

Psychotraumatologie : Soutien Psycho-Social D'Urgence

DEFUSING, DEBRIEFING INDIVIDUEL

Paris du 15 au 18 mars 2017

Session animée par Béatrice LECARME
Avec la participation de Isabelle BERGIS

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

1

FIL ROUGE

- Définitions : psychotraumatologie, prévention, stress, trauma et ESPT
- Stress post-traumatique : signaux “spécifiques”, savoir les reconnaître
- La salutogenèse : concept et la balance des ressources
- Les interventions : qui, comment, sous quel délai ?
- Le débriefing : le protocole précis et cadré

PARTIE 1 :

DEFINITIONS, ELEMENTS DE BASE

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

3

PSYCHOTRAUMATOLOGIE

- Reconnaitre un épisode traumatogène et qui est touché
→ Soutien dans l'urgence et identification dans l'après de qui a besoin de quoi
- Prévenir l'installation de l'état de stress post-traumatique (techniques : CARE, défusing, débriefing)
- Traiter l'état de stress post-traumatique et somatisations
- Traiter les états dissociatifs et pathologiques si chronification

- **Prévention :**

1. Primaire : lois, éducation et sanctions
2. Secondaire : si «accidents», intervention rapide et éviter l'aggravation
3. Tertiaire : traitement des informations et actions évitant la chronicité

- **Débriefing = action de prévention secondaire**
intervenir pour éviter l'installation du stress post-traumatique et ses complications.

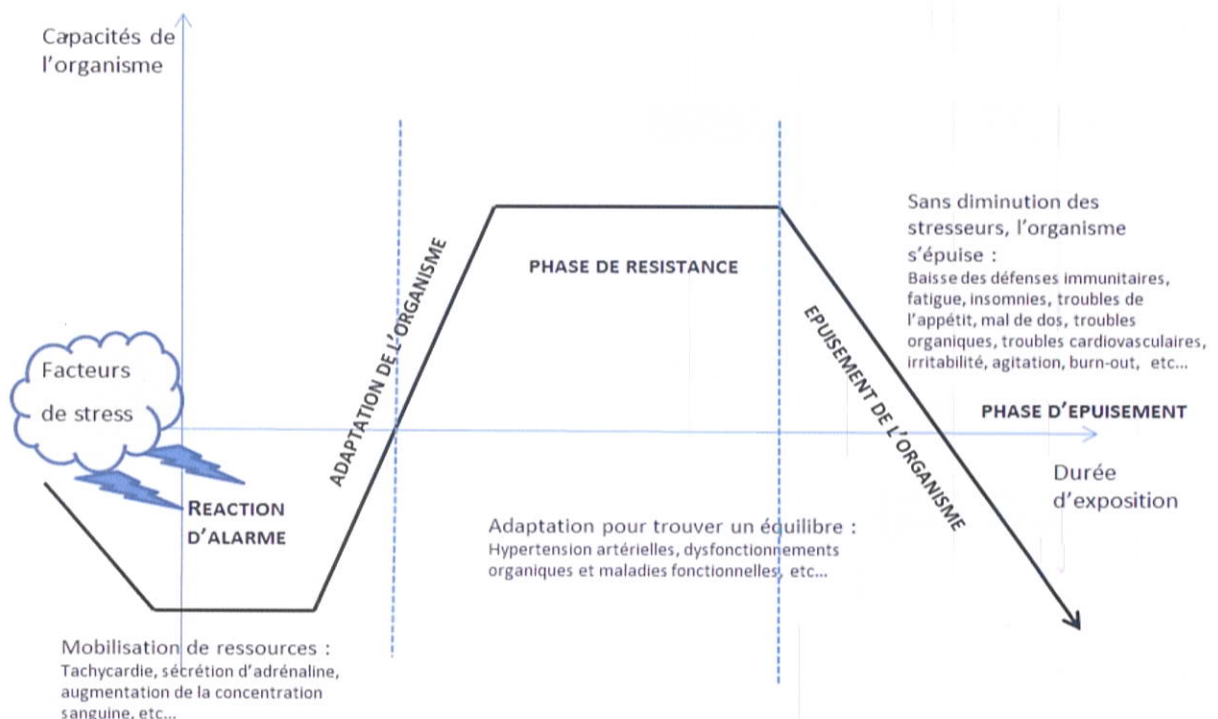
SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

5

DÉFINITION STRESS

SPSU

SELYE : syndrome général d'adaptation



SPSU - Soutien Psycho-Social d'Urgence

6

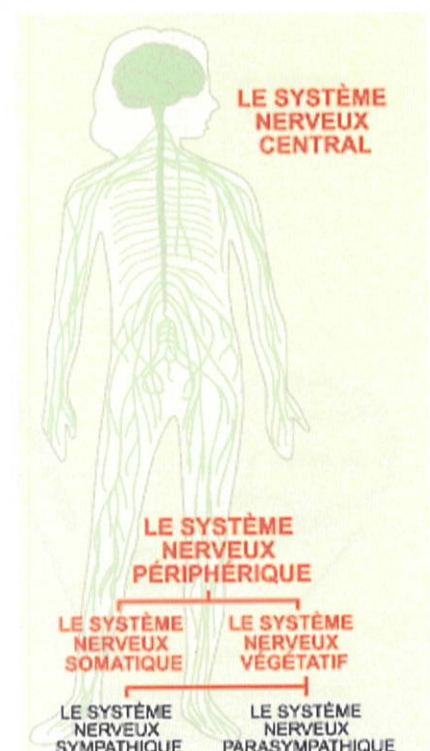
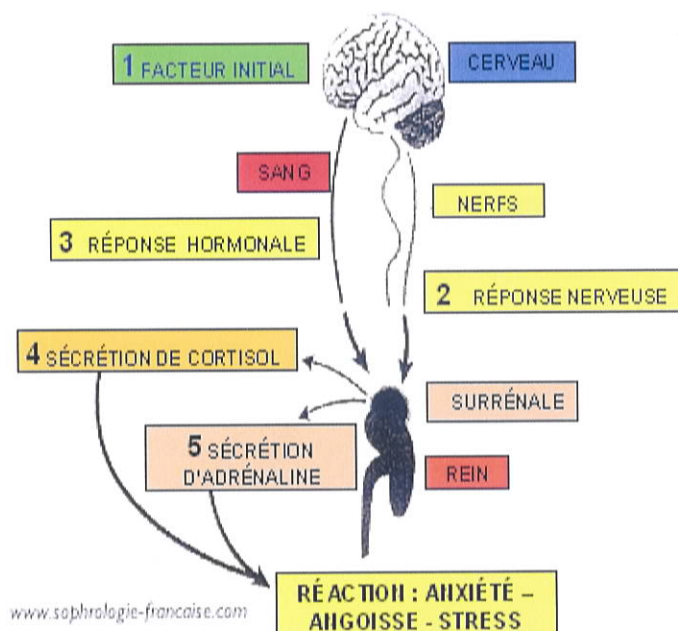
LABORIT

3 réactions automatiques

Fuite
Combat
Inhibition / figement

DÉFINITION STRESS

MISE EN ROUTE D'UNE RÉACTION D'ANXIÉTÉ ET STRESS



DÉFINITION TRAUMA

Un trauma est un événement en dehors de la norme qui met en péril l'intégrité physique et psychique des personnes touchées

(APA American psychiatric Association)

ON DIT : Événement traumatogène

Dans le vécu :

l'impensable se fait réalité

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

9

DEFINITION TRAUMATISME DSM V

- Troubles psychiques et psychosomatiques présentés par une personne ayant vécu un ou plusieurs événements traumatogènes

ON DIT :

- Stress post-traumatique = stress intense avec des signaux spécifiques
- Avec 20 « signes cliniques » qui sont répartis selon 3 grandes familles

**Signaux persistants de 3 jours à 1 mois :
état de stress aigu**

**Au delà de 1 mois : état de stress post-traumatique –
confirmé ++ à 12 semaines**

**Plus tard: syndrome de stress post-traumatique
chronifié (et co-morbidités)**

PARTIE 2 : ELEMENTS SPECIFIQUES DU TRAUMA

**SAVOIR RECONNAITRE
LES SIGNAUX
DU STRESS POST-TRAUMATIQUE**

TYPE DE TRAUMA

TYPE I : 1 événement UNIQUE



DEBRIEFING
EVENEMENT

TYPE II : l'événement est répété et /ou durable



DEBRIEFING : le premier événement ou
le pire

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

13

NIVEAUX D'IMPLICATION

Victimes primaires

blessés

indemnes

Victimes secondaires

Proches

Secouristes

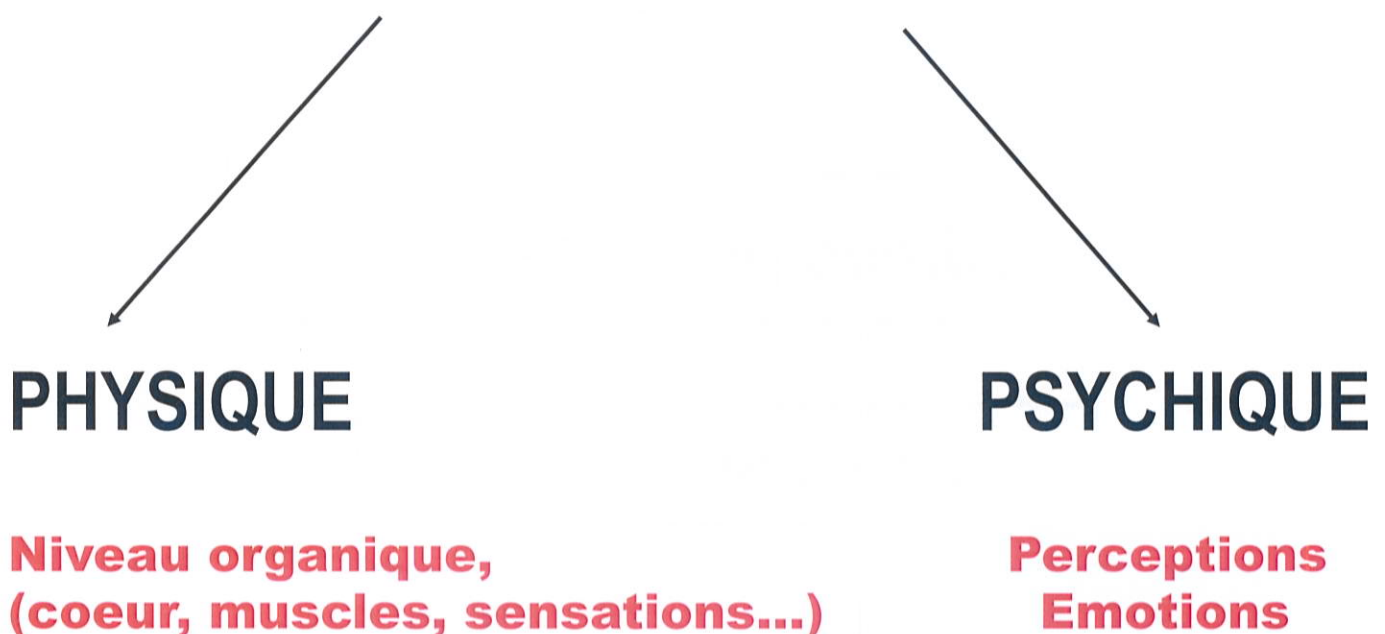
CATASTROPHE → STRESS ADAPTATIF

- Activation et désactivation de parties différentes du système nerveux central
- Activation des systèmes sympathiques et parasympathiques (système nerveux autonome)
- Réponse neuro-hormonale: adrénaline, endorphines, cortisol (glandes surrénales)

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

15

CATASTROPHE → STRESS ADAPTATIF



RÉACTIONS PHYSIQUES

Force musculaire 

**l
i
s
s
e**

**s
t
r
i
é
e**

Coeur
Système
gastro-intest.
Vessie
Poumons

Involontaire
-SNA

Combat/
Fuite
Muscles

Avec jonction
cérébro spinal -
volontaire

Sensorialité 

Sensibilité à la douleur
Fatigue
Faim/Soif

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

17

RÉACTIONS PSYCHIQUES

Perceptions
focalisées vers 

**E
x
t
é
r
i
e
u
r**

**I
n
t
é
r
i
e
u
r**

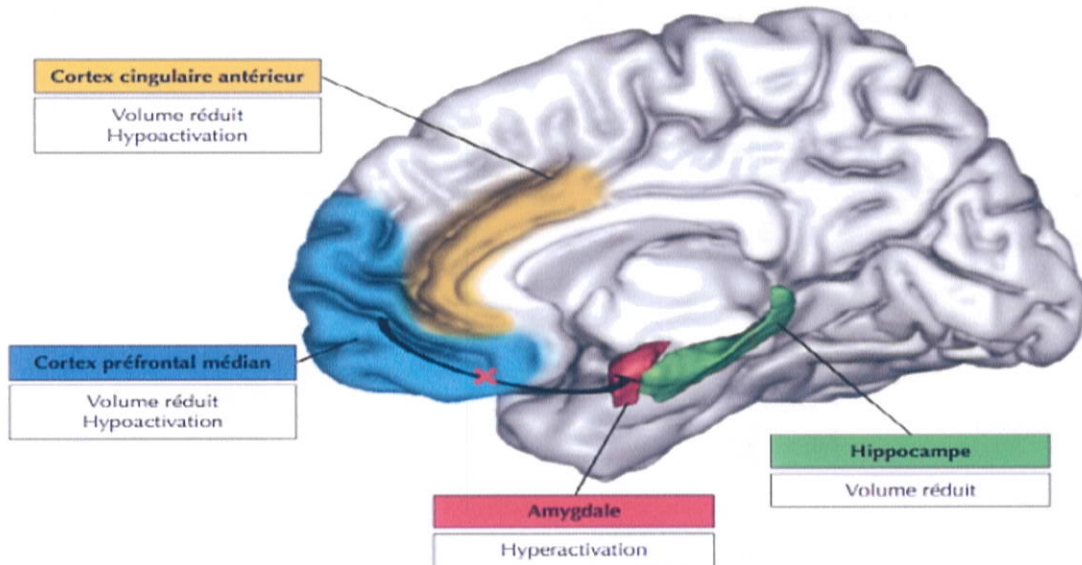
Sensations
Emotions
Cognitions 

Anesthésie
Stupeur émotionnelle
Blocages cognitifs
"DISSOCIATION"

Monitoring Blunting

EN CAS DE TRAUMATISME

Pas de retour à la normale !

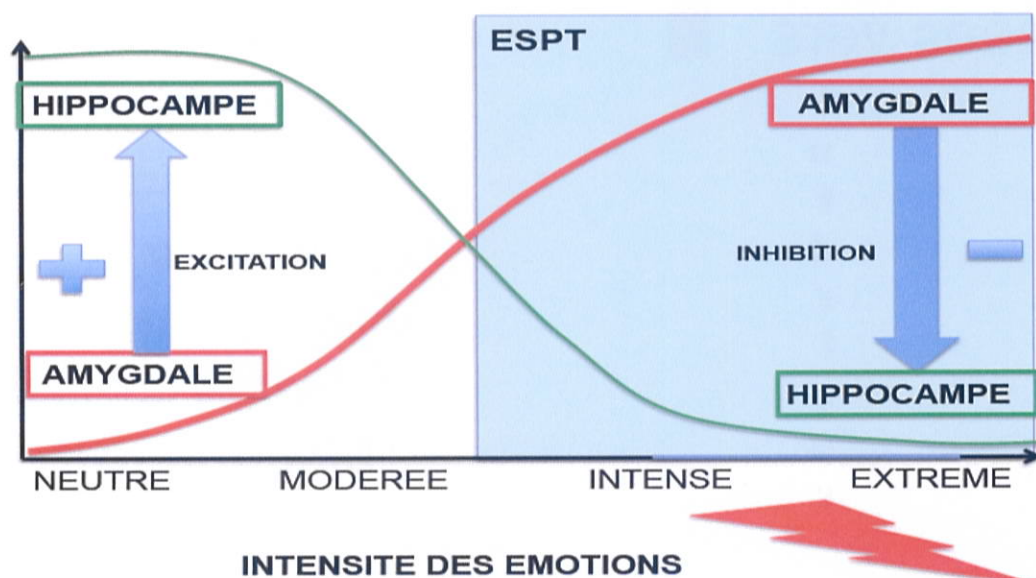


SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

19

EN CAS DE TRAUMATISME

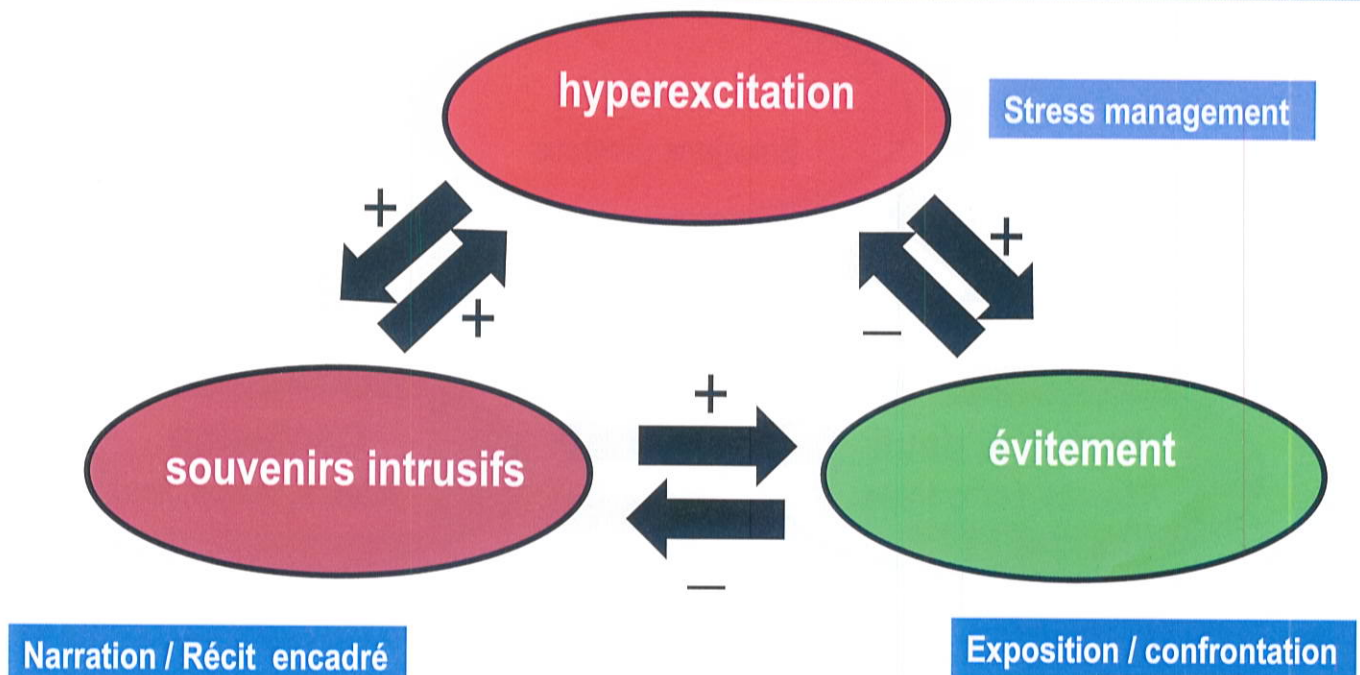
Pas de retour à la normale !



SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

20

RÉACTIONS POST TRAUMA SPÉCIFIQUES



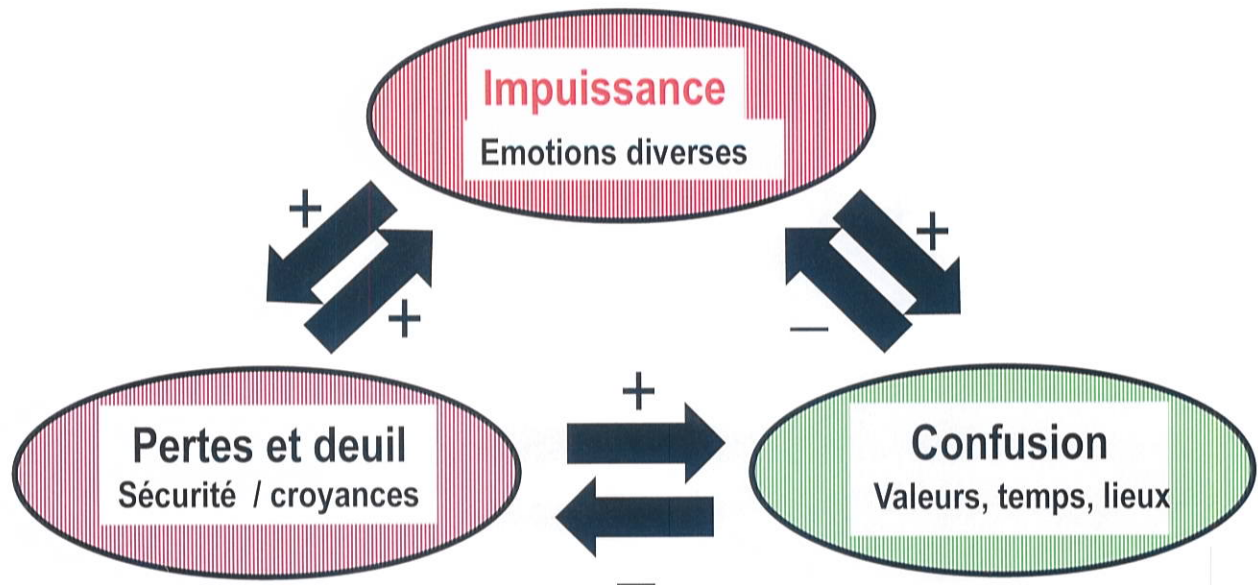
SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

21

RÉACTIONS SPÉCIFIQUES

- **Hyperexcitation** : agitation, impatience, agressivité, troubles de la concentration et du sommeil
- **Souvenirs intrusifs récurrents** : flash-back, cauchemars, acting out (enfants : jeux)
- **Évitement** :
 vers l'extérieur : lieux, situations, gens
 vers l'intérieur : blocage de l'émotion, réduction cognitions

RÉACTIONS POST TRAUMA NON SPÉCIFIQUES



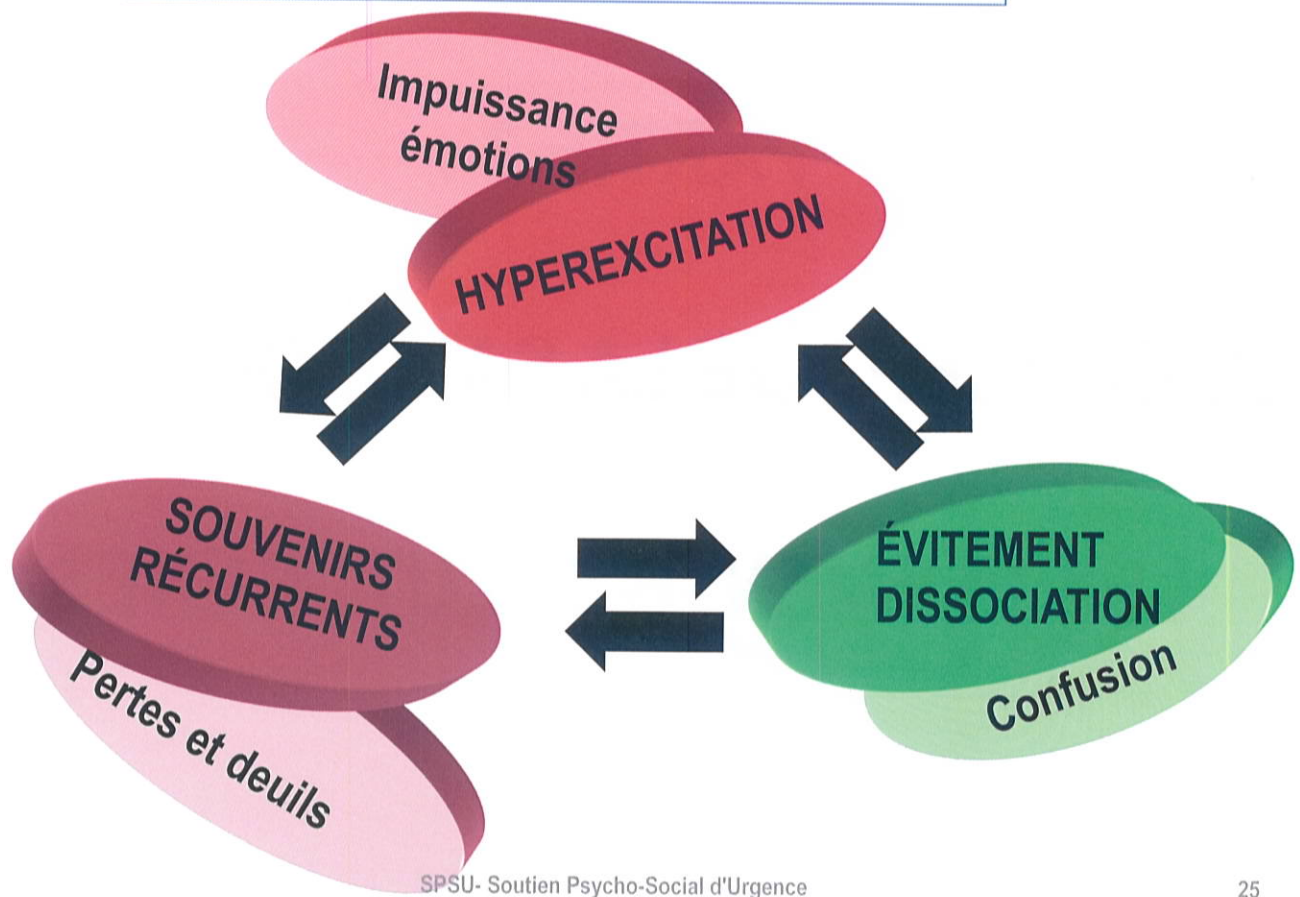
SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

23
© Gisela Perron-Klingler, 2007

RÉACTIONS NON SPÉCIFIQUES (Mollica)

- **Impuissance avec émotions associées :** colère, peur, tristesse, dégoût / honte OU paralysie émotionnelle
- **Vécu de perte :** présumés sur la vie, sécurité, valeurs, confiance de base
- **Confusion :** lieux et temps, présumés, valeurs

INFLUENCE MUTUELLE



25

RÉACTIONS POSSIBLES

- Etat de stress aigu exclusivement :
env. 85 % des personnes touchées
- Etat de stress post-traumatique : 10 – 15%
- Réactions cyclothymiques
- Psychosomatisation
- Perturbations dissociatives

PARTIE 3 :

LE CONCEPT DE LA SALUTOGENESE

LES ELEMENTS SALUTOGENES

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

27

SALUTOGENÈSE

Salutogenèse = être tourné vers la santé

Antonovsky : “Sense of coherence”

Les 3 critères qui forment le “sense of coherence” :

- **Comprehensibility (la compréhension)**
- **Manageability (le contrôle)**
- **Meaning (le fait de donner du sens à l'expérience)**

SALUTOGENÈSE

Contrôler : autodétermination, réseau social personnel, management du stress

Comprendre : information précoce sur l'événement, les réactions de stress et leur gestion

Créer un sens : par la reconnaissance sociale, le contrôle et la compréhension, planification du futur

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

29

CONTRÔLER : LA RESPIRATION

- En situation de stress : HYPERVENTILATION
- Une bonne respiration :
équilibre O_2/CO_2 = équilibre inspiration / expiration
- Effet à court terme : ralentissement du pouls, sensation de contrôle
- Effet à long terme : baisse du niveau de base du stress dans le sang, équilibre O_2/CO_2 ajusté

EXERCICE 2 : RESPIRATION

5 s d'inspiration, 1 s STOP, 5 s d'expiration, attendre....

1. Inspirer lentement, à travers la paille, au niveau du thorax :

1 → 5

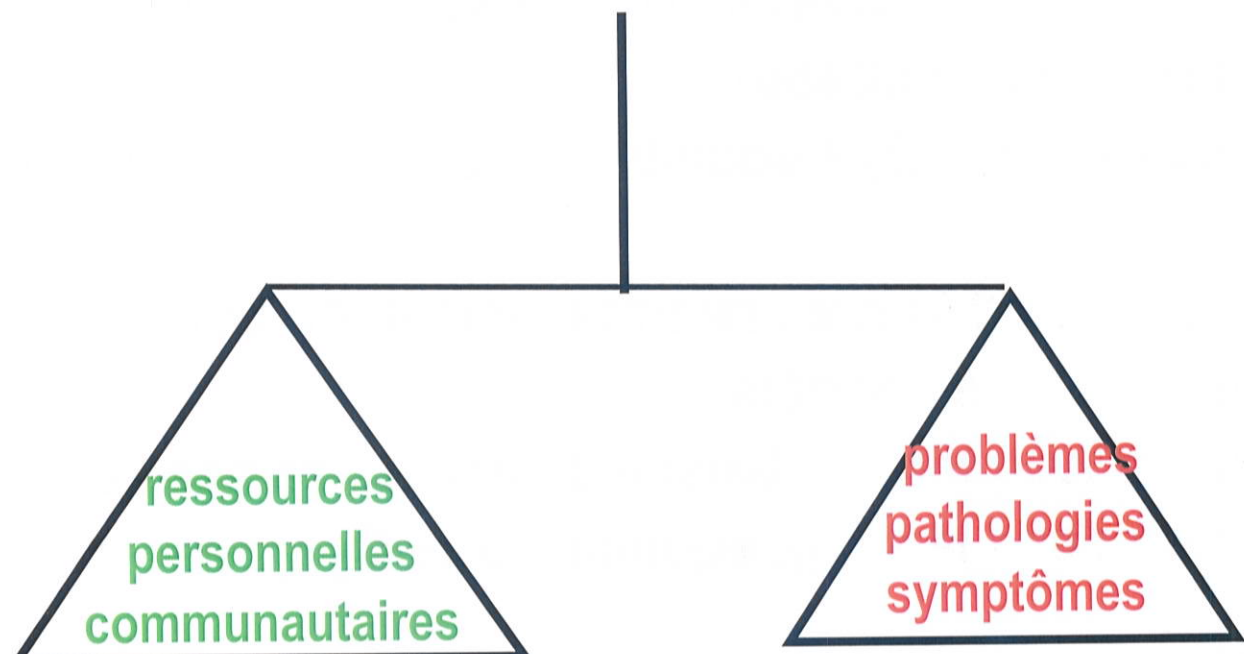
2. STOP après l'inspiration

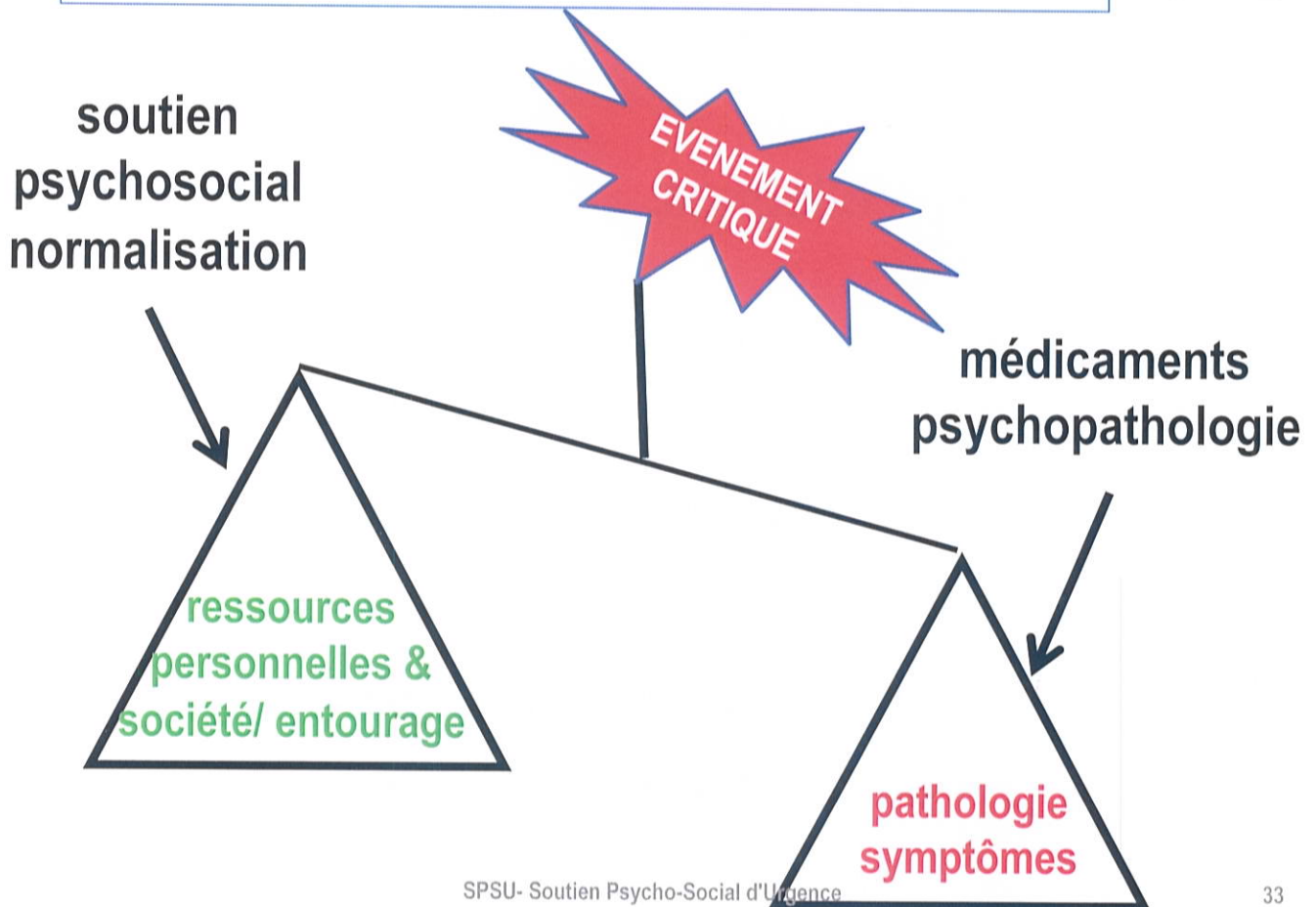
3. Souffler dehors lentement comme à travers une paille

5 → 1

4. Ainsi faire respirer lentement, en encourageant beaucoup, pendant au moins 10 minutes

EQUILIBRE SAIN DES RESSOURCES





RESSOURCES INTÉRIEURES

- Résistance personnelle (génétique ?) au stress
- Savoir, savoir faire, entraînement
- Appartenances - famille, communauté, humanité
- Valeurs : solidarité, justice...
- Croyances : le sens, transcendance, la foi

RESSOURCES EXTÉRIEURES

- Famille, amis, collègues
- Communauté, associations
- Argent, équipement, technique, organisation

Importance du soutien psycho-social
et des pairs / proches

PARTIE 4 :

LES INTERVENTIONS DE SOUTIEN PSYCHO-SOCIAL

OBJECTIFS D'INTERVENTIONS PRÉCOCES

LA PREVENTION

- Contrôle du stress, soulagement immédiat
- Prévention des conséquences permanentes
- Introduction de ressources perdues :
individuelles, communautaires

POSSIBILITÉS D'INTERVENTION

- Dans l'immédiat : CARE Teams / modèle STOP
- Entre 3h et 72h : Défusing
- Entre 72h et 3 mois : Débriefing psycho-social
- Après 3 mois : prise en charge psychologique focalisée et de courte durée
- Si ESPT chronifié : prise en charge thérapeutique

INTERVENTIONS IMMEDIATES

CARE : rendre la cohérence du soi
par une **présence contenant**

1. Adresser la parole
2. Toucher
3. Demander regard
4. Écouter
5. Respirer
6. Supporter

LE MODELE STOP

S écurité : mettre en sécurité et redonner du contrôle (respiration, qui appeler...)

T ransmission orale : laisser parler et donner de la compréhension sur ce qui s'est passé

O rganisation : organiser l'après, remettre dans l'action en donnant un rôle

P airs : faciliter le soutien entre pairs, aider à retrouver le lien social immédiat

INTERVENTIONS POST-IMMEDIATES

➤ Après 4 heures: DEFUSING

remettre en ordre et redonner contrôle de soi ,
reconnaitre le “vécu”

➤ Au delà de 72 heures : DEBRIEFING psychologique (individuel ou de groupe)

Avec 8 semaines plus tard : une séance de suivi

INTERVENTIONS POST-IMMEDIATES

➤ Après 4 heures, on peut commencer à poser les
“choses” avec langage car “récupération
physiologique” et “contexte urgence maîtrisé”

➤ Utilisation des ressources et du langage pour
rétablir : contrôle / compréhension et sens

➤ Et remettre du lien entre penser / sentir et agir (éviter
dissociation)

PARTIE 5 :

LE DEBRIEFING

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

43

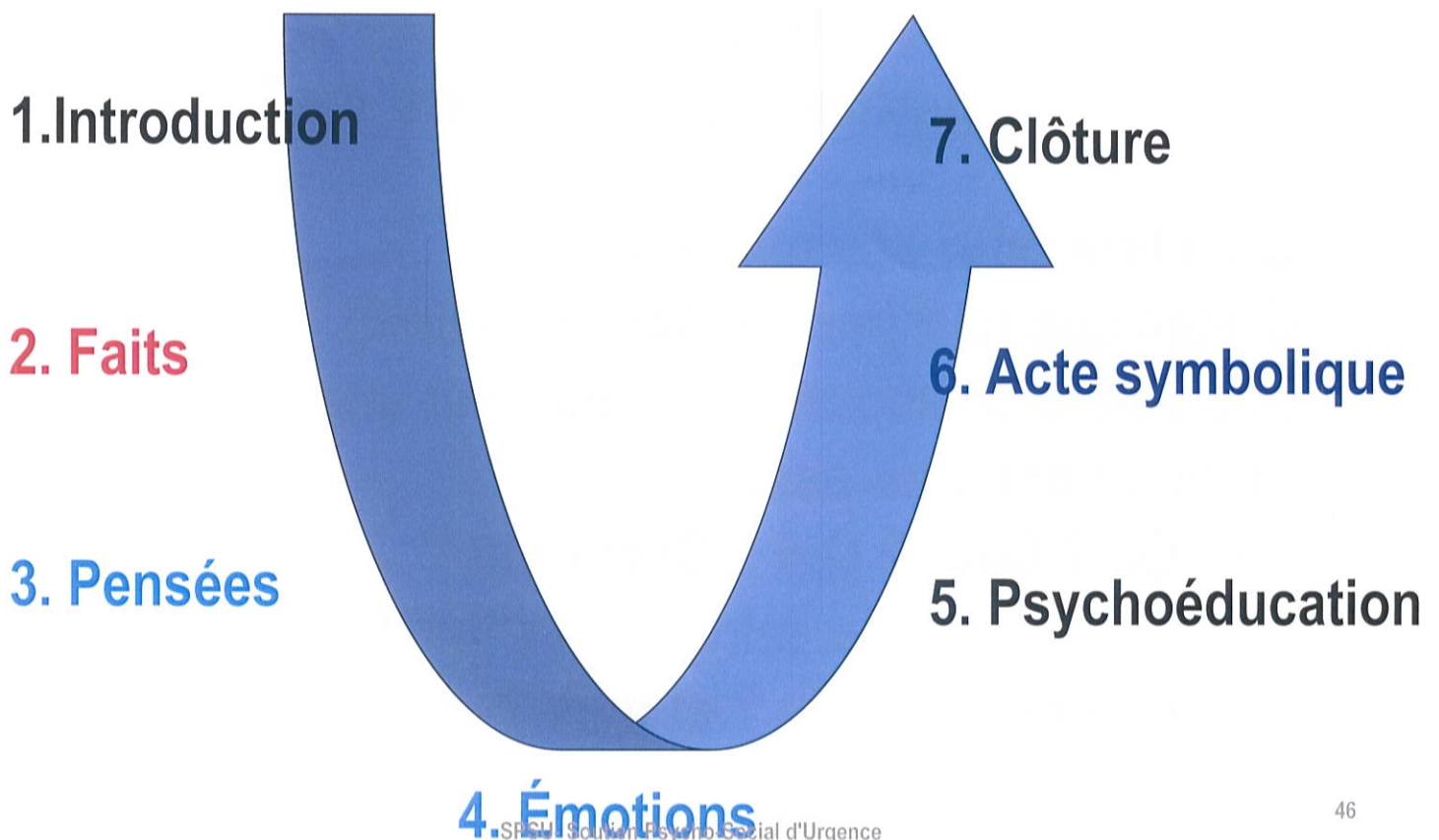
AUTOPROTECTION

- **Tonicité musculaire, “tenue“, respiration**
- **Regard : les sourcils**
→ **Rester dans le cognitif !!!**
- **Langage : au PASSE et“pour vous....“**
- **Savoir dire “NON“, supervision, intervision, vie équilibrée (votre balance des RESSOURCES)**

PRÉPARATION

- On sait sur quel événement on va travailler : on connaît “le titre” de ce qui s’est passé et on évalue la durée de l’événement (max 1h)
- On évalue la demande, spécialement si quelqu’un a demandé pour une autre personne
- On décide si on le fait seul ou assisté
- On fixe la date, lieu, horaires et durée (2h)

DÉROULEMENT D'UN DEBRIEFING



ÉTAPE n°1 : INTRODUCTION

Consentement éclairé, y compris sur le but du débriefing

- ➔ Remettre de l'ordre dans ce qui s'est passé et gérer le stress pour aller mieux
- ➔ Métaphore : rangement de la pièce après un ouragan

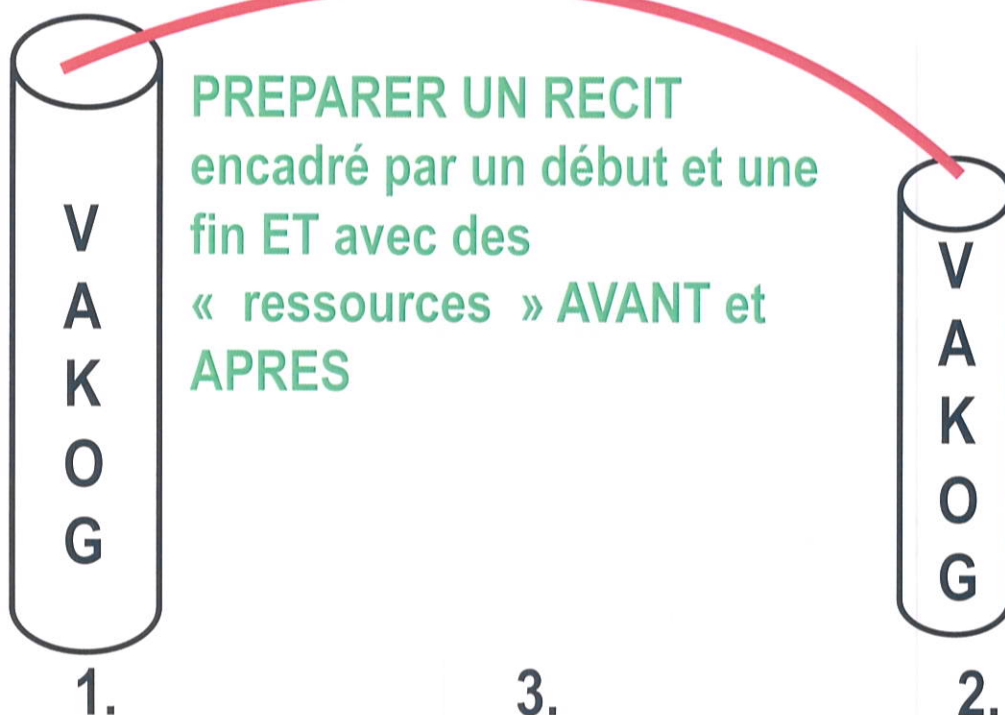
ÉTAPE n°2 : NARRATION

OBJECTIF :
un récit au passé avec de l'ordre sur les FAITS

- Quel titre pour l'événement ?
- C'était quand ? (mettre dans le passé)
- Les piliers de sécurité (un début et une fin)
- Faire raconter au passé :
 - Où ? Quoi ? Qui ? Comment ?
 - Voir, entendre, faire, sentir (nez)
 - et puis ? et puis ? et puis ?

ÉTAPE n°2 : LES DEUX PILIERS

NARRATION

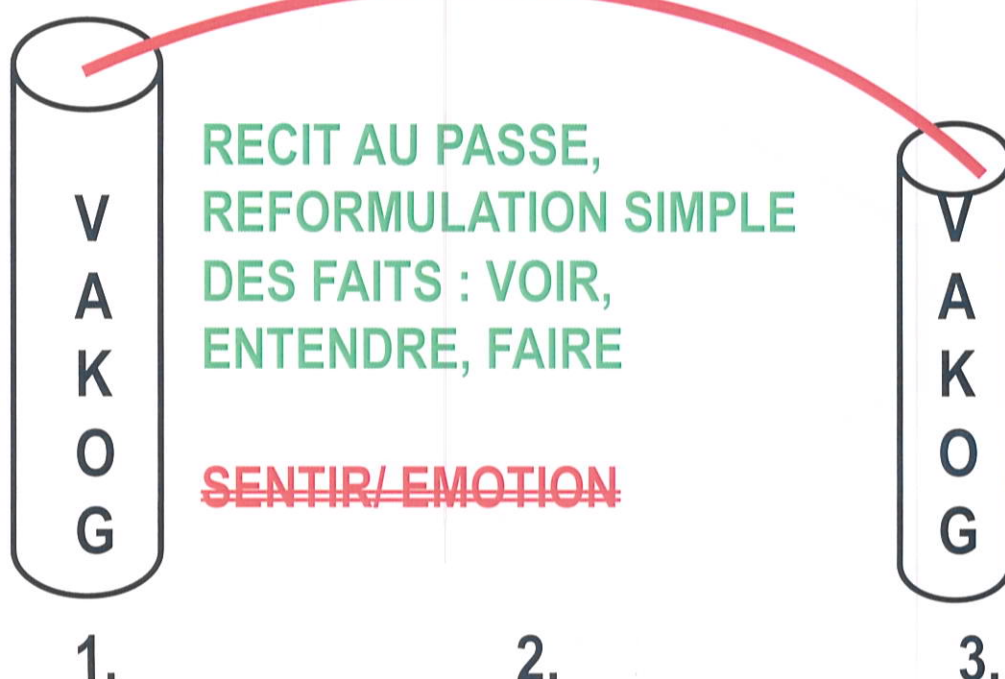


SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

49

FIN ÉTAPE n°2 : RE-RACONTER AVEC PILIERS

NARRATION



SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

50

ETAPE 3/4 : COMBINAISON VALEURS-EMOTIONS

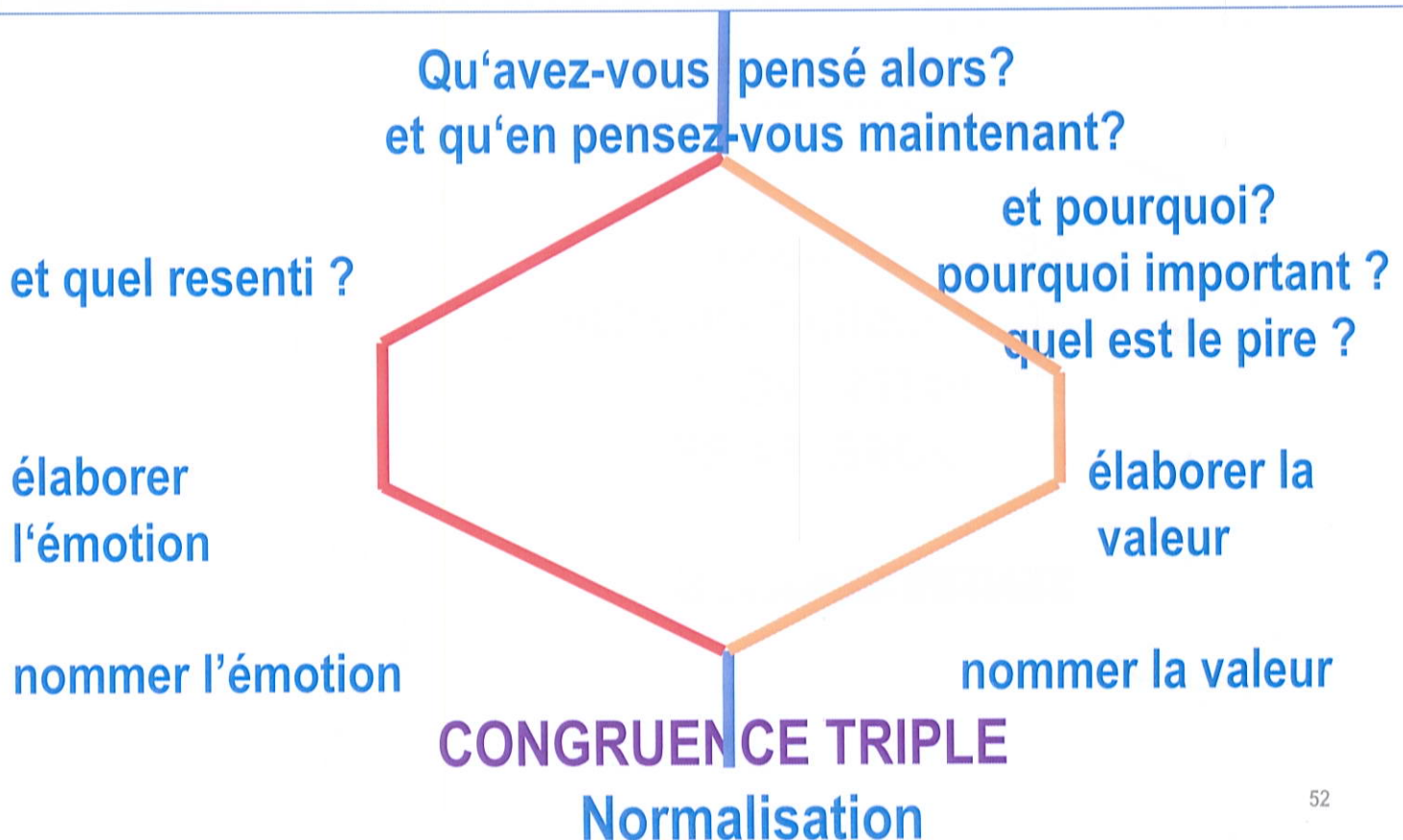
OBJECTIF: reconnaître la valeur lésée en lien avec émotions apaisées

- Rechercher la VALEUR qui a été lésée durant l'événement
- Nommer avec précision les EMOTIONS restées en charge, en les contenant
- NORMALISATION : reconnaître que ces émotions sont normales et naturelles par rapport à la valeur lésée

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

51

ETAPE 3/4 : COMBINAISON VALEURS-EMOTIONS



ÉTAPE n°3 : PENSÉES

- Les valeurs sont des motivateurs puissants, (souvent) non conscients investis intensément

VALEUR = qu'est ce qui est important pour vous ?

- Elles sont reliées automatiquement à des situations et produisent ainsi des émotions

ÉTAPE n°3 : PENSÉES

Qu'est-ce qui vous est passé par la tête alors ?
Et qu'en pensez-vous maintenant ?

Et quelle sorte de ressenti cela vous donne ?
Et quelle est la pire des choses, et pourquoi ?
Et qu'est-ce qui est le plus important pour vous ?
Et pourquoi est-ce important pour vous ?

V
A
L
E
U
R
S

ÉTAPE n°4 : ÉMOTIONS

Où le ressentez-vous ?

Qu'est-ce qui est le plus terrible ?

Quelle sorte d'émotion ?

Et quand vous y pensez maintenant,
que ressentez-vous ?

PERCEPTION FRACTIONNEE DANS LE CORPS

Où dans le corps? (faire montrer)

Température (plus chaud / plus frais)

Surface (lisse / rugueux, épineux)

Mouvement : tranquille / agité, mouvant

Consistance, Poids, Forme

Pas de visuel, on cherche le ressenti !

Deux émotions : Substantif + Adjectif

Ex : colère impuissante, peur triste, tristesse honteuse

NOMMER LES ÉMOTIONS

- Émotions qui pèsent :
honte, dégoût, tristesse, impuissance...
- Émotions qui agitent :
rage, agacement, colère, peur, horreur...

ÉMOTIONS de BASE

Peur : danger = fuir

Pouls monte, mains froides et moites

Rage / colère : danger = attaque

Pouls monte, mains chaudes et sèches

Joie : plaisir, être content

Pouls tranquille/monte, mains chaudes et sèches

Tristesse : perte = lacher

Pouls baisse, mains chaudes et sèches

Dégoût / honte : danger = se protéger

Pouls baisse, mains froides et moites

sympathique

parasympathique

NOMMER LES ÉMOTIONS

La congruance triple :

- 1. Oui en mot*
- 2. Oui de la tête*
- 3. Oui en métaréponse :
sourire, respiration, mouvement du corps*

Seulement alors normalisation

*Si la physiologie ne change pas :
à nouveau recherche émotions en lien avec valeur lésée*

NORMALISATION

*Cette émotion « nom et adjectif » est tout à fait
normale et naturelle,
parce que « valeur lésée » est très important pour vous*

ÉTAPE n°5 : PSYCHOEDUCATION

1. Normaliser : les émotions de la phase 4 sont normales ainsi que les réactions spécifiques et non-spécifiques

les élaborer en dialogue

2. Gérer : stress management, respiration, vie régulière, sommeil, activités, occupations, sport

les élaborer en dialogue, exercer jusqu'à ce que les techniques soient connues et dominées - responsabiliser

GESTION DU STRESS

1. Rythme de vie régulier : dormir, manger, se reposer, activités agréables (réassociantes)
2. Gestion spécifique par des exercices :
 - respiration pendant 8 semaines (temps intégration cerveau)
 - sport 3 x par semaine, 30 mn
3. Eviter :
l'alcool, les médicaments, arrêt de travail prolongé
4. Reconfrontation si évitement phobique

GESTION DU STRESS

À court terme :

Baisser l'hyperexcitation, améliorer le sommeil, rendre le contrôle, réassociation avec les ressources au niveau individuel /systémique

À long terme :

Baisser le niveau de stress de base (**respiration pendant 8 semaines**), meilleure résistance au stress, entraînement du système cardio-vasculaire, compréhension et contrôle de la santé personnelle

ÉTAPE n°6 : ACTE SYMBOLIQUE

OBJECTIF : clôturer pour aller vers le futur

“Par quel acte/action unique, pouvez-vous rendre clair pour vous que cet événement est maintenant dans le passé et que vous avez survécu ?

Comment pouvez-vous le clôturer ?“

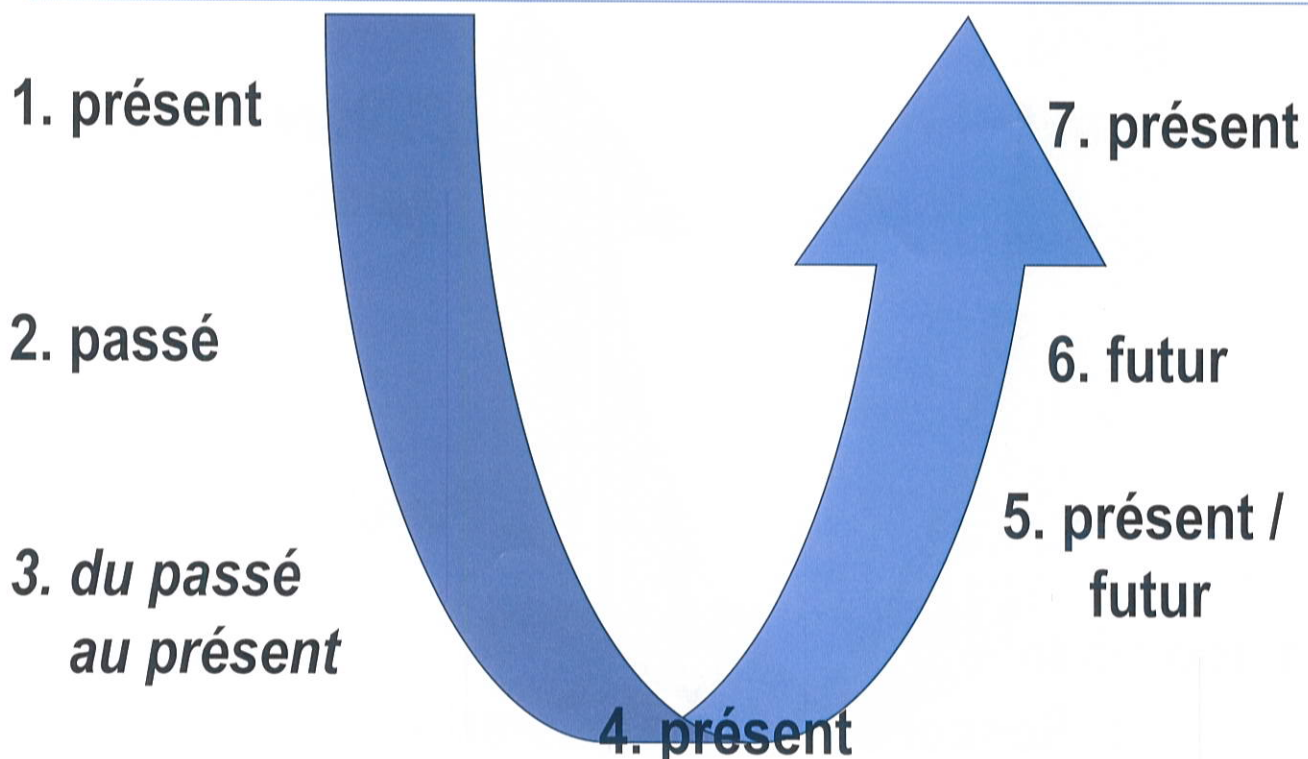
A déterminer avec aide du débriefeur

Cette action aura lieu dans les 15 jours après le débriefing. Sa réalisation est annoncée au débriefeur.

ÉTAPE n° 7: CONCLUSION

- Résumé de ce qui a été dit et fait
- Rappeler que chacun est responsable de sa santé
- Rappeler la confidentialité
- Remercier la personne
- Fixer la prochaine rencontre (6 à 8 semaines)
- Donner numéro de téléphone
- Questions éventuelles

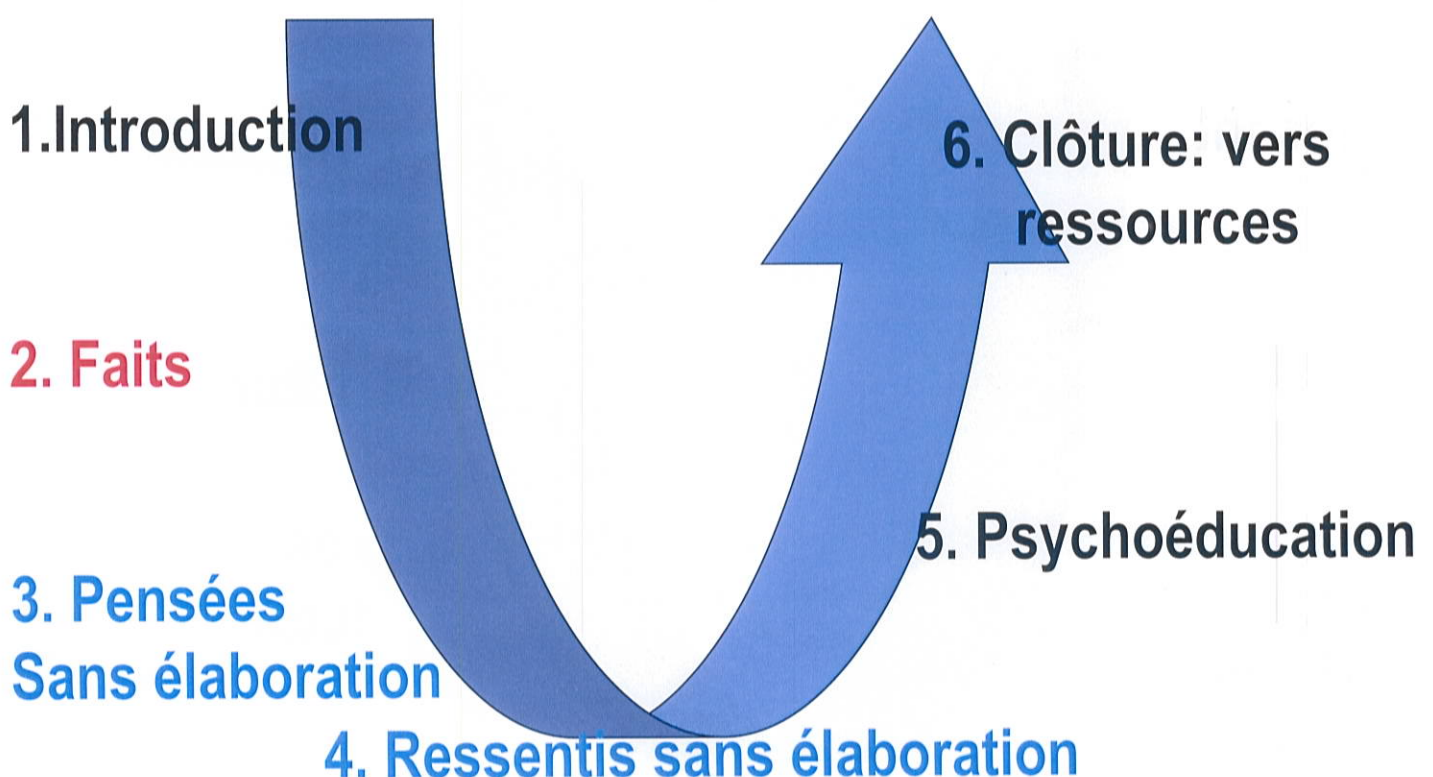
LES TEMPS DANS UN DEBRIEFING



SCEANCE DE SUIVI

- 6 à 8 semaines après / séance de 30 mn
- Vérifier l'évolution des signaux de stress spécifiques et non spécifiques
- Vérifier réalisation du stress management (dont respiration, sport) et encourager à poursuivre
- Evaluer si besoin d'un suivi complémentaire

DÉROULEMENT DU DEFUSING



DEFUSING

- Entre 3h et 72h après choc / séance de 45 mn max
- Défuse = désamorcer, relâcher la tension
- Objectif : aider à reprendre pied dans la réalité et baisser le stress
- Commencer par respiration si trop de stress
- Pas d'élaboration des pensées et émotions

SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

69

DEFUSING

- Les faits
 - Dater et donner durée
 - Éventuellement pilier 1: juste avant, normalité
 - Heure de fin
 - Faire raconter au passé, pas de re-racontage

DEFUSING

- Les pensées : Qu'est-ce qui vous passe par la tête maintenant ?
- Les ressentis : Comment vous sentez vous maintenant ? De quoi avez vous besoin ?
- Psychoéducation : signaux stress (normal et naturel), respiration, sport, remettre en action

SOUVENIR TRAUMATIQUE

Images, pensées, états émotionnels et comportements :

- Non modifiables dans le temps et dans le contenu, non condensables
- Dépendants de l'état interne (physiologique/ émotionnel)

Aucun contrôle par la personne



SOUVENIR INTÉGRÉ

Histoire, récit avec enchaînements logiques, ordonné, avec un fil rouge (contrôle, compréhension, sens) :

- Accessible à volonté
- Adapté au contexte social (condensé, élaboré)

Contrôlé par la personne

