

# 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

- Reconnaître 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 :**

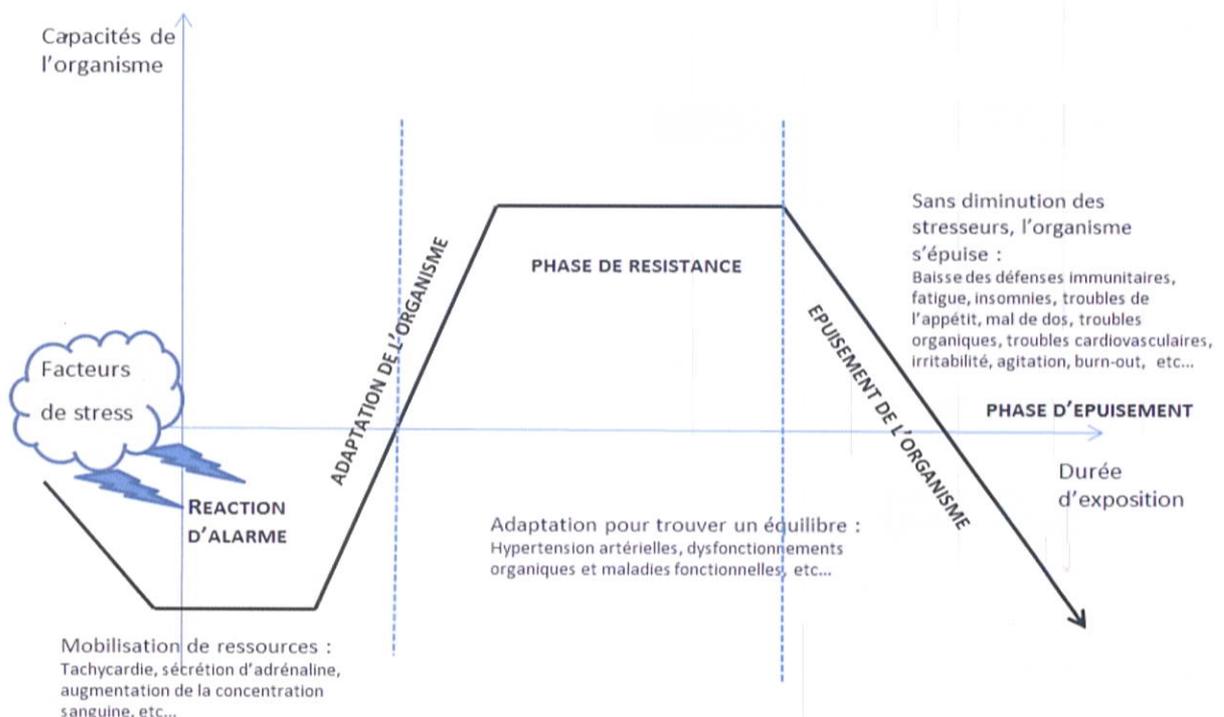
1. Primaire : lois, éducation et sanctions
2. Secondaire : si «accidents», intervention rapide et éviter l'aggravation
3. Tertiaire : traitement des informations et actions évitant la chronicité

- **Débriefing = action de prévention secondaire**

intervenir pour éviter l'installation du stress post-traumatique et ses complications.

## DÉFINITION STRESS

### SELYE : syndrome général d'adaptation



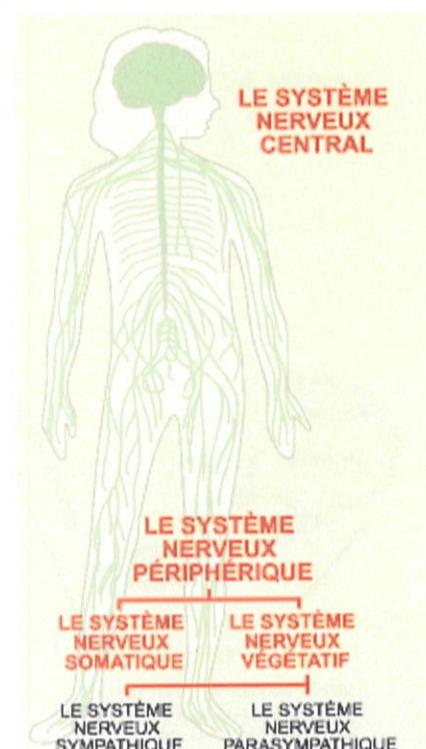
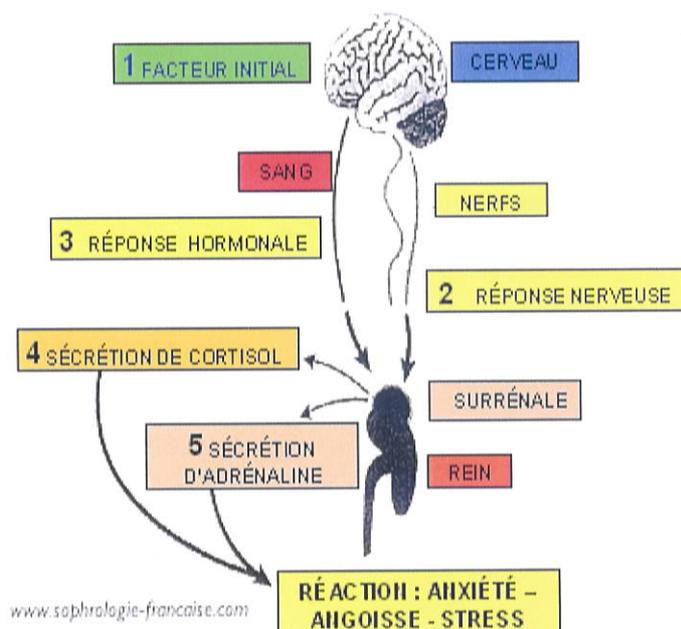
## LABORIT

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

# DIAGNOSTIC DANS LE TEMPS

**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

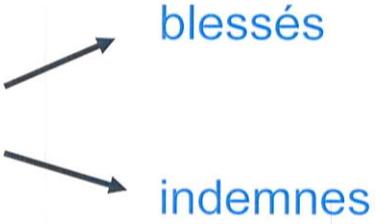
TYPE II : l'événement est répété et /ou durable



DEBRIEFING : le premier événement ou le pire

# NIVEAUX D'IMPLICATION

Victimes primaires



Victimes secondaires

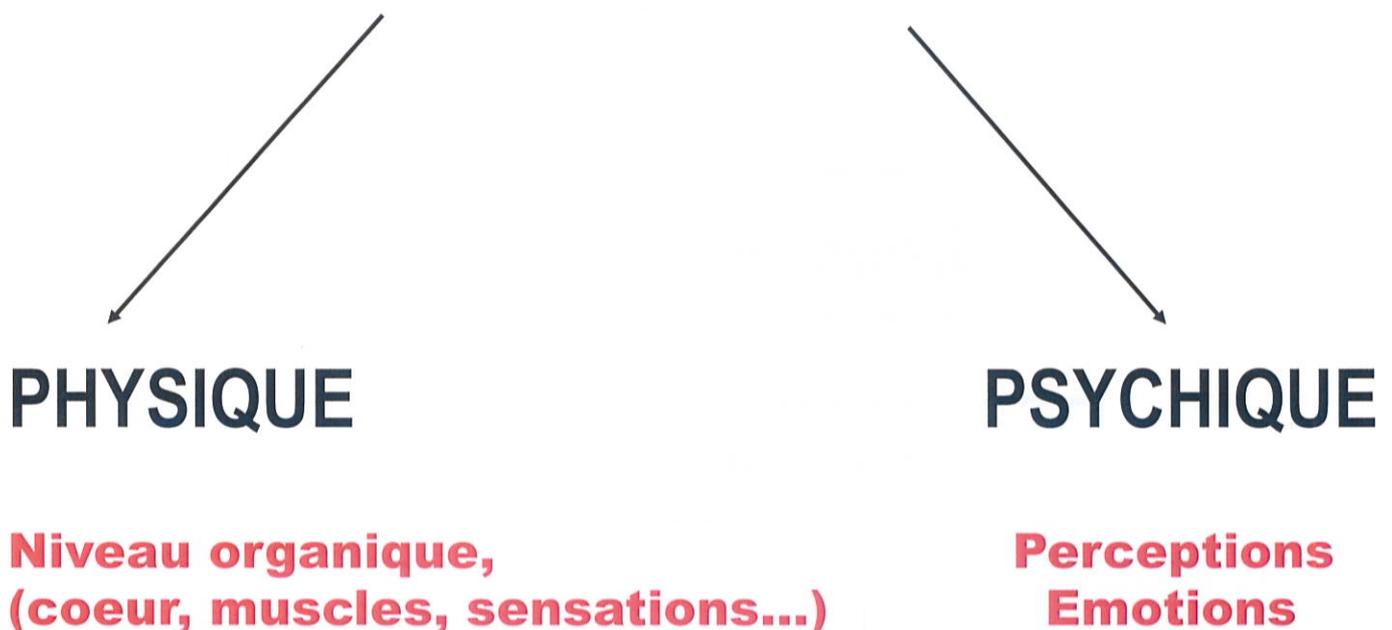
Proches

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)

## CATASTROPHE → STRESS ADAPTATIF



# RÉACTIONS PHYSIQUES

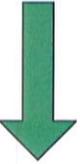
Force musculaire 

**l**  
**i**  
**s**  
**s**  
**e**

**s**  
**t**  
**ri**  
**é**  
**e**

Coeur  
Système  
gastro-intest.  
Vessie  
Poumons

Combat/  
Fuite  
Muscles

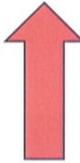
Sensorialité 

Sensibilité à la douleur  
Fatigue  
Faim/Soif

Involontaire  
-SNA

**Avec jonction  
cérébro spinal -  
volontaire**

# RÉACTIONS PSYCHIQUES

Perceptions  
focalisées vers 

**E**  
**x**  
**t**  
**é**  
**r**  
**i**  
**e**  
**u**  
**r**

**I**  
**n**  
**t**  
**é**  
**r**  
**i**  
**e**  
**u**  
**r**

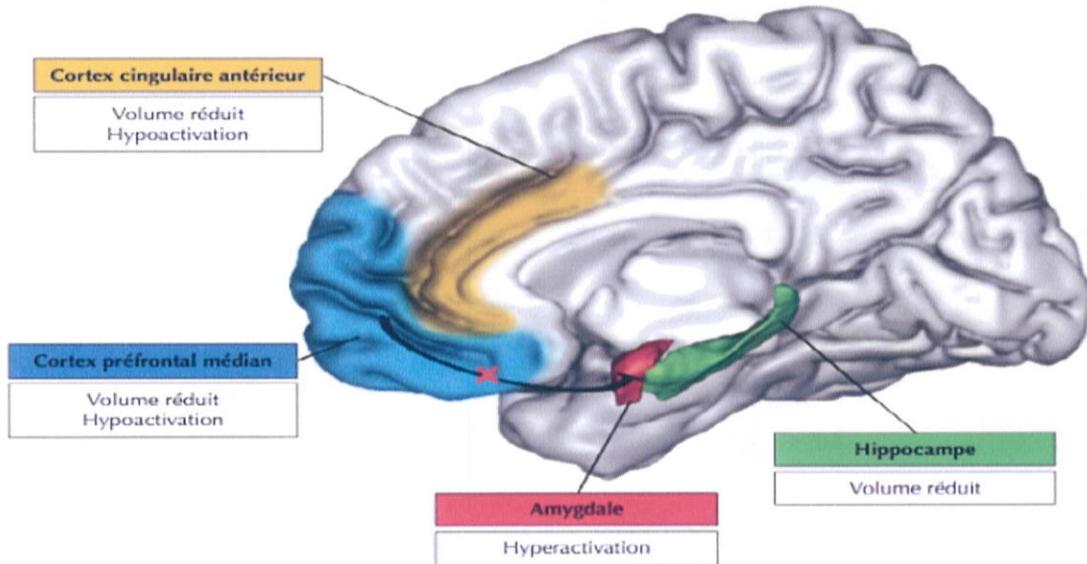
Sensations  
Emotions  
Cognitions 

Anesthésie  
Stupeur émotionnelle  
Blocages cognitifs  
"DISSOCIATION"

Monitoring **Blunting**

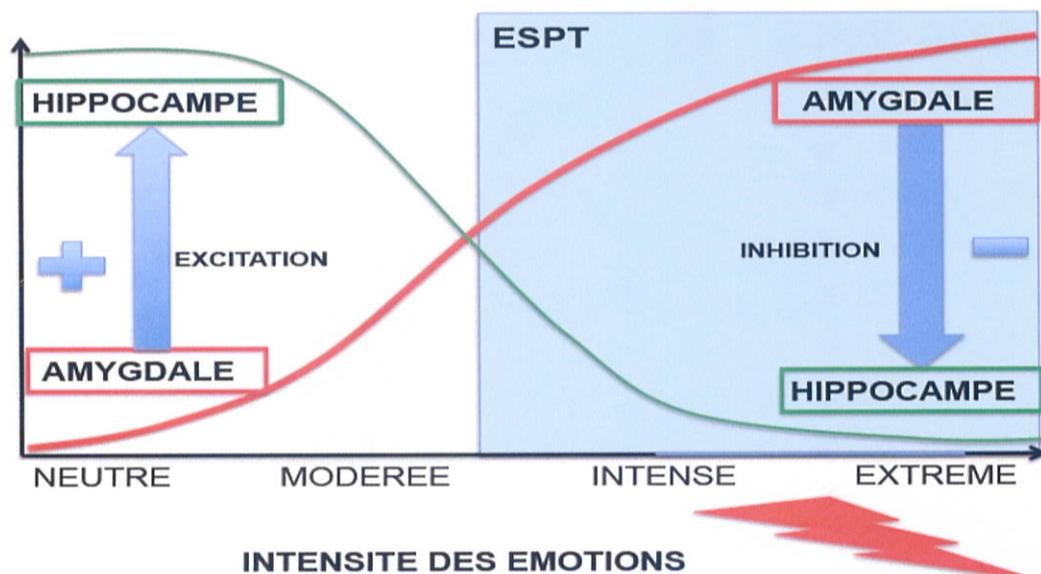
# EN CAS DE TRAUMATISME

**Pas de retour à la normale !**

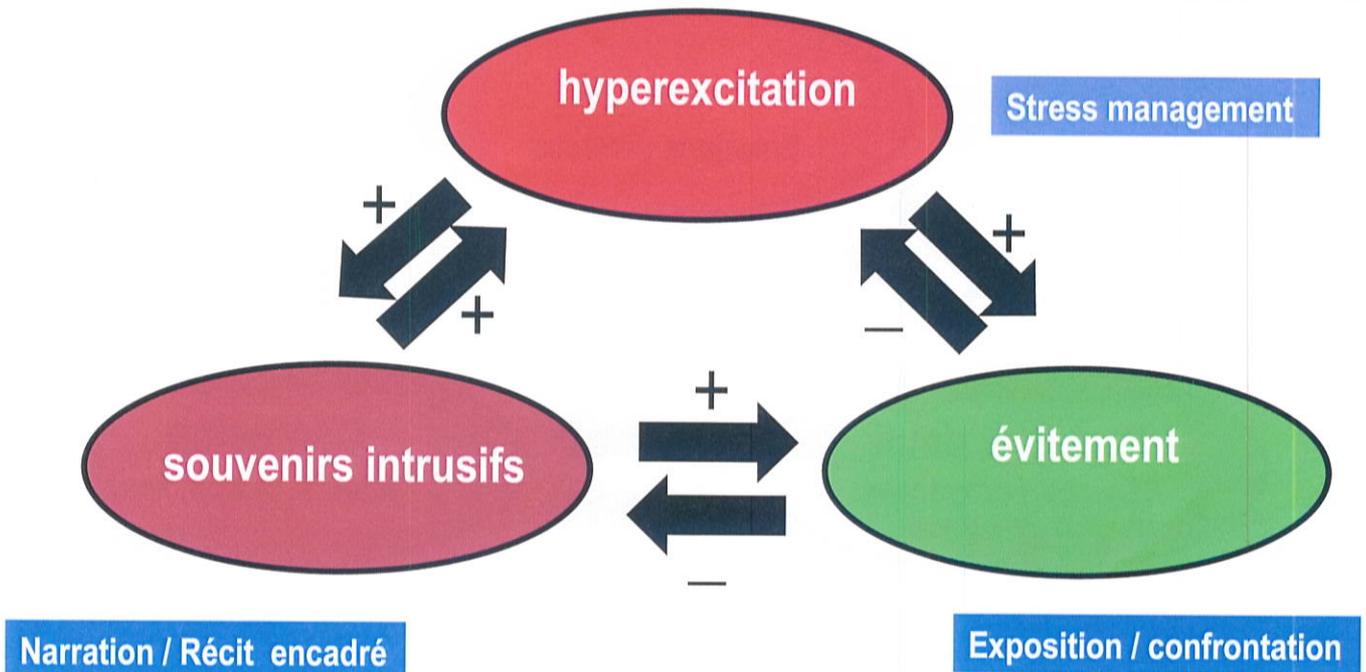


# EN CAS DE TRAUMATISME

**Pas de retour à la normale !**



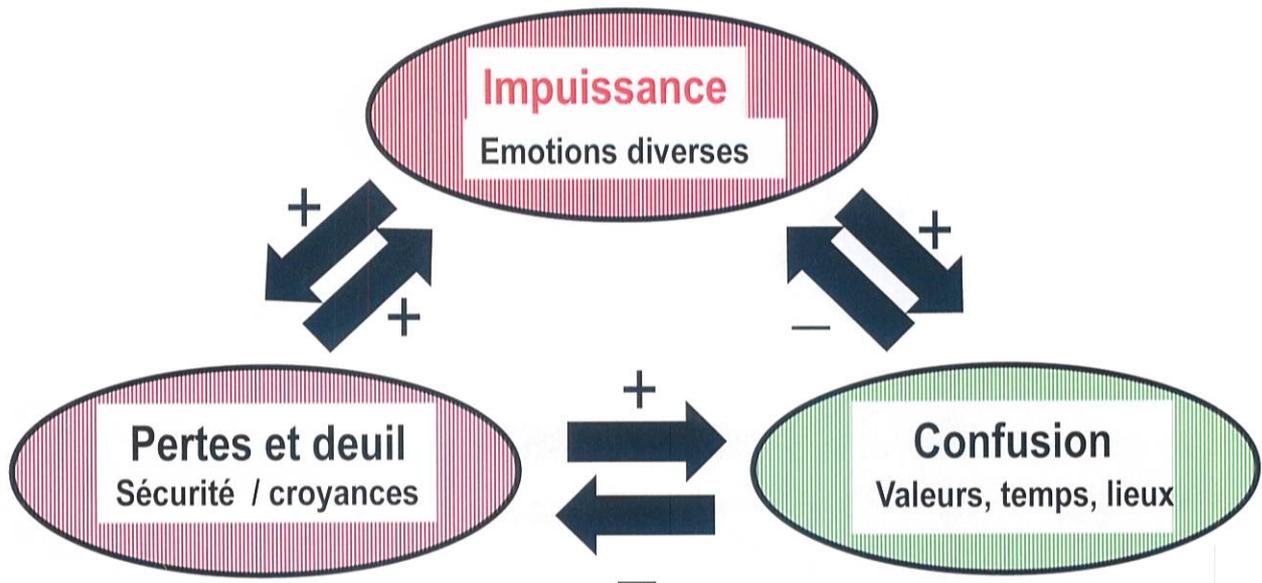
# RÉACTIONS POST TRAUMA SPÉCIFIQUES



## 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

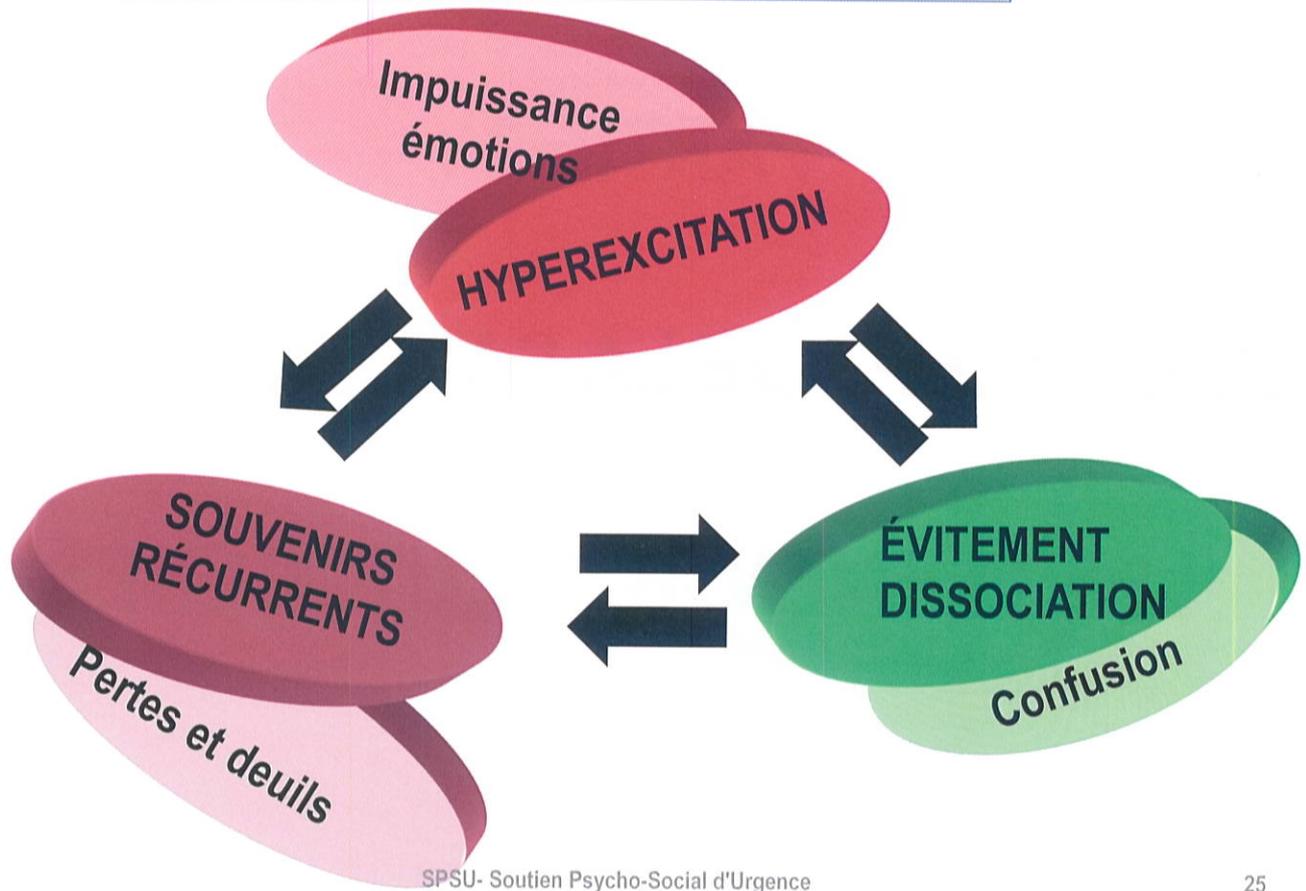


SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

23  
© Gisela Perron-Klingler, 2007

## RÉACTIONS NON SPÉCIFIQUES (Mollica)

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



## 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**

## **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

## 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

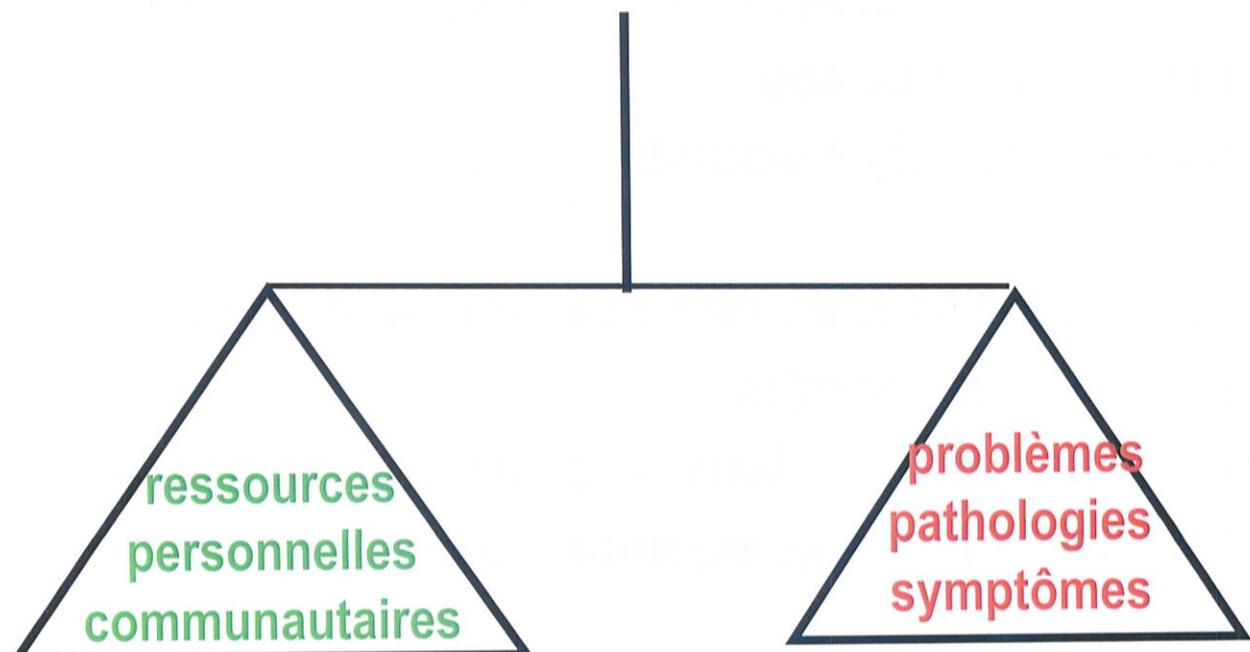
2. STOP après l'inspiration

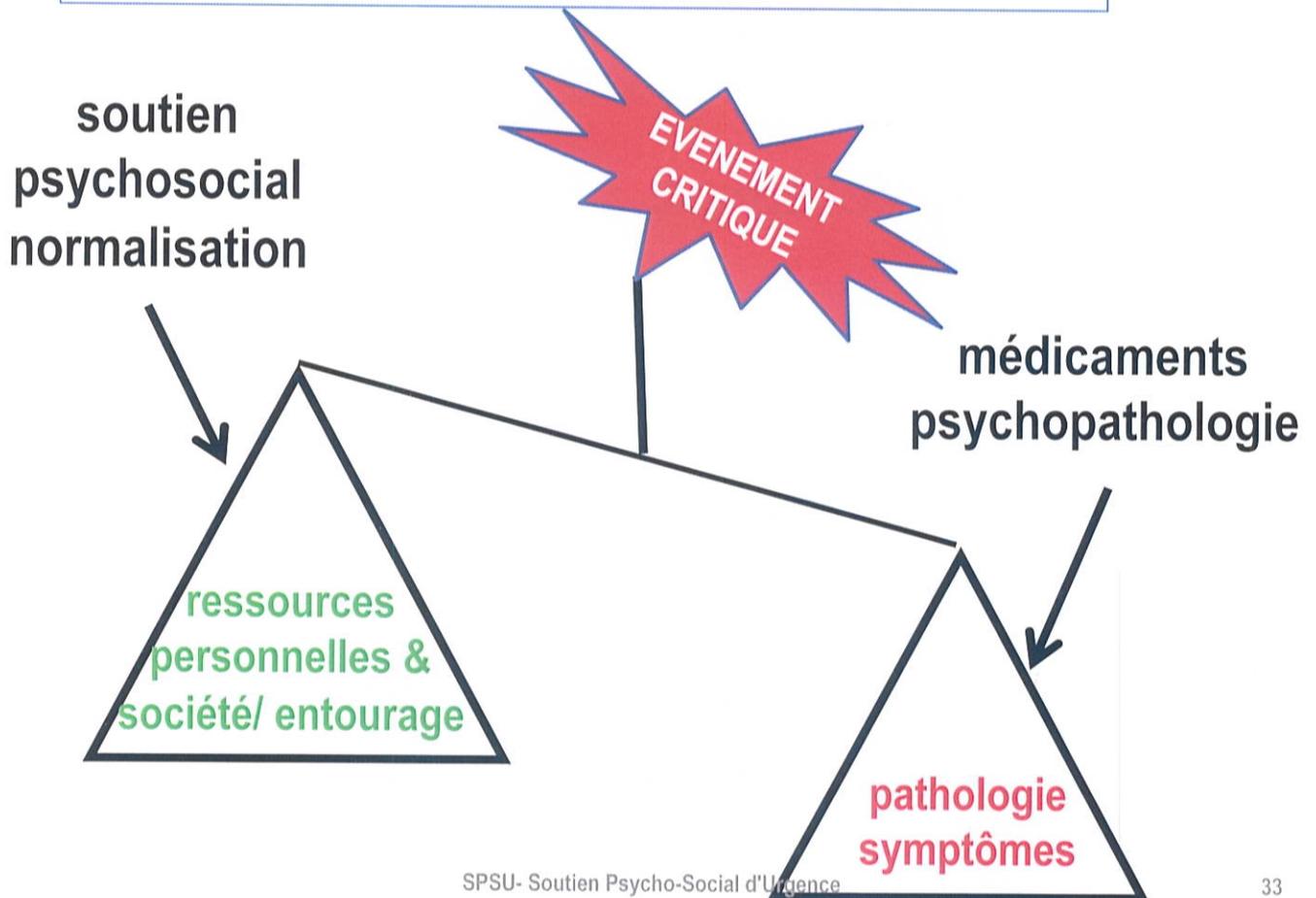
3. Souffler dehors lentement comme à travers une paille

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 contenantante**

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

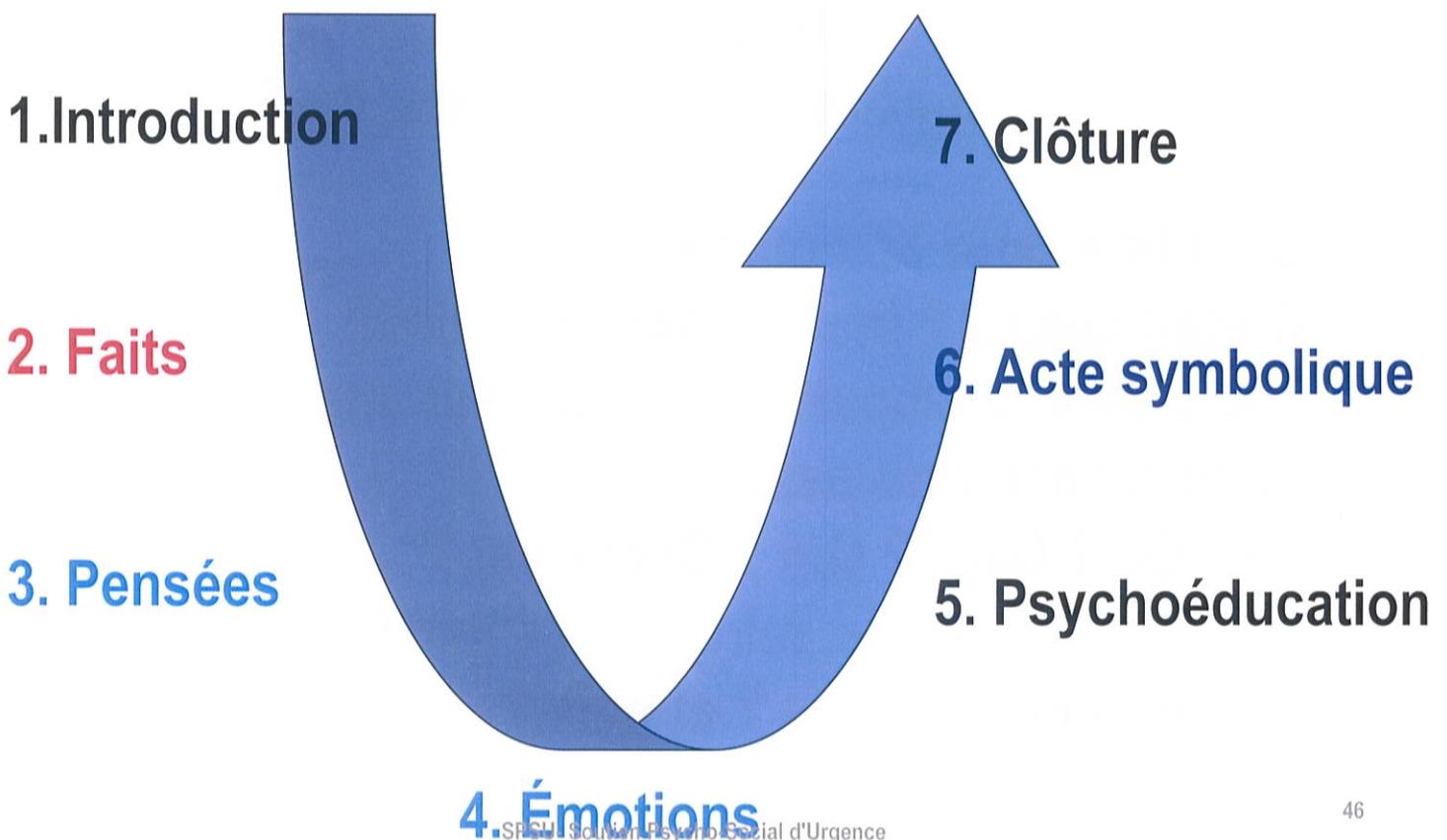
## AUTOPROTECTION

- **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

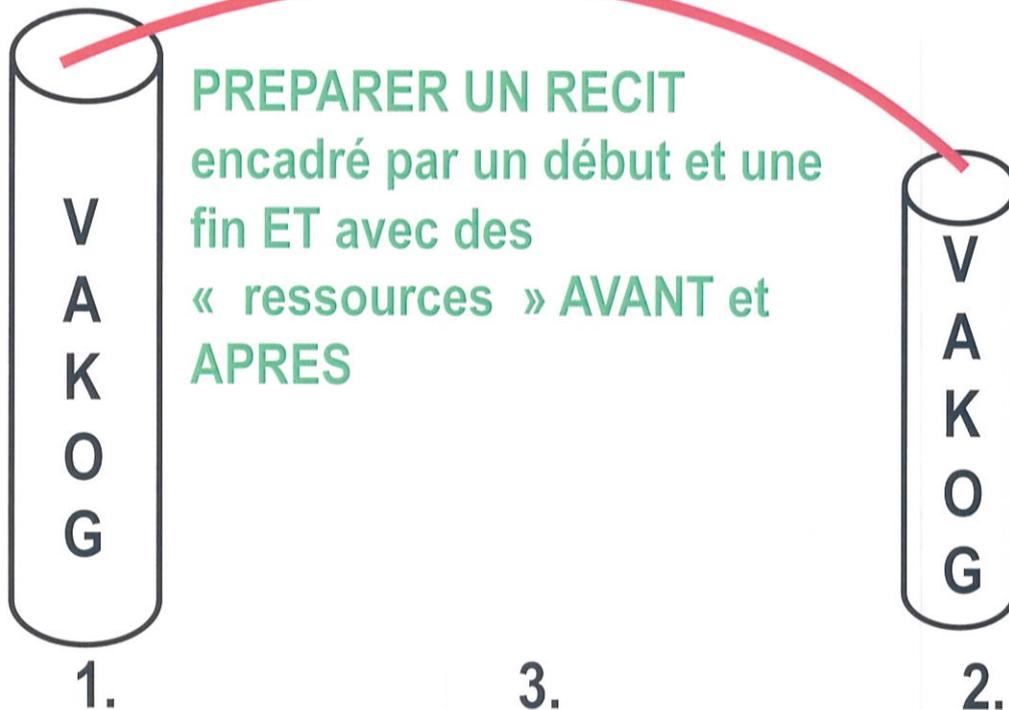
### OBJECTIF :

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

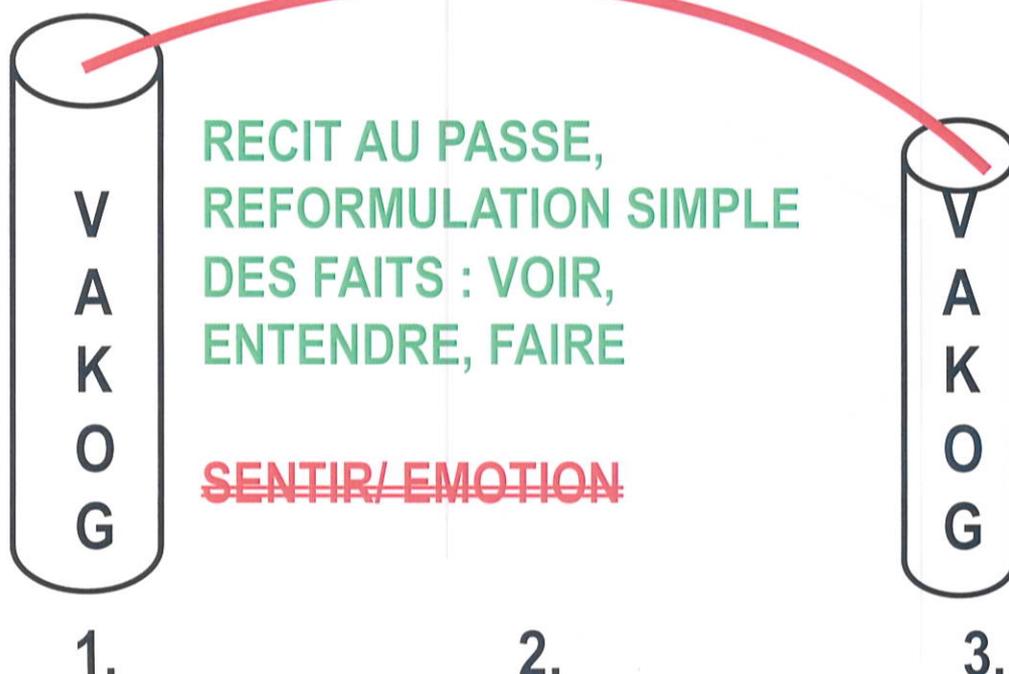


SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

49

## FIN ÉTAPE n°2 : RE-RACONTER AVEC PILIERS

### NARRATION



SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

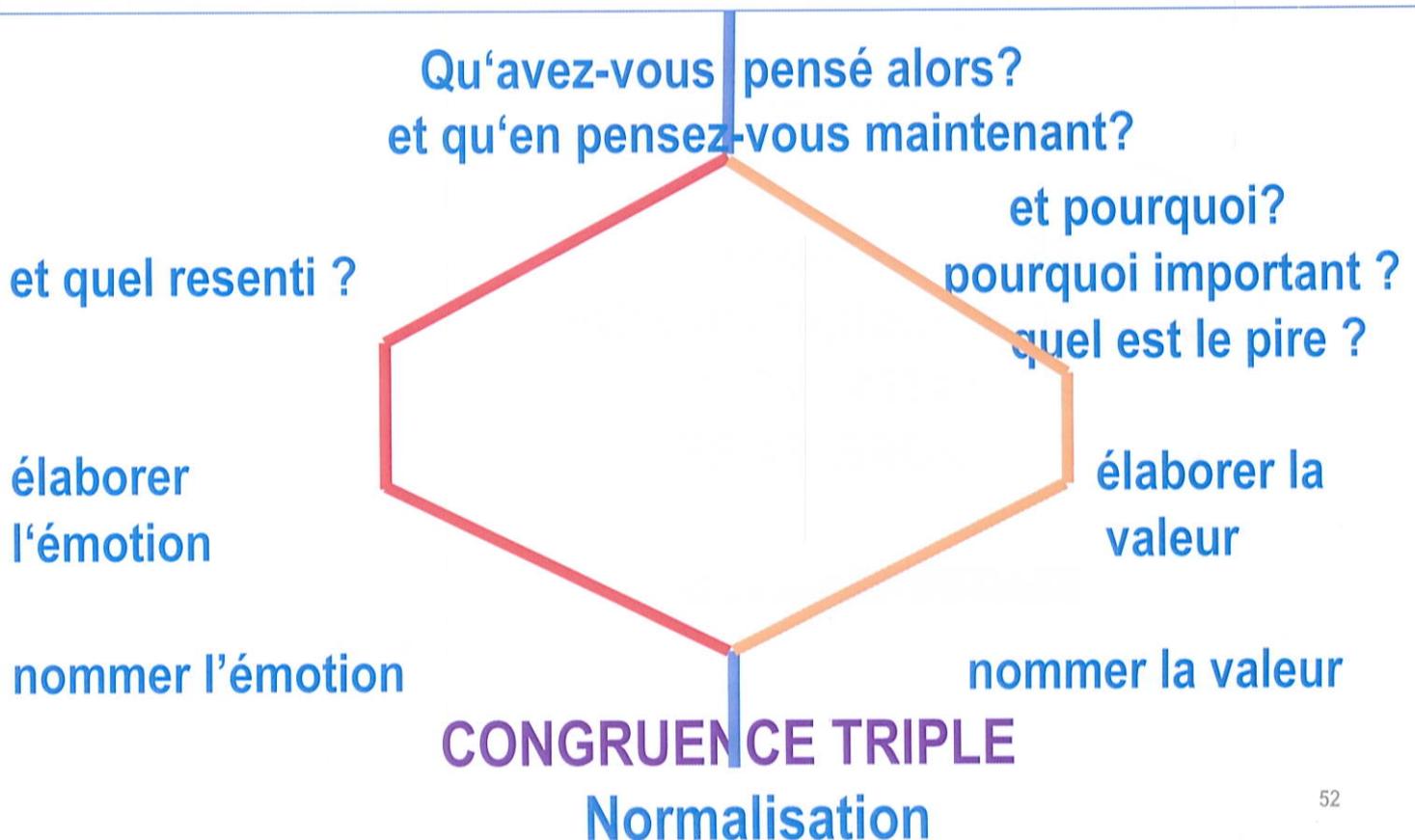
50

## 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

## 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 FRACTIONNÉE 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 ?“

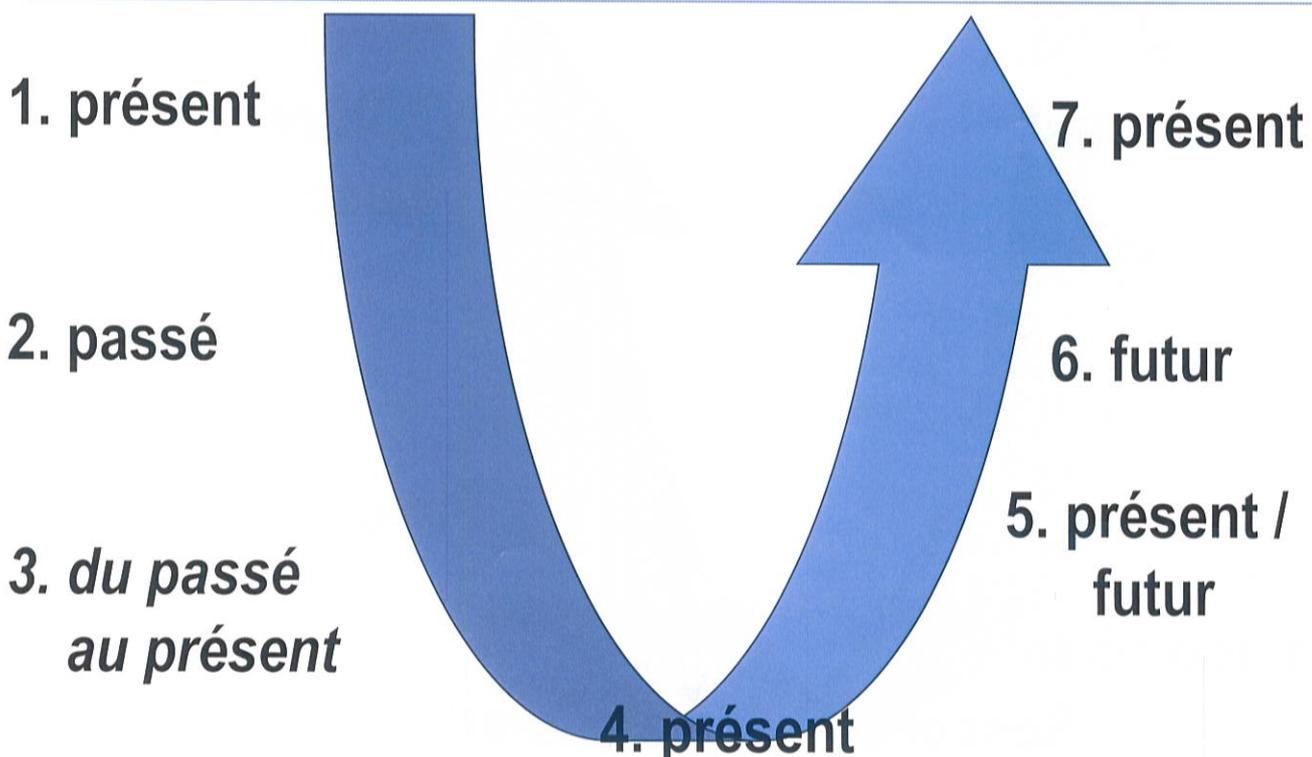
A déterminer avec aide du débriefeur

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

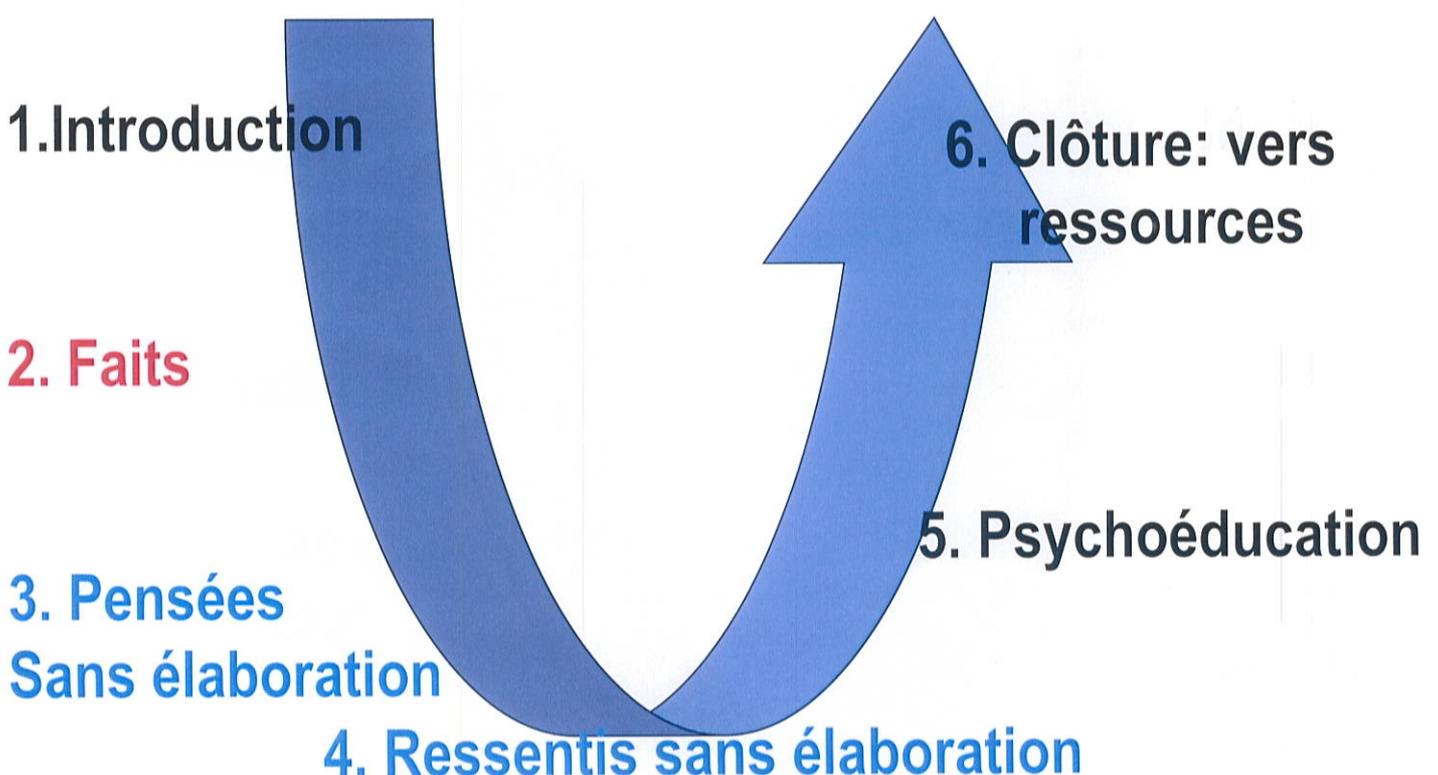
## LES TEMPS DANS UN DEBRIEFING



## 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

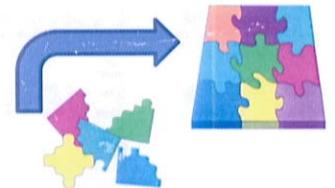
Images, pensées, états émotionnels et comportements :

- 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**