentat à Maelbeek)<sup>19</sup>.

A Paris, un mois après l'attaque du Bataclan, Caroline déclarait : «On est bardé de cicatrices. Mais on vit quand même, et on sera heureux.»

Louise, rescapée du Bataclan, a décidé de vivre à la campagne où, dit-elle, «je calque un peu ma reconstruction avec celle du printemps, que je ne pensais pas revoir un jour. La mort régnait. Dans la nature, c'est la vie qui règne. Je laisse des graines. Si tout s'écroule, il restera ces graines. Les terroristes sèment la mort. Moi je sème la vie. On n'a pas tous la même vérité : c'est la biodiversité.»






Durant l'été qui a suivi les attentats de Paris, Claude-Emmanuel a estimé qu'un cap était passé pour lui. «J'ai repris une énergie qui me manquait, a-t-il constaté. Je suis capable de me re-projeter (...). Je me sens surtout plus fort.»

De son côté, à la même période, Eva disait : «Je suis extrêmement entourée d'amour et portée (...). Je suis au top de ma vie et c'est chouette. Même si je sais que j'aurai des moments d'abattement. J'ai un peu décidé que je serai heureuse.»

Les plus «belles» réponses possibles aux terroristes ou aux semeurs de haine ?



- 1 in «13 novembre, Vivre avec», un film d'Eric Guéret (Infrarouge) et Elise Laurent, projeté sur France 2, le 13 novembre 2016.
- 2 in «13 novembre, Vivre avec», un film d'Eric Guéret (Infrarouge) et Elise Laurent, projeté sur France 2, le 13 novembre 2016.
- 3 in film-documentaire «Après l'attentat», Sylvain Desmille.
- 4 in La Croix, 8 août 2014 «Papillon aide de jeunes victimes du terrorisme à se reconstruire».
- 5 sur le site V-Europe.
- 6 Ces twitt ont figuré sur le site de Libération, le 24/1/17, via un lien.
- 7 Interview à Canal C, 31 mars 2016.
- 8 Les victimes et leurs proches ont été reçus à Laeken le mardi 1er décembre 2016.
- 9 Life4Brussels et V-Europe.
- 10 in La Dernière Heure, vendredi 10 février 2017.
- 11 On peut lire à leur sujet les différents ouvrages de Boris Cyrulnik, dont, par exemple : «Sauve-toi, la vie t'appelle», paru en 2012 aux éditions Odile Jacob.
- 12 in film-documentaire «Après l'attentat», de Sylvain Desmille.
- 13 in «13 novembre, Vivre avec», un film d'Eric Guéret (Infrarouge) et Elise Laurent, projeté sur France 2, le 13 novembre 2016.
- 14 in L'Express, 23/11/2015. Philippe Nassif est l'auteur d'«Ultime», aux éditions Allary.
- 15 Un terme employé par Marine Le Pen, en France.
- 16 in : [www.huffingtonpost.fr](http://www.huffingtonpost.fr), 15 décembre 2015.
- 17 «Alice et Aristide», film-documentaire de Laetitia Krupa, diffusé sur la chaîne L'Equipe.
- 18 Editions Albin Michel, juin 2016.
- 19 Sur le site V-Europe.

A child with brown hair, wearing a teal long-sleeved shirt and red pants, stands on a yellow hillside. The child is painting a bright yellow sun with rays on a wall made of light brown stone blocks. The sun is positioned in the upper left quadrant of the image. The sky is light blue with a large, fluffy white cloud at the top. The overall scene is bright and cheerful.

Nous sommes comme des anges à une aile :  
pour voler, il faut s'entraider.



Luciano De Crescenzo



Ils ou elles étaient là, au mauvais moment, au mauvais endroit. Ils ou elles ont été les victimes directes d'attentats, à Bruxelles, à Paris, à Nice ou ailleurs.

Il y a quelques décennies déjà, leur peuple a été victime d'un génocide. Ils sont Juifs, ils sont Tutsis. Bien sûr, leur histoire diffère fondamentalement de celle des victimes d'attentats. Mais, comme eux, ils ont dû rebâtir et leurs chemins nous en apprennent beaucoup...

Dans notre société, reconnaît-on les spécificités de ces vies «hors normes» ? Bardés de cicatrices, visibles ou non, les victimes et les proches des attentats de Bruxelles parlent, en tout cas, d'une absence de soutien adéquat...

Un an après les attentats de Bruxelles, cette brochure évoque le parcours de combattants que mènent les victimes. Mais elle souligne, aussi, les réponses, collectives ou individuelles, qui pourraient les aider à se reconstruire...

Cette brochure s'adresse à tous les publics.  
Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)  
Edition 2017