

Aide aux personnes ayant vécu un traumatisme

# Le debriefing psychologique

Catastrophes aériennes, actes de terrorisme, incendies, disparition de personnes, accidents, violences diverses: de tels événements laissent des traces chez les victimes, mais aussi chez les personnes impliquées, dans les actions de sauvetage notamment.

Le personnel soignant est fréquemment concerné par ces situations. Un debriefing psychologique peut être d'un grand secours.

DOMINIQUE BALADIER,  
ANNELYSE FAVRE\*

**DANS** le cadre de notre perfectionnement professionnel, nous avons suivi le cours de debriefing psychologique post-traumatique avec la D<sup>resse</sup> Gisela Perren-Klinger.

Nous souhaitons présenter cette activité et ainsi permettre de mieux comprendre l'intérêt que l'on peut en attendre pour les équipes de soins, les patients et leurs fa-

milles qui sont confrontés directement ou indirectement à un traumatisme.

## Pourquoi le debriefing?

On sait qu'un vécu traumatique laisse des traces, que l'on ait été directement concerné ou témoin d'un événement douloureux.

Le stress appartient au quotidien de chacun de nous. Il est un élément moteur qui agit comme un stimulant et permet

notre survie (par ex. fuite en cas de danger). Toutefois dans certaines situations, son ampleur est telle que le sujet n'arrive plus à le maîtriser. Cela est vérifié lorsque l'intensité de l'événement dépasse le cadre habituel. Par exemple quand l'intervenant (pompier, policier, sauveteur, témoin...) ou la victime sont directement confrontés à une situation qui a impliqué la mort, des blessures graves, une menace à son intégrité physique ou celle d'autrui ou encore si l'effort personnel déployé pour sauver une vie est resté vain.

Même les soignants les plus aguerris atteignent le seuil de l'émotionnellement supportable. Un délai de plusieurs mois est nécessaire pour arriver à gérer les émotions qui surviennent suite à de tels événements. Trop souvent, l'intervalle entre deux interventions n'est pas suffisant pour permettre à la personne de se rétablir. Dans ce cas, le traumatisme peut se manifester sous diverses formes (*voir encadré*).



## Séquelles possibles du traumatisme

- mauvais souvenirs répétitifs et envahissants (odeurs, images, pensées, perceptions...)
- nervosité, hyperactivité
- insomnies, cauchemars
- difficultés de concentration
- irritabilité, intolérance face à ses proches, collègues de travail...
- évitement des endroits qui rappellent les événements etc.

## Transformer le traumatisme en un souvenir acceptable

Si ces symptômes persistent sur une longue durée, le risque de développer des troubles comportementaux, émotionnels et physiques post-traumatiques augmente. Ils sont aggravés en cas de pertes humaines et compliquent ou empêchent le processus de deuil.

### Le déroulement du debriefing

Le debriefing psychologique permet la gestion du stress engendré par un événement traumatique exceptionnel.

Il concerne toutes les personnes victimes primaires (blessés, agressés...) ou secondaires (sauveteurs, témoins, pompiers, policiers, soignants...). Le debriefing n'est jamais dirigé par une personne ayant participé à l'événement. Il peut être fait individuellement ou en groupe (de personnes ayant vécu la même situation traumatique).

Comment s'organise un debriefing?

Il n'intervient que 72 heures après l'événement, après la critique de la manœuvre (debriefing technique).

Il se déroule en deux séances espacées d'environ huit semaines l'une de l'autre.

Son objectif est de permettre aux différents participants de faire une histoire cohérente de ce qui s'est passé, de reconnaître et d'exprimer progressivement les émotions ressenties et de favoriser, par la mise en mots, la transition entre la réalité telle qu'elle a été vécue et un souvenir qui soit acceptable pour la personne.

Une brève information permet d'expliquer le déroulement de la séance, les objectifs du debriefing et les points à respecter par les participants (respect de la parole de l'autre, écoute mutuelle, secret...).

### Les faits

La personne concernée raconte les faits dans l'ordre chronologique, dans le but de prendre conscience que l'événement est délimité dans le temps, qu'il y avait un «avant» et qu'il y aura un «après».

L'événement est minutieusement reconstitué avec force détails. On ne laisse

*Un immeuble est en feu depuis une heure. Les pompiers sont arrivés sur place rapidement. De nombreuses personnes sont rassemblées autour du périmètre de sécurité et regardent le déroulement des opérations. Tous les habitants de l'immeuble répondent à l'appel sauf M<sup>me</sup> D. qui est âgée et qui habite au deuxième étage. L'atmosphère est tendue, les ordres fusent.*

*M. X., pompier (employé de banque de formation), poursuit sa mission. Il atteint péniblement l'étage en question qui est surchauffé. Il transpire, ses yeux lui font mal. La fumée est dense. Soudain, il aperçoit une forme étendue par terre.*

*Il s'approche et trouve M<sup>me</sup> D. inanimée sur le sol, le visage gravement brûlé. Avec l'aide d'un collègue, il la transporte dans l'ambulance. Il apprendra plus tard que malgré les soins prodigués, M<sup>me</sup> D. n'a pas pu être sauvée.*

*Lorsque la situation est maîtrisée, M. X. participe au debriefing technique avec ses collègues. On analyse si chacun était à sa place, on fait la critique de la situation. Puis les pompiers partagent un verre et chacun rentre chez soi une heure plus tard.*

*Les jours passent. M. X. n'a pas retrouvé le sommeil. En plus, chaque nuit il se réveille en sueur, sujet à des cauchemars. Il revoit le visage brûlé de cette dame et n'arrive pas à chasser cette image de son esprit.*

*Au travail, il a l'air absent, disent ses amis. Il a de la peine à se concentrer et n'est pas efficace. En plus, il évite de passer devant l'immeuble incendié, ce qui l'oblige à faire un détour pour rentrer chez lui.*

(Le récit et les personnages sont totalement fictifs)

M. X. souffre de ce qu'on appelle un stress psychologique post-traumatique. Il est important qu'il consulte pour éviter que ce stress, s'il dure, ne se transforme en maladie physique ou psychique, faute de n'avoir pas pu être prise en compte.

Le debriefing psychologique se déroule sur deux séances, espacées de huit semaines. Grâce à une écoute dirigée, M. X. va être invité à raconter les faits: où il était, ce qu'il a vu, entendu, fait... avec force détails pour que nous puissions avec lui refaire l'histoire de l'événement sous forme d'un fil rouge.

Ensuite il va nous dire ce qu'il a pensé, ressenti, ses émotions d'alors et de maintenant, quelle a été pour lui la pire des choses. Il va nous expliquer comment il ressent ces émotions concrètement dans son corps (aiguilles dans la poitrine, bloc de glace au niveau du ventre, battements dans la tête...). Petit à petit il va pouvoir les nommer (culpabilité, tristesse, révolte...).

Nous insistons sur le fait qu'il est normal de ressentir de telles émotions, violentes parfois, lors d'un événement si inhabituel.

Une technique de gestion du stress par la respiration est enseignée ainsi que divers éléments d'hygiène de vie (sport, alimentation, sommeil...).

Nous mettons en place un rituel choisi par la personne elle-même. M. X. a voulu déposer un bouquet de roses devant l'immeuble. Il a ainsi pu rendre hommage à M<sup>me</sup> D. et vaincre son appréhension à passer devant ce bâtiment.

Le rituel aide la personne à prendre conscience que l'événement appartient définitivement au passé. Il peut être «classé» dans un souvenir acceptable non traumatique.

\* Dominique Baladier, infirmier superviseur; Annelise Favre, infirmière-conseillère de santé, membres de l'Institut suisse de psychotraumatologie.

remonter aucune émotion à ce stade. Grâce au développement du récit, la personne elle-même, le groupe et les intervenants ont ainsi une vision précise et globale de ce qui s'est passé. Chacun pourra ainsi mieux comprendre les agissements et les réactions de ses coéquipiers.

Le récit devient la toile de fond sur laquelle les émotions ressenties pourront s'exprimer et se situer.

### Prise de conscience

On invite chaque personne à exprimer quelle a été la pire des choses pour elle.

Les émotions ont ici toute leur place. Refoulées lors de l'intervention ou de l'événement, elles doivent être exprimées et associées aux faits. La personne pourra intégrer le souvenir d'une manière acceptable pour elle et non traumatique. La mise en mots (retour à la conscience) évite la mise en maux (somatisation ou transfert des émotions refoulées sur le corps).

Cependant, on veillera à ne pas provoquer de débordement émotionnel qui pourrait nuire à l'acceptation et à l'intégration des différents souvenirs.

### L'enseignement

La phase suivante consiste à informer les protagonistes du caractère normal et naturel de telles émotions ressenties dans des circonstances à caractère anormal et inhabituel et leur apprendre à reconnaître et à gérer les différents signes engendrés par une situation de stress post-traumatique.



**Pompier, policier, infirmière, ambulancier ou encore pilote d'hélicoptère: ces groupes professionnels sont exposés en permanence au risque de traumatisme psychique.**

L'enseignement porte sur:

- la technique de gestion du stress par la respiration
- l'hygiène de vie (sommeil, sport, alimentation...)
- la prise de conscience des ressources de chacun et des moyens utilisés dans sa propre histoire en cas de crise.

### Mise en place d'un rituel

Par l'intermédiaire d'un rituel concret choisi par chaque personne pour elle, le ou les individus prennent conscience que l'événement appartient définitivement au

passé et qu'il peut être «classé» dans la mémoire tel un souvenir acceptable.

Au terme de la séance, il est procédé à un résumé des tâches à accomplir par les participants (gestion du stress, respiration, rituel). Puis le debriefing fixe la date de la prochaine rencontre. Un numéro de téléphone est mis à disposition des participants en cas de besoin.

### Reprendre le contrôle de la vie

Grâce au debriefing, la majorité des traumatismes peuvent être dépassés. Il permet aussi de repérer les personnes à risque et de les aiguiller vers un médecin, un psychiatre ou un psychothérapeute pour un éventuel suivi. Un debriefing n'a de sens que s'il se déroule dans un cadre bien défini, très contenant, dans lequel l'organisation, l'information, le suivi psychosocial et le respect mutuel prévalent. Il permet à la personne de reprendre le contrôle sur sa vie en faisant appel à ses propres ressources. □

Pour de plus amples renseignements: Annyse Favre, tél. 079 541 16 40, Dominique Baladier, tél. 076 385 09 36.

### Keywords

- Événement traumatique
- Debriefing
- Gestion du stress

### La courbe du debriefing

1. Introduction

2. Les faits

3. Les pensées

4. Les émotions

7. Le futur

6. Le rituel

5. L'information

