



adultes

« Lorsque nous ne devons pas utiliser notre énergie pour survivre, satisfaire la faim, le sommeil, ou encore le besoin de sécurité, nous pouvons l'utiliser pour faire grandir l'amour autour de nous. »

— Inspiré d'une citation de Peter Høeg

METTRE LE DANGER EN PERSPECTIVE

PAR CAMILLO ZACCHIA, PH. D., PSYCHOLOGUE
CONSEILLER PRINCIPAL DU BUREAU D'ÉDUCATION
EN SANTÉ MENTALE DE L'INSTITUT DOUGLAS

Comment évaluons-nous les dangers qui nous entourent? De quoi devrions-nous nous préoccuper en vue de nous protéger? Et pourquoi les gens ne peuvent-ils pas s'entendre sur ce qui est ou non dangereux? Par exemple, certaines personnes refusent de prendre l'avion ou de rouler sur une autoroute, mais plusieurs d'entre elles n'hésiteraient pas à faire de la voile, même si cette activité est statistiquement considérée comme plus dangereuse... Tout dépend de notre perception de la gravité des risques qui nous entourent. L'aspect relatif de ces risques se base sur plusieurs facteurs qui influencent notre évaluation du danger, en particulier sur nos expériences passées et spécifiquement les plus marquantes.

Imaginons que vous avez déjà été impliqué dans un grave accident de la route auquel vous avez miraculeusement survécu et qui a nécessité plusieurs mois de rétablissement. Supposons maintenant qu'aujourd'hui, nous partageons la banquette arrière d'un taxi. Lequel de nous deux sera le plus à risque d'être impliqué dans un accident grave?

La réponse rationnelle est évidente. Le risque réel que nous courons sera identique puisque nous sommes à bord du même véhicule au même moment. Mais comme je n'ai jamais vécu d'accident grave et que je me déplace tous les jours en voiture, je suis rarement conscient du danger. Si on me pose la question, je reconnaitrai l'existence d'un risque, mais il sera très rare que je le ressente. En contrepartie, si vous avez déjà vécu un accident grave, vous aurez sans doute l'impression qu'une telle infortune peut se reproduire à tout moment, même si le risque que vous la viviez est identique au mien. Vous ressentirez sans doute beaucoup d'angoisse.

Voilà le défi que doivent affronter les personnes ayant vécu des événements traumatisants tels des agressions, des viols ou des accidents de la route : celui de tenter de composer avec le risque normal inhérent à leurs activités, sans se retrouver handicapées par ces expériences horribles du passé. Bien sûr, le fait que de telles tragédies ou d'autres puissent se produire dans l'avenir demeure un risque réel. Ce risque est cependant infime. Et à bord de notre taxi, nous aurions tous deux d'excellentes chances d'atteindre notre destination sans incident.

Donc, malgré un passé qui a pu être traumatisant, il nous faut comprendre que les risques qu'un tel événement se reproduise sont réels, mais très minces. Nous n'avons d'autre choix que d'y faire face si nous voulons fonctionner normalement. Le risque est omniprésent, mais il est aussi extrêmement faible. Les gens qui veulent s'assurer de ne courir aucun risque se berceront souvent d'illusions ou éviteront complètement certaines situations. Par contre, la capacité de remettre le danger en perspective sera toujours garante d'une vie beaucoup plus enrichissante.

jeunes

adultes

travailleurs

ainés