



HOSTAGE INTERNATIONAL

LA VIE APRÈS LA CAPTIVITÉ

Guide de réintégration pour les anciens otages, y compris ceux qui ont été arbitrairement détenus.

Si vous ressentez le besoin d'un soutien émotionnel ou pratique gratuit, indépendant et entièrement confidentiel, veuillez contacter Hostage International :

info@hostageinternational.org

www.hostageinternational.org

SOMMAIRE :

1. **Introduction – reconstruire votre vie**
2. **Libération initiale et débriefing**
3. **Retrouver ses proches**
4. **Réactions et sentiments communs**
5. **Santé physique et mentale**
6. **Renouer des relations avec ses proches**
7. **Reprendre le travail**
8. **Suggestions pour aller de l'avant**
9. **Références et lectures complémentaires**
10. **Autres Ressources**

1. INTRODUCTION - RECONSTRUIRE VOTRE VIE

Les expériences des otages de retour et des personnes qui ont été arbitrairement détenues ont toutes très individuelles : des durées de captivité différentes ou conditions de captivité variables. Certains ont pu être détenus dans des forêts, des grottes, des déserts, des navires, des trous dans le sol, des cellules de prison ou des pièces en parpaings. D'autres pourraient avoir subi des tortures physiques ou psychologiques, avoir été affamés, subi des privations, des abus sexuels et physiques, ou avoir été témoins d'une brutalité extrême voire de la mort.

La survie est une chose qu'ils ont en commun.

Ce qui s'est passé ne peut jamais être annulé ; vous ne pouvez pas revenir dans le temps, bien que le temps permette de mettre de la distance entre le traumatisme vécu et votre vie future, et permettre à l'intensité de l'événement de diminuer et de devenir plus gérable.

La reconstruction de votre vie est importante. Elle peut prendre du temps et nécessiter de l'énergie et de l'engagement. Faites-le à votre propre rythme et à votre façon. De nombreux anciens otages ont trouvé utile de suivre une thérapie de traitement des traumatismes ou des conseils spécialisés mais sachez que la thérapie elle-même peut être pénible et fatigante. Au fil du temps, les anciens otages trouvent cependant que leur détresse et leur fatigue commencent à diminuer en établissant un rapport et une confiance avec leur thérapeute.

Une partie de votre « reconstruction » consiste à vous réintégrer dans la société. Certains ont trouvé cela facile, d'autres plus difficile. Toute personne qui a vécu une expérience traumatisante comme un enlèvement répondra et réagira de différentes manières selon les circonstances de l'enlèvement, sa résilience naturelle, sa force émotionnelle et son réseau de soutien personnel. Soyez patient. Prenez soin de vous.

Ce guide a été rédigé par et pour les anciens otages. Il contient des informations supplémentaires fournies par des experts en traumatisme. Il a été compilé en tenant à l'esprit que chaque situation est différente, que chacun est touché de manière individuelle et qu'il existe une gamme de résultats et de réactions qui varient selon la situation et l'expérience de vie de chaque personne. Ce guide n'est fourni qu'à titre indicatif.

2. LIBÉRATION INITIALE ET DÉBRIEFING

Votre libération est habituellement suivie par une période de décompression, voire par un débriefing officiel immédiatement après votre libération. Ce débriefing doit provenir d'experts et vous pouvez souhaiter être soutenu par un spécialiste en traumatisme. Lorsque le débriefing est fourni par la police ou le gouvernement, l'objectif est de vous donner une période de réajustement et de recueillir les preuves qui nourriront toute enquête en cours pendant que la situation elle est encore fraîche dans votre esprit. On peut s'attendre à ce que vous racontiez de nouveau l'expérience que vous avez vécue, ce qui pourrait causer d'autres problèmes.

Selon les circonstances entourant votre enlèvement, d'autres débriefings ou entretiens peuvent également avoir lieu après votre libération.

Conseils pour ces débriefings :

- Respectez votre propre rythme et demandez à faire une pause lorsque vous en ressentez le besoin.

- Si vous avez besoin de soutien ou si vous souhaitez être accompagné d'un membre de votre famille ou d'un ami, demandez si cela est possible dès le début ;
- Même si vous n'êtes pas autorisé à vous faire accompagner par de la famille ou des amis, vous n'avez pas à vous sentir isolé d'eux et vous pouvez demander à être en contact avec eux pendant les débriefings ;
- Assurez-vous de vous sentir à l'aise avec la personne chargée de ces débriefings et, si ce n'est pas le cas, demandez à en changer.

Les débriefings peuvent vous donner l'impression d'être toujours en captivité ; plutôt que chez vous, vous êtes peut-être dans un endroit sûr avec un accès limité à vos proches. Certains anciens otages ont qualifié cette période de 'surréaliste' et ont ressenti de nombreuses émotions, se demandant même s'ils avaient vraiment été libérés. Ils se sont sentis être submergés par l'attention, voire coupables s'ils avaient dû laisser d'autres otages derrière eux.

On pourrait vous demander de participer à plusieurs « débriefings » différents selon qui a été impliqué dans votre cas ou votre libération, comme des fonctionnaires, la police, vos employeurs, vos avocats ou d'autres conseillers. Ils auront leur propre ordre du jour - par exemple obtenir des preuves ou tirer des leçons pour des cas futurs - et voudront peut-être accélérer le rythme.

Les débriefings peuvent être à la fois épuisants et difficiles parce que vous revirez le traumatisme que vous avez vécu. Certains anciens otages ont toutefois trouvé que ce processus avait un effet thérapeutique et ont reconnu que ces débriefings avaient permis de démarrer leur réadaptation.

3. RETROUVER SES PROCHES

Être enlevé, ou captif, est une expérience traumatisante pour tout le monde, y compris les membres de la famille et les amis d'un otage. Vos proches peuvent avoir du mal à reconnaître et à comprendre ce que vous avez vécu.

Votre retour chez vous peut être accablant, vous pouvez susciter beaucoup de sympathie, et recevoir beaucoup d'offres d'aide et de conseils. Les médias peuvent également faire intrusion dans votre vie, une enquête officielle peut se dérouler et vous pouvez devoir vous rendre à des rendez-vous médicaux. Il peut être utile d'avoir un intermédiaire digne de confiance comme un membre de votre famille ou un ami pour qui votre bien-être est une priorité. Cette personne peut vous aider à filtrer les demandes et à gérer la situation afin de minimiser toute détresse.

Il est important que vous vous donniez le temps de guérir et de digérer progressivement vos expériences.

4. RÉACTIONS COURANTES ET PROBLÈMES DE SANTÉ

Peu importe la durée pendant laquelle vous avez été otage, vous pouvez éprouver une gamme d'émotions et de réactions. Vous pourriez trouver les conversations difficiles et avoir du mal à retenir des informations, ou à montrer vos émotions. Vous pourriez vous renfermer et sombrer dans l'état d'esprit que vous aviez adopté pendant votre captivité.

Vous ne le remarquerez peut-être pas car vous essaieriez de revenir à la normale le plus rapidement possible, mais votre famille et vos amis peuvent le constater, alors écoutez-les et faites confiance à leur jugement.

Les réactions comme les troubles du sommeil, les flashbacks, les cauchemars, les pensées intrusives sur ce qui s'est passé, l'hyper-vigilance, les émotions accrues (par exemple, pleurer plus que la normale ou se sentir en colère) ou essayer d'éviter de faire des choses potentiellement associées à ce qui s'est passé sont également courantes.

Les réactions psychologiques peuvent inclure :

- Choc, ahurissement et déni
- Peur et anxiété
- Impuissance et désespoir
- Colère
- Culpabilité et honte
- Confusion et désorientation
- Altération de la concentration, de la mémoire et de la prise de décision
- Retrait social
- Évitement mental et comportemental.

Les réactions physiques peuvent inclure :

- Fatigue
- Maux de tête
- Douleurs de poitrine, tremblements
- Tension et douleurs musculaires
- Insomnie, fatigue et exhaustion
- Faible concentration et oubli
- Palpitations, respiration rapide peu profonde et étourdissements
- Nausées et vomissements.

5. SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Si vous n'avez pas fait l'objet d'un examen médical complet lors de votre libération, prenez rendez-vous avec votre médecin de famille et demandez un bilan de santé

complet. Cela devrait inclure un contrôle de santé physique incluant des analyses de sang, une évaluation psychiatrique pour répondre à tous les besoins de santé mentale et, dans certaines circonstances, l'orientation vers un autre traitement médical spécialisé. Vous pourriez également discuter d'un plan d'alimentation sain et d'un régime de forme physique raisonnable pour retrouver la santé. N'ignorez pas les symptômes persistants.

Il existe une gamme de problèmes de santé couramment rencontrés par les anciens otages en fonction de leurs circonstances de captivité :

- Vous pourriez être malnutri, avoir perdu du muscle si vous n'avez pas pu faire de l'exercice, ou avoir contracté un virus ou une infection qui n'a peut-être pas été détecté. Vous avez peut-être été maltraité sexuellement ou physiquement torturé et vous avez peut-être vécu de longues périodes d'isolement.
- La carie dentaire et la maladie des gencives sont courantes chez les otages restés en captivité pendant de plus longues périodes. Vous devriez voir un dentiste dès que possible.
- Si vous portez des lunettes ou des verres de contact, prenez rendez-vous avec votre opticien ou ophtalmologiste.

Nous faisons face au stress quotidien de bien des manières pour nous aider à nous détendre, comme aller courir ou prendre un verre de vin. Ce sont des réponses saines pour tout le monde, mais avec modération, car l'excès peut nuire.

Gardez un œil sur vous-même et les autres – vous saurez si les choses ne vous conviennent pas. N'hésitez pas à demander de l'aide.

6. STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)* est le terme utilisé par les professionnels de la santé mentale pour décrire les réactions qui causent une détresse ou une déficience cliniquement significative dans les domaines sociaux, professionnels ou autres domaines importants du fonctionnement chez les personnes ayant subi un événement traumatique. Ces personnes peuvent également connaître des changements dans leur vision du monde, et des autres, ce qui signifie parfois qu'elles peuvent trouver difficile de faire confiance aux autres après leurs expériences.

Dans les jours qui suivent l'incident, certaines personnes se sentent confuses, affligées et craintives ou éprouvent d'autres émotions ou réactions qui peuvent en elles-mêmes être désagréables et inquiétantes. Même si de telles réactions peuvent sembler étranges, il est important de comprendre que ce sont des réponses entièrement normales à un stress et à un choc graves.

La plupart des gens sont touchés d'une certaine manière lorsqu'ils sont exposés à un événement traumatique, mais leurs réactions ne durent pas longtemps et ne sont pas trop pénibles. Dans les jours ou les semaines qui suivent l'événement, la plupart des gens se sentent à nouveau normaux et peuvent reprendre une vie normale. Les réactions de certaines personnes peuvent toutefois s'avérer plus pénibles et plus durables ou surgir soudainement des mois, voire des années plus tard.

Si vous constatez que vos symptômes persistent ou s'aggravent, veuillez demander de l'aide. Si nécessaire, Hostage International peut vous aider à trouver un soutien spécialisé après un événement traumatique.

7. RENOUER DES RELATIONS AVEC SES PROCHES

Reconstruire votre vie avec votre famille et vos amis sera une nouvelle expérience pour vous tous. Votre famille ne saura pas forcément comment vous soutenir au mieux, ni quoi dire ou quoi faire. Il peut parfois s'avérer nécessaire de faire une pause pour gérer vos sentiments. Ce qui pourrait vous être utile à vous peut ne pas être utile pour votre famille – et vice-versa. Les relations peuvent changer en raison de l'expérience traumatique que vous avez vécue.

Vous pouvez constater que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire pour renégocier vos relations ; vous avez été forcé de vous séparer dans des circonstances extraordinaires et vous avez peut-être tous changé. Votre traumatisme s'étendra aux membres de votre famille et leurs réactions pourront vous surprendre. Certains peuvent chercher à comprendre votre expérience, d'autres non. Si possible, il est bénéfique que chacun partage ses expériences mais vous n'en aurez peut-être pas envie et votre famille aura peut-être peur de vous poser des questions. Certains otages n'ont jamais parlé en profondeur de leur expérience à leur famille ou à leurs amis, car il peut s'agir d'un sujet très douloureux et émouvant pour eux et pour vous. Essayez d'être patient et de vous comprendre les uns les autres.

Les enfants d'anciens otages peuvent éprouver un certain ressentiment envers ces derniers du fait de leur absence ; vous avez peut-être manqué leurs anniversaires ou des vacances spéciales. Ce sont des sentiments naturels, qui doivent être reconnus et sur lesquels il faut travailler.

Vous n'avez pas à passer par là tout seul. Si vous, ou vos proches, ressentez le besoin de parler à quelqu'un d'indépendant, Hostage International peut vous aider.

8. REPRENDRE LE TRAVAIL

Après leur libération, de nombreux otages ont du mal à savoir s'ils doivent reprendre le travail et si oui, quand et comment ils doivent le faire. Certains peuvent avoir envie ou besoin d'une longue période de réadaptation, tandis que d'autres pourraient vouloir retourner au travail immédiatement. C'est un choix personnel, et tout le monde est différent. Suivez votre rythme et écoutez-vous, tant mentalement que physiquement.

Vous pourriez être confronté à de nombreuses décisions et les trouver difficiles à naviguer. Si vous avez besoin d'aide pour votre retour au travail, Hostage International peut vous apporter son soutien.

Pour en savoir plus sur le retour au travail, consultez notre guide disponible à l'adresse suivante : www.hostageinternational.org

9. SUGGESTIONS POUR ALLER DE L'AVANT

Accéder à l'assistance d'autres personnes et l'accepter

Il est réconfortant de recevoir le soutien physique et émotionnel des autres ; vous n'avez pas à paraître fort ou à essayer de faire face à la situation par vous-même et il n'y a aucune honte à accepter de l'aide. Vous avez vécu une expérience hors du commun et pour continuer dans votre vie, vous devez comprendre ce traumatisme.

Il est particulièrement important de discuter avec d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires ou qui comprennent ce que vous avez vécu.

Hostage International peut vous aider

Nous disposons d'une équipe de travailleurs qualifiés, certains ayant une expérience personnelle de captivité ou un être cher ayant été pris en otage, et nous pouvons également faciliter l'accès à des spécialistes pour surmonter les chocs traumatiques. Il peut parfois être difficile de parler avec des amis ou de la famille ; ils voudront aider mais ne comprendront pas nécessairement ce que vous avez vécu et auront peur de vous heurter. Essayez d'accepter que certains membres de votre famille puissent ne pas être en mesure de comprendre votre expérience continue de traumatisme.

Prendre du temps pour vous-même

Certaines personnes peuvent parfois trouver nécessaire d'être seules. Vous aurez peut-être besoin de temps pour être seul avec vos pensées et traiter ou réfléchir à ce que vous avez vécu. C'est normal et votre temps de solitude doit être respecté.

Affronter ce qui s'est passé

Affronter la réalité de la situation peut vous aider à accepter l'événement. Certains auront l'impression d'avoir perdu leur ancienne vie, de ne pas pouvoir la reprendre, et en feront le deuil. L'enlèvement ou la détention peut signifier que vous ne pouvez pas retourner dans le pays que vous considériez auparavant comme le vôtre. Essayez d'adopter votre propre façon de travailler sur votre expérience et demandez de l'aide si vous avez besoin.

Maintenir les routines et rester actif

Aider les autres, rester occupé, s'engager dans des activités précédemment appréciées et maintenir une routine peut fournir un certain soulagement temporaire. Il est bien documenté que l'activité physique est bénéfique pour notre santé mentale. La marche est un excellent

moyen de garder la forme. Même si vous n'en avez pas envie, essayez de sortir, ne serait-ce que 10-20 minutes par jour.

Recherchez une croissance post-traumatique

Les gens qui commencent à se remettre d'un traumatisme remarquent souvent qu'ils voient la vie d'une manière différente ; vous pouvez trouver que vous appréciez votre famille et vos amis d'une nouvelle façon, et commencer à reconnaître des changements en vous-même.

Exemples typiques de croissance post-traumatique :

- **Relations améliorées d'une certaine manière** – en valorisant davantage les amis et la famille, en ressentant une plus grande compassion et une plus grande gentillesse envers les autres ;
- **Remise en question des points de vue sur soi-même** – avoir un plus grand sens de la résilience personnelle, de la sagesse et de la force associée à une plus grande acceptation des vulnérabilités et des forces ;
- **Changements dans la philosophie de la vie** – changements dans la compréhension de ce qui compte vraiment, trouver une nouvelle appréciation de chaque jour, changements possibles dans les croyances spirituelles.

Rappel de quelques choses à faire et à ne pas faire

À faire :

- Exprimez vos émotions : saisissez l'occasion de passer en revue l'expérience en vous-même et avec les autres et laissez votre famille partager votre expérience (si elle le souhaite).
- Exprimez clairement et honnêtement vos besoins à votre famille et à vos amis, ainsi qu'à vos collègues ou responsables au travail.
- Prenez le temps de dormir, de vous reposer, de penser et de passer du temps avec votre famille proche et vos amis.
- Essayez de garder votre vie aussi normale que possible après la détresse initiale.
- Soyez préparé à ce que cela prenne du temps. La plupart des otages font face à des montagnes russes émotionnelles pendant au moins la première année ; apprenez à connaître et à maîtriser ces émotions même si cela vous paraît effrayant.

Choses à ne pas faire :

- Vous attendre à trop de vous-même : ne vous définissez pas plus d'une ou deux tâches ou objectifs par jour pour commencer.
- Contenir vos sentiments, éviter de parler de ce qui s'est passé ou laisser l'embarras vous arrêter de donner aux autres la chance de parler.
- Vous attendre à ce que les souvenirs s'éloignent rapidement ; ils peuvent rester avec vous pendant un certain temps.
- Prévoir quoi que ce soit pendant les six premières semaines ou prendre des décisions importantes pendant les six premiers mois.
- Avoir peur de vos souvenirs. Vous allez construire une nouvelle vie pour vous et votre famille et, au fil du temps, votre vie deviendra plus facile. Votre expérience deviendra un souvenir sur lequel vous aurez le contrôle. Ces souvenirs pourraient être déclenchés par un son, une odeur ou une image. Il s'agit d'un phénomène naturel qui est à prévoir. Nous espérons qu'avec le temps, vos réponses à de tels déclencheurs seront plus gérables et que vous pouvez apprendre à les contrôler.

10. AUTRES RESSOURCES :

Les ressources de Hostage International sont disponibles sur notre site Web :

www.hostageinternational.org/resources

- Reprendre le travail
- Gérer les médias et les réseaux sociaux - guide pour les familles et les anciens otages

À propos des personnes ayant contribué au présent guide :

Jude Tebbutt est administrateur au conseil d'administration de Hostage International et était auparavant travailleur social dans un hôpital psychiatrique. Le 11 septembre 2011, Jude a été pris en otage par des pirates somaliens alors qu'elle et son mari voyageaient sur la côte kenyane. David a été tué lors de l'enlèvement. Jude a été prise en otage et est restée en isolement solitaire pendant six mois.

Jude a déclaré : «Je voudrais remercier tous les anciens otages et professionnels qui ont contribué à la mise en place de ce guide et j'espère qu'il vous aidera à naviguer de votre captivité vers un nouvel avenir. »

Nick Hitch est conseiller bénévole et chargé de dossier chez Hostage International. Il est maintenant à la retraite après 36 ans de travail sur des projets pétroliers et gaziers. Le 16 janvier 2013, il travaillait à l'usine de gaz d'In Amenas, dans le Sahara algérien, lorsqu'il a été attaqué à l'aube par des terroristes d'al-Qaida. Nick a été pris en otage, détenu pendant

36 heures et grièvement blessé par un engin EEI (engin explosif improvisé), mais il s'est échappé. Quarante de ses collègues ont trouvé la mort alors que les forces de sécurité reprenaient le contrôle de la situation.

Nick explique : « Nous répondons tous différemment aux traumatismes que nous avons vécus, mais j'espère que l'expérience accumulée par plusieurs anciens otages sera utile pour guider les autres sur la voie de la guérison »

Rob Jesty est médecin et conseiller bénévole chez Hostage International. Il a été pris en otage avec sa petite amie Beth, aujourd'hui son épouse, en République démocratique du Congo en mai 2018. »

Rob explique : « J'espère que ce guide vous aidera au fil des émotions initiales par lesquelles vous passerez immédiatement après une prise d'otages et pendant les jours, les semaines et les mois qui suivent. »

À propos de Hostage International :

Hostage International apporte un soutien émotionnel et pratique essentiel aux personnes touchées par l'enlèvement ou la détention arbitraire d'un être cher, ainsi qu'aux otages après leur libération.

Les membres dévoués de notre équipe, dont beaucoup ont une expérience directe ou personnelle de la prise d'otages, offrent des conseils psychologiques et pratiques et peuvent faciliter l'accès à des conseils juridiques pro bono, ainsi qu'à de l'aide médicale et à une prise en charge de santé mentale.

Hostage International met son expertise au service du soutien aux familles de personnes qui ont été enlevées - ou qui ont fait l'objet d'une détention arbitraire - en dehors de leur pays d'origine, ainsi qu'aux otages après leur libération. Nous ne nous impliquons pas dans la résolution de situation d'enlèvement ou de détention illégale mais nous comblons une lacune très nécessaire à palier pour aider à surmonter les difficultés émotionnelles et pratiques quotidiennes causées par les enlèvements et les détentions illégales.

Nous travaillons discrètement pour encourager les gouvernements et les employeurs à mieux comprendre la situation désespérée des familles des otages et le retour des otages. Hostage International offre également une formation sur mesure aux organisations et aux gouvernements sur les meilleures pratiques en matière de soutien familial en cas de crise.

Hostage International est un organisme de bienfaisance enregistré auprès de la Charity Commission of England and Wales, sous le numéro 1161072.

© Hostage International 2022