

● **Nina Noorali anime des stages pour les personnes atteintes de chocs traumatiques.**

● **Elle estime que la société belge dans son entièreté a été frappée par les attentats du 22 mars.**

● **Mais pour qu'ait lieu une prise de conscience, il faut que chaque individu accepte qu'il a été fragilisé, dit-elle.**

“Chaque Belge a été fragilisé par les attentats”

Entretien **Christophe Lamfalussy**

Groupe de paroles, entretien avec un psy, voire le recours à des techniques moins connues comme l'EMDR... les manières de soigner le stress post-traumatique sont nombreuses. Celle qu'a développée Nina Noorali s'inspire du gourou indien Sri Sri Ravi Shankar.

Nina Noorali, vous êtes spécialiste de la gestion du stress, y a-t-il un traumatisme dans la société belge après les attentats ?

Ces attentats ont secoué les fondations de la société belge. A tous les niveaux – et on est en train de voir la décomposition politique avec les grèves. Mais ce qui m'a étonné, c'est que juste après le 22 mars, nous avons offert gratuitement des séances de gestion post-traumatique. Même pas une dizaine de personnes sont venues. Les gens ont repris le travail. C'était leur repère. Ils se disaient que retourner dans la routine était leur gilet de sauvetage.

Y compris les gens de l'aéroport et du métro ?

Oui, le lendemain, les employés de l'aéroport sont allés à Liège et trois jours plus tard, certains ont pété les plombs. Lors d'un stage que je viens de terminer avec des employés qui travaillaient dans le hall des départs de Zaventem, l'un d'eux a expliqué qu'il fallait fonctionner dès le lendemain comme un robot et, trois jours plus tard, qu'un court-circuit émotionnel s'était produit chez lui, une sorte de burnout. Depuis lors, il n'arrive plus à aller au travail. Il a essayé d'y retourner. Une demi-heure plus tard, il était rentré chez lui.

Reprendre le travail est-il une mauvaise chose ?

Non, cela dépend de la résilience intérieure de la personne. Quelqu'un qui a déjà subi une expérience difficile a une meilleure résilience que quelqu'un qui a toujours vécu dans son métro – boulot – dodo. Pour certains, travailler aide à traverser ces épreuves malgré des symptômes d'insomnie, d'impatience ou de colère. Mais beaucoup gardent tout ce qu'ils ont vécu dans un petit coffret à l'intérieur d'eux-mêmes, en se disant : je n'ouvre plus, je continue. Et là, c'est très dangereux car cela peut prendre des semaines, voire des mois, avant qu'un déclencheur ne réveille le volcan. Et là, la chute peut être dure. Le rationnel ne marche plus, et on ne comprend pas pourquoi.

Qui est affecté ?

Quand j'ai repris le métro, j'ai vu la peur dans les regards. Dès qu'il y avait quelqu'un qui rentrait avec un sac à dos et que par malchance, il avait une peau un peu maghrébine, on suivait tous ses pas. Il s'assied. Où va-t-il mettre son sac à dos ?

Comment le prend-il ? Est-il calme ? La société belge vit avec un doute, une peur, un manque de sécurité même si le gouvernement belge a mis plein de militaires partout. C'est une étape nécessaire pour rassurer les citoyens, mais ce n'est pas une solution durable.

Vous proposez une thérapie collective à la Belgique... ?

L'idéal serait une heure de séance pour

prendre conscience de son état d'âme... Mais pour cela, il faut que chaque individu accepte qu'il a été fragilisé. C'est une prise de conscience difficile en Belgique. Dans les pays plus spirituels, les gens cherchent un moyen de s'en sortir. Certains par exemple ont recours à la prière. Ici, on fait la fête, on se saoule la gueule. Je ne veux pas juger, mais je n'y crois pas.

Les attentats font-ils douter la Belgique ?

Ils ont insinué le doute, le manque de confiance dans le système. Est-ce que je suis en sécurité. Et mes enfants ? Est-ce que je les laisse jouer dans la rue ? On commence à douter de choses banales. On voit aussi un manque de tolérance, une impatience qui grandit. On est pro-

“Ce n'est pas un choc où on tombe évanoui. Cela arrive à petites doses. On devient colérique par exemple.”

NINA NOORALI

voqué et on sursaute plus facilement. C'est très subtil. Ce n'est pas un choc où on tombe évanoui. Cela arrive à petites doses. On devient colérique par exemple. Je crois que ce sentiment est vécu davantage par ceux qui sont restés loin des attentats, qui ne l'ont vu qu'à la télé ou en ont entendu parler par les collègues. Pour eux, le choc n'est pas di-

rect.

Aller boire un verre en terrasse, c'est peut-être aussi livrer un message à l'ennemi : affirmer qu'on n'a pas été atteint...

Rigoler avec les amis, sortir, faire du sport peut aider, mais si l'impact a été profond, ce type de remède reste superficiel. Seule la personne peut savoir ce dont elle a besoin et quelle démarche elle doit entreprendre.

Bio express

Relaxation, respiration, méditation

Nina Noorali, une Belge née au Congo d'un père indien et d'une mère originaire de Madagascar, anime des stages pour les personnes atteintes de chocs traumatiques. Elle propose des techniques de relaxation, de respiration, de méditation et de travail sur le corps qui s'inspirent des enseignements du gourou indien Sri Sri Ravi Shankar, un apôtre du yoga vénéré par une partie de la population indienne mais rejeté par les islamistes en raison de son agenda hindouiste.

Elle est à Bruxelles, la représentante de l'organisation non-gouvernementale “International Association for Human Values” qui a été fondée en 1997 par Sri Sri Ravi Shankar et le Dalaï-Lama et opère dans près de 150 pays.

L'une des dernières missions de Nina Noorali a consisté à aider un groupe d'Irakiens, toutes religions confondues, à mieux gérer leur stress de réfugiés au Kurdistan irakien. Elle a également travaillé en Afrique du Sud auprès des détenus de longue durée et soutient en Belgique l'organisation SAVE mise sur pied par Saliha Ben Ali pour les parents de djihadistes. **Ch.Ly.**



Nina Noorali estime que toute la société belge a été bouleversée par les attentats du 22 mars dernier.

Journée sans tabac 66 hôpitaux sensibilisent

A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac ce mardi 31 mai, et pour la 7^e année consécutive, 66 hôpitaux en Belgique ouvriront leurs portes aux 20 % de fumeurs belges afin de leur proposer des conseils avisés de professionnels de la santé et des tests de sensibilisation. Un seul objectif : motiver l'arrêt complet et aider les fumeurs dans cette démarche. Le tabagisme est une maladie chronique, une médicalisation de la prise en charge est donc primordiale.

→ Infos : www.journeesanstabac.be

13

LA LUTTE CONTRE ZIKA MAL FINANCÉE

Le programme de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de lutte contre l'épidémie de Zika n'est financé qu'à hauteur de 13 %, ce qui compromet "gravement" les efforts pour enrayer la propagation du virus, avertit l'OMS. Toutefois, ce manque de financements n'aura pas d'impact majeur sur les J.O. de Rio de Janeiro l'été prochain, a déclaré la porte-parole de l'OMS, Nyka Alexander.

Santé Une appli convertit le dossier médical en dossier santé

Imaginée par un ingénieur belge, Vincent Keunen, Andaman7 est une nouvelle application (gratuite et disponible sur appareil mobile) qui transforme le dossier médical en dossier santé. Le patient consulte son dossier, le met à jour (suivi des effets secondaires d'un traitement, notes du "journal de bord", rappel de vaccins...). L'appli partage les données de manière simple mais hautement sécurisée, avec tous les acteurs, professionnels et non-professionnels.

→ Plus d'infos : www.andaman7.com

Australie Les coraux de la Grande barrière en péril

Au moins 35 % des coraux du nord et du centre de la Grande barrière australienne sont morts ou en train de mourir sous l'effet d'un épisode de blanchissement d'une rare gravité, ont annoncé lundi des scientifiques. Cette évaluation est le résultat de mois de surveillance aérienne et sous-marine de ce joyau classé au Patrimoine mondial, qui a considérablement souffert en mars du réchauffement de l'eau. (AFP)

JOHANNA DE TESSIERES