

• Question du 12/04/21 :

J'ai subi une agression au couteau, avec coups et menaces de mort. Ils étaient plusieurs et j'étais pétrifié de peur. Mes agresseurs ont fini par être retrouvés puis placés en garde à vue, suite à mon dépôt de plainte.

Sauf que depuis j'ai constamment peur des représailles : j'ai peur quand je vais au travail, faire mes courses ou tout simplement faire un tour. J'ai tout le temps peur qu'ils reviennent vers la zone de l'agression pour se venger, qui est en fait la zone où je vis.

J'ai beau essayer de me rassurer et d'écouter mes proches mais je n'y arrive pas, et ça commence à me rendre vraiment mal. J'ai l'impression que j'attends que quelqu'un (mais qui ?) me confirme que ces hommes ne reviendront pas se venger, alors que pourtant je sais que personne ne peut me le garantir même si objectivement la situation est plutôt rassurante. Que faire ?

La réponse de la psy :

*Une agression peut laisser des traces traumatiques suite au choc et à la peur intense qu'elle a suscitée. Il est fréquent que les victimes craignent les représailles puisque ces individus peuvent être manifestement dangereux.*

*Surmonter ces angoisses fait partie du travail de reconstruction après toute agression traumatisante. Peut-être que le regard que vous posez désormais sur certains aspects de votre vie a changé, notamment vis-à-vis de votre sécurité et de votre protection. Ce malheureusement événement a pu faire naître en vous un sentiment d'insécurité, que vous reliez à la possible réapparition de vos agresseurs.*

*Or, il ne s'agit peut-être pas uniquement de ça dont il est question : cela a pu s'étendre aussi de façon plus générale pour vous, en créant une ambiance anxieuse. En fixant votre énergie et votre attention contre les menaces de représailles, et ce malgré leur arrestation, il est possible que vous cherchiez à éradiquer les impacts psychologiques qu'a laissés votre agression.*

*Comme si quelque part, c'était un moyen de reprendre le contrôle sur un événement passé pour éviter de se confronter à ses conséquences. Cela vous empêche de vous rendre véritablement compte des impacts puisque votre attention est ailleurs.*

*Pourtant ces faits ont bien eu lieu, les marques psychologiques sont palpables et rien ne peut malheureusement venir effacer ce qu'il s'est produit.*

*Le dépassement d'un traumatisme requiert du temps, où au cours de celui-ci il est nécessaire d'apprendre à composer avec ses angoisses. Cela n'est pas toujours simple, je l'entends bien et je comprends que cette période soit rude pour vous.*

*Ce qui soulage et aide, c'est d'en parler. Vous mentionnez par exemple le soutien de votre entourage qui vous rassure et qui apporte une valeur objective dans votre situation.*

*N'hésitez pas également à solliciter le/la psychologue du commissariat (ou gendarmerie) au sein duquel vous avez déposé plainte, ou bien une association d'aide aux victimes : ce sont des professionnels spécialisés dans les accompagnements post-agressions. Courage !*