



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

COMPRENDRE SES RÉACTIONS

Après un pillage ou des destructions

Dès les premiers jours

Le stress est une mobilisation du corps face à une difficulté ou à un danger. Le cœur accélère, les muscles se tendent, le sommeil peut être perturbé (difficultés à s'endormir, réveils fréquents). Cette alarme peut rester active après les faits.

L'angoisse peut prendre la forme d'une peur intense, d'une boule au ventre, d'une oppression ou de pensées qui tournent en boucle : « Et si cela recommençait ? Comment payer ? »

Vous pouvez aussi ressentir de la **colère**, de la **tristesse**, de la **honte**, de la **culpabilité** ou de **l'injustice**. Certaines personnes pleurent ; d'autres agissent sans s'arrêter ou se sentent comme anesthésiées. **Fatigue, irritabilité, difficultés de concentration et oublis sont possibles.** Le bruit d'une vitre brisée, une alarme ou les images des dégâts peuvent raviver la peur.

Après un événement difficile, les réactions peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Certaines personnes ressentent une détresse importante immédiatement, tandis que d'autres réagissent plus tardivement ou éprouvent peu d'émotions dans un premier temps. Ces réactions peuvent également fluctuer au fil des jours et des semaines. Elles s'atténuent souvent progressivement, mais certaines difficultés peuvent persister et nécessiter un accompagnement.

À surveiller

Quand le sommeil, les relations ou les activités restent très perturbés, un professionnel peut aider. Une douleur thoracique, un malaise ou une gêne respiratoire nouvelle ne doivent pas être attribués d'emblée à l'angoisse : demandez un avis médical.

Ce que représente votre commerce

Les pertes touchent aussi le sentiment de sécurité, les projets et le sens donné au travail. Votre peine peut porter sur ce que vous avez construit, au-delà des objets détruits. Vous n'avez pas à minimiser ce que vous vivez parce que d'autres ont subi davantage.



Cn2r
Centre national
de ressources
et de résilience

STRESS AIGU ET TSPT

Après un pillage ou des destructions

Des repères sans se diagnostiquer

Une souffrance réelle après l'événement

Les pertes matérielles et l'incertitude peuvent provoquer une détresse importante. Au sens médical, on parle d'événement traumatique lorsqu'une personne a été confrontée, directement ou comme témoin, à la mort, à une menace de mort ou à des blessures graves, par exemple lors d'une agression ou d'un incendie mettant des vies en danger. Que votre situation rencontre ou non cette définition clinique, vous avez vécu une rupture dans la réalité de votre quotidien. Votre souffrance mérite d'être prise au sérieux. Vous pouvez avoir besoin d'aide et vous pouvez en demander.

L'état de stress aigu

Après un tel événement, peuvent apparaître : des souvenirs envahissants, des cauchemars, l'envie d'éviter tout ce qui rappelle les faits, une sensation d'être constamment sur ses gardes ou l'impression que ce qui se passe n'est pas réel. Lorsque ces réactions sont nombreuses, intenses et présentes entre 3 jours et 1 mois, un professionnel peut diagnostiquer un trouble de stress aigu. Ce n'est pas le nom de toute réaction de stress.

Le trouble de stress post-traumatique ou TSPT

Revivre les faits malgré soi (images, reviviscences, cauchemars, impression que la scène se reproduit), éviter ce qui rappelle l'événement (lieux, personnes, conversations), voir son humeur ou sa vision de soi (physique, psychique) et du monde s'assombrir durablement, rester en alerte permanente : ces signes peuvent évoquer un TSPT lorsqu'ils persistent **au-delà d'un mois** avec une souffrance ou un retentissement important. Le diagnostic nécessite une évaluation clinique. Le trouble de stress aigu ne conduit pas forcément à un TSPT. Un TSPT peut aussi apparaître sans trouble de stress aigu préalable. D'autres difficultés, dont une dépression, peuvent nécessiter des soins.

N'attendez pas un mois pour consulter si vous souffrez.

Repères et sources

Kunst & Hoek (2024), Psychological Distress Among Domestic Burglary Victims ; Ni et al. (2020), Mental health during and after protests, riots and revolutions.

American Psychiatric Association, DSM-5-TR (2022) ; NICE, NG116 (2018).

National Center For PTSD, Coping with Traumatic Stress Reactions ; Doern (2016), Entrepreneurship and crisis management.

Fiche issue du livret Après un pillage ou des destructions.