



🔍 Septembre 2021 : 20 ans après les attentats du 11 septembre

En 2021, le virus SARS-Cov-2 sera toujours présent... L'année sera aussi marquée d'un triste anniversaire : les 20 ans des attentats du 11 septembre.

Pandémie et terrorisme ont au moins un point commun : ils tuent. Et suscitent chez beaucoup, un stress post-traumatique. Explication avec **Alison Mary**, chargée de recherche FNRS au CRCN, Faculté des Sciences psychologiques et de l'éducation.

Vous avez étudié le trouble de stress post-traumatique chez des victimes des attentats du 13 novembre 2015 à Paris.

Que mettez-vous en évidence dans votre article paru dans la revue Science ?

Alison Mary : La résurgence d'images et de pensées intrusives est un des symptômes majeurs d'un trouble de stress post-traumatique, TSPT : ces souvenirs douloureux envahissent la personne et déclenchent chez elle une détresse psychologique. On l'a souvent attribué à une défaillance de la mémoire mais grâce notamment à l'imagerie médicale, nous sommes allés plus loin : nous avons observé chez des patients atteints de TSPT, un dysfonctionnement des réseaux cérébraux qui contrôlent la mémoire.

Ces réseaux ont donc un rôle protecteur – ils nous aident à bloquer ou supprimer des pensées intrusives – et éventuellement aussi un rôle adaptatif pour surmonter un traumatisme.

┌
🔍 "Si c'est important de comprendre les mécanismes cérébraux qui provoquent la symptomatologie du TSPT, ce l'est tout autant de s'intéresser aux facteurs protecteurs."
└

En 2021, nous commémorerons le 20e anniversaire des attentats du 11 septembre aux Etats-Unis. Sommes-nous égaux face au TSPT que peut susciter un acte aussi violent ?

Alison Mary : Non, chacun vit un traumatisme de manière différente. Dans notre étude, nous avons observé que dix-huit mois après les attentats de Paris, la moitié de nos participant-e-s était atteinte d'un trouble du stress post-traumatique. Une autre étude, portant sur les attentats du 11 septembre aux Etats-Unis, affichait une proportion un peu moindre : six mois après les attentats, environ 40% des victimes étaient atteintes de TSPT ; ce pourcentage passait à 50% pour les victimes présentes dans le World Trade Center au moment des attaques.

Différents facteurs jouent : votre exposition plus ou moins forte au traumatisme, votre profil génétique, votre situation psycho-sociale, etc. Si c'est important de comprendre les mécanismes cérébraux qui provoquent la symptomatologie du TSPT, ce l'est tout autant de s'intéresser aux facteurs protecteurs : dans notre article de Science, nous ouvrons de nouvelles perspectives thérapeutiques, en complément des thérapies actuelles, et qui permettraient aux patient-e-s de mettre en place des mécanismes de contrôle plus efficaces.

Nous sommes confrontés en 2020 à une autre peur celle de la COVID-19. Peut-on là aussi craindre des troubles de stress post-traumatique ?

Alison Mary : Parmi les critères qui définissent un événement traumatique, il y a « être confronté à la mort ou à une menace de mort ». Donc, oui, la pandémie actuelle est un événement traumatique et peut créer un trouble de stress post-traumatique chez celles et ceux qui y sont exposés directement : malades en soins intensifs, familles de malades gravement atteints, voire décédés, ou encore professionnel·le·s de la santé souvent exposés en première ligne. Par ailleurs, si on ne peut pas parler de TSPT pour la population qui vit la maladie de plus loin, on sait toutefois que face à l'isolement, à l'incertitude, au danger, des hommes et des femmes développent des symptômes anxieux, voire dépressifs ; ou connaissent des troubles du sommeil, etc.

La pandémie atteint aussi la santé mentale ; il est urgent d'y être attentif et d'accompagner celles et ceux qui en souffrent. Mais face à l'urgence sanitaire, les médecins, infirmiers, soignants fortement exposés n'ont malheureusement

pas le temps de s'occuper de leur propre santé. Or, c'est primordial d'agir tôt pour éviter l'aggravation des symptômes et éventuellement le développement d'un trouble de stress post-traumatique dans les prochains mois. La pandémie risque d'avoir encore des effets lorsqu'elle sera stoppée...

Nathalie Gobbe



🔍 **Oui, la pandémie actuelle est un événement traumatique et peut créer un trouble de stress post-traumatique chez celles et ceux qui y sont exposés directement : malades en soins intensifs, familles de malades gravement atteints, voire décédés, ou encore professionnel·le·s de la santé souvent exposés en première ligne.**



L'experte : Alison Mary

Alison Mary est chargée de recherche FNRS au CRCN - Center for Research in Cognition & Neurosciences - en Faculté des Sciences psychologiques et de l'éducation. Elle y étudie les processus cérébraux qui contribuent au succès ou au déclin de la consolidation de la mémoire chez les gens âgés en bonne santé. Auparavant, elle a mené un post-doctorat en France où elle a travaillé sur le trouble de stress post-traumatique chez les victimes des attentats du 13 novembre 2015, à Paris.

✉ alismary@ulb.ac.be