



VERVIERS

Des minitrans vendus pour rénover les grands trams au Solvent

La vente de trams miniatures, répliques de ceux qui circulaient à Verviers, pour financer la rénovation de ceux conservés au Solvent, a eu du succès. **PAGE 17**

SIX MOIS APRÈS...

Comment surmonter le traumatisme des inondations ?

Interview d'Isabel Groulard, une psychologue de Heusy qui a des sinistrés des inondations parmi ses patients. **PAGES 20-21**



CAROLINE BEAUVIS



EDA ERIC MULLER

BASKET-BALL RÉGIONAL Retour sur le parquet pour nos clubs verviétois

PAGES 46-47

SAMEDI 8 JANVIER 2022 - LAVENIR.NET

l'avenir

LE JOUR VERVIERS

CINÉMA
À 94 ans, Sidney Poitier ne viendra plus dîner

PAGE 50

PHOTO NEWS

« Un baromètre, car il y aura encore des hauts et des bas »

ENTRETIEN

Le Premier ministre Alexander De Croo revient sans langue de bois sur sa première année à la tête de la Vivaldi, marquée par la crise sanitaire. « Embêter le virus, c'est vacciner un maximum de personnes! » **PAGES 2-4**



EDA MATHEU GOUNALIX



EUPEN

Le Rosenmontag et tout le carnaval annulés pour la 2^e fois

PAGE 27

ENSEIGNEMENT

Quarantaine et fermetures de classe : quid dès lundi

PAGE 6

HAPPY 2022 & HAPPY -5€

Regardez vite en p. 5 **colruyt** meilleurs prix

L'avis d'une psy : comment surmont



Isabel Groulard est psychologue à Heusy. Elle a des sinistrés parmi ses patients.

VERVIERS

Dépression, stress post-traumatique... Près de six mois après les inondations, le trauma est toujours bien présent chez certains sinistrés.

Isabel Groulard, vous êtes psychologue à Heusy. Parmi vos patients, vous recevez des personnes victimes des inondations. Comment surmonter ce trauma ?

Il va falloir passer par plusieurs étapes, tout comme le processus du deuil. Il y a d'abord le choc, puis le déni (c'est tellement énorme), puis le marchandage – que je préfère appeler l'espoir. C'est une adaptation progressive à cette réalité, mais par petits morceaux car le psychisme ne sait pas tous les « réaliser » d'un coup.

Viennent ensuite la colère (l'énergie est retournée

vers l'autre) et la culpabilité (l'énergie est retournée vers soi). Ensuite, on passe par l'étape de la tristesse, teintée de dépression. C'est d'ailleurs ce qui fait très peur à mes patients.

C'est une dépression réactionnelle, puisqu'elle est en réaction avec ce que le psychisme commence vraiment à comprendre, avec la perte de toute une série de repères et une perte « d'être », parfois, et ce de manière définitive. Cette dépression est saine. Certains vont essayer de l'éviter en étant dans l'hyperactivité mais, tôt ou

CAROLINE BEAUVIS

OPTIQUE

Leroy

optique - acoustique

Meilleurs vœux pour 2022

SOLDES

-50%

sur nos montures 2021

*Du 3 au 31 janvier 2022





ALPINE

FESTINA

mattew

OKO by OKO PARIS

EL

POLAR SUNGLASSES

CASA

Venez découvrir + de 500 nouveautés 2021

Place Verte 14 - 4800 VERVIERS • Tél. : 087/33 04 39 • info@optiqueleroy.be

OUVERT du lundi au samedi
de 9h00 à 12h30
et de 13h30 à 18h

10107996

Des soins mieux remboursés

Depuis ce 1^{er} janvier, la réforme des soins psychologiques est d'application. L'objectif est de rendre ces soins plus accessibles pour les populations les plus vulnérables, rappelle la psychologue.

Concrètement, le patient paiera une séance 11 euros et le reste sera pris en charge par l'Inami.

Les bénéficiaires de l'intervention majorée de l'assurance soins de santé BIM payeront 4 euros. « L'ordre professionnel des psychologues s'est battu pour que les soins de santé soient mieux remboursés pour les gens vraiment défavorisés. »

er le traumatisme des inondations ?

tard, elle revient tel un boomerang... La tristesse est inévitable.

Mais, ensuite, la pulsion de vie reprend ses droits. Chacun passe ces étapes en fonction de ses capacités intérieures.

Comment passer ces étapes ?

Progressivement, comme un alpiniste. Mais ici, ce n'est pas une petite montagne, mais bien l'Everest qu'il faut gravir, avec des petits pitons dans le mur. Et comme l'alpiniste avec sa corde, il faut se relier aux autres. Tendre la main vers l'autre, pour donner et recevoir. Ce qui va aider, c'est de se reconnecter à la vie par les sensations du corps, par l'alimentation (apporter un repas reste quelque chose de fonda-

mental dans l'aide à apporter aux personnes sinistrées) ou encore en étant pris dans les bras. Quand on se sent triste, effondré, perdu... être pris dans les bras nous reconnecte à une forme de sécurité. On n'est pas tout seul.

L'aide apportée par les quidams a joué un rôle fondamental, disent les sinistrés.

Oui, tous mes patients me disent que ce qui a fait émerger beaucoup d'émotions positives, ce sont toutes les aides reçues de personnes lambda, des attentions telles que les pots de fleurs déposés sur certains appuis de fenêtre après les inondations. S'il y a un véritable sentiment d'abandon vis-à-vis des autorités et des grandes instances, ils ont été

très touchés par la générosité de quidams qui les ont invités pour un réveillon de Noël, leur ont déposé un sapin... Les Flamands sont venus avec des camions de jouets pour les fêtes.

C'est vraiment la chaleur humaine qui réchauffe le plus et qui donne la sensation de ne pas être seul. Car c'est très dur de tout perdre... mais tout perdre et se sentir seul, c'est inhumain. J'encourage mes patients à se relier un maximum aux autres et à demander de l'aide, en expliquant concrètement ce dont ils ont besoin (aide administrative, conduire les enfants à l'école, faire leur linge...).

La Vesdre a été placée en phase de préalerte de crue,

lundi après-midi. Est-ce une source d'angoisse pour les victimes des inondations ?

Chez certains, tout à fait. Dès qu'il pleut, qu'ils entendent de l'eau couler, dans le bain ou la douche, ça peut les remettre dans un état de stress. Un peu comme les victimes du Bataclan, qui sont stressées lorsqu'elles entendent des pétards. Ils sont victimes de stress post-traumatique, qui se rajoute au processus de deuil.

Le stress post-traumatique se manifeste par des flashes et des cauchemars. J'ai des patients, qui au cours de la journée, ont des visions intempestives de ce qu'ils ont vécu et ont vu autour d'eux. D'un coup, ils ont l'image du moment où ils ont réalisé qu'ils devaient

quitter la maison, le flash du cri d'un voisin...

L'image peut survenir à n'importe quel moment, qu'ils soient en train de faire la vaisselle ou de conduire les enfants à l'école.

Que leur conseillez-vous de faire dans ces moments ?

Respirer profondément, parler à quelqu'un ou téléphoner à quelqu'un, voire prendre un anxiolytique ponctuel à ce moment-là. Cela s'appelle une réminiscence du souvenir traumatique. On le revit tel quel dans le corps, tous les sens sont remis en alerte. Le dos se crispe, la mâchoire se crispe, les yeux sont écarquillés... Si cela se produit encore plusieurs mois après le traumatisme, ça vaut la peine de consulter.

INTERVIEW : CAROLINE BEAUVOIS &

palm
home interior

Laissez-vous
surprendre

Morsheck 3
B-4760 BULLANGE
Tel.: +32 (0)80 64 05 50
www.moebel-palm.be

La route vers Bullange
vaut le coup

Lu - Ve: 08.00 - 18.00 h
Sa & Di: 10.00 - 18.00 h

DU 2 JUSQU'AU 31 JANVIER

SOLDES D'HIVER

CONDITIONS EXCEPTIONNELLES également
sur les NOUVELLES COMMANDES

70%

30%

25%

20%

50%

40%

JUSQU'À
-70%



SANTÉ MENTALE

Comment surmonter
le traumatisme des inondations

Dépression, stress post-traumatique... Près de six mois après les inondations, le trauma est toujours bien présent chez certains sinistrés.

Isabel Groulard, vous êtes psychologue à Heusy. Parmi vos patients, vous recevez des personnes victimes des inondations. Comment surmonter ce trauma ?

Il va falloir passer par plusieurs étapes, tout comme le processus du deuil. Il y a d'abord le choc, puis le déni (c'est tellement énorme), puis le marchandage – que je préfère appeler l'espoir. C'est une adaptation progressive à cette réalité, mais par petits morceaux car le psychisme ne sait pas tous les « réaliser » d'un coup.

Viennent ensuite la colère (l'énergie est retournée vers l'autre) et la culpabilité (l'énergie est retournée vers soi). Ensuite, on passe par l'étape de la tristesse, teintée de dépression. C'est d'ailleurs ce qui fait très peur à mes patients.

C'est une dépression réactionnelle, puisqu'elle est en réaction avec ce que le psychisme commence vraiment à comprendre, avec la perte de toute une série de repères et une perte « d'être », parfois, et ce de manière définitive. Cette dépression est saine. Certains vont essayer de l'éviter en étant dans l'hyperactivité mais, tôt ou tard, elle revient tel un boomerang... La tristesse est inévitable. Mais, ensuite, la pulsion de vie reprend ses droits. Chacun passe ces étapes en fonction de ses capacités intérieures.

Comment passer ces étapes ?

Progressivement, comme un alpiniste. Mais ici, ce n'est pas une petite montagne, mais bien l'Everest qu'il faut gravir, avec des petits pitons dans le mur. Et comme l'alpiniste avec sa corde, il faut se relier aux autres. Tendre la main vers l'autre, pour donner et recevoir. Ce qui va aider, c'est de se reconnecter à la vie par les sensations du corps, par l'alimentation (apporter un repas reste quelque chose de fondamental dans l'aide à apporter aux personnes sinistrées) ou encore... en étant pris dans les bras. Cela nous reconnecte à une forme de sécurité quand on se sent triste, effondré, perdu. On n'est pas tout seul.

L'aide apportée par les quidams a joué un rôle fondamental, disent les sinistrés.

Oui, tous mes patients me disent que ce qui a fait émerger beaucoup d'émotions positives, ce sont toutes les aides reçues de personnes lambda, des attentions telles que les pots de fleurs déposés sur certains appuis de fenêtre après les inondations.

S'il y a un véritable sentiment d'abandon vis-à-vis des autorités et des grandes instances, ils ont été très touchés par la générosité de quidams qui les ont invités pour un réveillon de Noël, leur ont déposé un sapin... Les Fla-



Isabel Groulard, psychologue à Heusy.

mands sont venus avec des camions de jouets pour les fêtes.

C'est vraiment la chaleur humaine qui réchauffe le plus et qui donne la sensation de ne pas être seul. Car c'est très dur de tout perdre... mais tout perdre et se sentir seul, c'est inhumain. J'encourage mes patients à se relier un maximum aux autres et à demander de l'aide, en expliquant concrètement ce dont ils ont besoin (aide administrative, faire leur linge, déplacements...).

La Vesdre a été placée en phase de préalerte de crue, cette semaine. Est-ce une source d'anxiété pour les victimes des inondations ?

Chez certains, tout à fait. Dès qu'il pleut, qu'ils entendent de l'eau couler, dans le bain ou la douche, ça peut les remettre dans un état de stress. Un peu comme les victimes du Bataclan, qui sont stressées lorsqu'elles entendent des pétards. Ils sont victimes de stress post-traumatique, qui s'ajoute au processus de deuil.

Le stress post-traumatique se manifeste par des flashs et des cauchemars. J'ai des patients, qui au cours de la journée, ont des visions intempestives de ce qu'ils ont vécu et ont vu autour d'eux. D'un coup, ils ont l'image du moment où ils ont réalisé qu'ils devaient quitter la maison, le flash du cri d'un voisin... L'image peut survenir à n'importe quel moment.

Que leur conseillez-vous de faire dans ces moments ?

Respirer profondément, parler à quelqu'un ou téléphoner à quelqu'un, voire prendre un anxiolytique ponctuel à ce moment-là.

Cela s'appelle une réminiscence du souvenir traumatique. On le revit tel quel dans le corps, tous les sens sont remis en alerte. Le dos se crispe, la mâchoire se crispe, les yeux sont écarquillés... Si cela se produit encore plusieurs mois après le traumatisme, ça vaut la peine de consulter.

INTERVIEW : CAROLINE BEAUVOIS

Le saviez-vous ?

0€



En tant qu'abonné(e) au journal papier, vous bénéficiez GRATUITEMENT d'un accès à l'ensemble de nos contenus numériques: le journal en ligne sur votre PC, tablette et smartphone + les articles et dossiers payants sur notre site web.

Rejoignez vite notre communauté !

l'avenir

Je m'abonne maintenant
sur lavenir.net/abo ou via ce coupon

J'opte pour un abonnement Intégral (journal papier, journal numérique et accès à toute l'actu sur lavenir.net)

par domiciliation pour 32,50€/mois

de 12 mois pour 390€ (au lieu de 623€¹⁾)

Je choisis mon édition

Namur

Basse-Sambre

Entre-Sambre-et-Meuse

Huy-Waremme

Le Jour Verriers

Luxembourg

Brabant wallon

Le Courrier de l'Escaut

Le Courrier (Mouscron)

Je renvoie ce coupon par courrier, sans frais de timbre à l'adresse :

EDITIONS DE L'AVENIR PRESSE

« Abonnez-vous » - DA 853-357-4 - Route de Hannut 38 - 5004 BOUGE

Tarifs valables jusqu'au 30/09/2022.

Prénom : _____
 Nom : _____
 Rue : _____
 N° : _____ Bte : _____
 CP : _____ Localité : _____
 Tél. : _____
 GSM : _____
 E-mail : _____
 N° de compte : _____
 Date de naissance : _____
 Signature : _____
 Le journal me sera fourni à mon domicile chez mon libraire²
 Nom de la librairie : _____
 Rue : _____ N° : _____
 CP : _____ Localité : _____

Favoriser les Éditions de l'Avenir SA à communiquer mes coordonnées à ses partenaires commerciaux.

En vertu du Règlement UE 2016/679 (Règlement Général de Protection des Données), vous avez la possibilité de retirer à tout moment votre consentement.

[1] Sur base du prix de vente au numéro. [2] Infos disponibles sur lavenir.net/libraires.

Les informations recueillies sur ce document sont traitées par les Éditions de l'Avenir SA dans le seul cadre de l'exécution du contrat d'abonnement. En vertu du Règlement UE 2016/679 (Règlement Général de Protection des Données), vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des données qui vous concernent. Les Éditions de l'Avenir SA limitent la conservation des données au temps nécessaire à l'exécution du traitement.

Ed. resp. : T. Leseur,

Route de Hannut 38, 5004 Bouge

SPONTA22_EDA

Service clientèle

081/23 62 00

abonnes@lavenir.net

21E17