



A l'attention des victimes directes, indirectes et proches endeuillés des attentats du 13 novembre 2015

Le procès des attentats du 13 novembre 2015 a débuté le 08 septembre 2021. Il s'inscrit dans le temps long : il est prévu pour durer près de neuf mois.

En tant que victime directe, indirecte ou proche endeuillé des attentats à Paris et Saint-Denis, vous êtes concerné par cet événement qui mobilise largement l'attention de l'opinion publique et des médias. Si vous choisissez de vous porter partie civile, vous êtes susceptible de participer en partie ou à l'intégralité des audiences. Il vous revient de déterminer si vous souhaitez - et êtes en mesure - de témoigner. Assisté ou non d'un avocat, vous pouvez alors apporter votre concours à la recherche de la vérité aux côtés des autres victimes.

Lors du procès d'assises, des moments relevant du récit des faits et du vécu des attentats présentent potentiellement un caractère éprouvant et angoissant. Il s'agit en particulier de certaines photos, enregistrements, témoignages des autres victimes ou encore de certains propos des accusés qui contribuent à faire revivre l'événement traumatique. Face à cela, il existe des solutions pour préserver votre santé mentale et celle de vos proches. En l'espèce, il s'agit de tenter non seulement de limiter la réactivation de souffrances psychiques en lien notamment avec le deuil mais aussi de maîtriser l'émergence de sentiments violents tels que la rage ou la colère.

Quelques conseils pour préserver votre santé mentale et celle de vos proches

1 - Ne pas perdre de vue l'objectif judiciaire du procès

Un procès d'assises a pour fonction de juger un ou plusieurs accusés, de déterminer s'ils sont coupables des faits reprochés et de leur attribuer une peine au regard de leur culpabilité et en fonction des règles de droit applicables. Il apporte des réponses à des questions sur les accusés, leurs motivations, les responsabilités et le déroulement des faits.

Même si le premier objectif d'un procès est toujours judiciaire, celui-ci représente tout de même une étape essentielle

dans le parcours de reconstruction d'une victime directe ou indirecte. Néanmoins, il est important de considérer qu'il n'a pas de vocation de soin à proprement dit.

2 - Se préparer aux audiences

Votre avocat et les psychologues présents tout au long du procès peuvent vous accompagner pour la préparation des audiences. Cela paraît d'autant plus important si vous êtes amené à témoigner.

Selon la situation, votre avocat vous expliquera les différentes phases du procès.

PROCES DES ATTENTATS DU 13 NOVEMBRE 2015



Il détaillera ses enjeux, ses intérêts mais également les risques auxquels il expose les différents participants. Quant au psychologue, il vous aidera au besoin à réfléchir sur les enjeux psychologiques de votre déposition. Ces professionnels sont des personnes référentes pleinement en mesure de vous informer en amont des moments les plus douloureux et de les préparer avec vous. Leur présence à vos côtés permet de rendre inutile votre exposition à des images ou des sons qui réactiveraient la douleur : l'explication donnée par les professionnels avant ou après la diffusion de telles séquences suffit à décrire les faits et à comprendre leur déroulement et leurs implications.

3- S'autoriser le droit de faire une pause ou même de ne plus assister au procès

Il est important de s'écouter et d'écouter ses émotions : c'est une forme de respect de soi-même. Il n'y a pas de gêne ou de culpabilité à ressentir le besoin de faire une pause certains jours d'audience ou de sortir à certains moments des dépositions. N'hésitez pas à évoquer ces moments de coupure avec les psychologues qui sont présents à l'audience. Il sera facile d'obtenir l'information sur ce qui s'est dit durant votre absence en sollicitant votre avocat ou le dispositif d'accompagnement des victimes.

4 – Se préserver de l'exposition médiatique, de la curiosité et l'indiscrétion

Les attentats de Paris ont profondément marqué la société française. C'est pourquoi le procès est très largement médiatisé. Le caractère hors norme de la violence des attaques retient en partie l'attention de l'opinion publique et

des journalistes qui parfois ne résistent pas à la curiosité ou aux indiscrétions. De plus, si les réseaux sociaux sont des vecteurs de lien social et de partage d'informations, ils sont aussi susceptibles de nourrir et de diffuser la haine et la violence. Il est donc important de se préserver, de demander aux personnes de respecter votre intimité et de veiller au maintien de votre droit de refus à communiquer. Si les réseaux sociaux vous provoquent des désagréments et difficultés, n'hésitez pas à vous déconnecter temporairement.

Les médias traitent de l'actualité, soit ce qui constitue un événement pour la communauté au moment présent. Les journalistes suivront donc l'évolution du procès jusqu'au verdict. Après cela, l'attention des médias et de la société retombera, créant de fait un basculement de l'hypermédiatisation à la non-médiatisation pouvant constituer une déstabilisation psychologique.

5 – Continuer les activités et les habitudes du quotidien qui vous apportent du bien-être

Promener son chien, aller courir, lire... Plus que jamais au cours de cette période il est important de pouvoir maintenir les activités qui apportent du bien-être et qui représentent des moments de ressourcement dans votre journée. Ecoutez vos envies pour réduire les activités non vitales et qui s'apparentent à une contrainte.

Essayez de conserver un rythme et une hygiène de vie permettant de préserver au mieux la qualité de votre sommeil. Celui-ci est nécessaire pour favoriser la bonne récupération en cette période où l'anxiété et les tensions émotionnelles peuvent déjà être exacerbées.

PROCES DES ATTENTATS DU 13 NOVEMBRE 2015



6 – S’entourer des proches en qui vous avez confiance

Il est important de vous entourer des personnes en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez vous confier. Elles seront présentes à vos côtés pour vous soutenir dans les moments difficiles associés à la tenue du procès. Vous ne serez peut-être pas bien pendant cette période mais des personnes seront là pour vous soutenir.

Vous pouvez également vous appuyer sur les associations de victimes. Celles-ci regroupent des personnes qui ont vécu le même évènement et qui peuvent connaître comme vous des difficultés à préserver leur santé mentale. Vous serez alors en contact avec des femmes et des hommes

qui ont pu ressentir les mêmes émotions à la suite des attentats ou pendant le procès.

7 – Demander de l’aide

Si vous ressentez de la détresse psychique (angoisse, idées suicidaires...) ou une souffrance intense, des professionnels sont toujours à disposition pour vous accompagner. Le sentiment de culpabilité, la colère et l’anxiété peuvent se trouver atténués à condition de recevoir un soutien ou un suivi psychologique (pendant et/ou après le procès). N’hésitez pas à vous adresser aux psychologues présents dans la salle d’audience ou à contacter votre psychologue/ votre psychiatre si vous êtes déjà suivi.

*Retrouvez les coordonnées des professionnels à contacter sur la fiche
«Trouver de l’aide pour soi ou pour un proche» sur le site du Cn2r ou en cliquant [ICI](#).*