

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**

- **Prévention :**

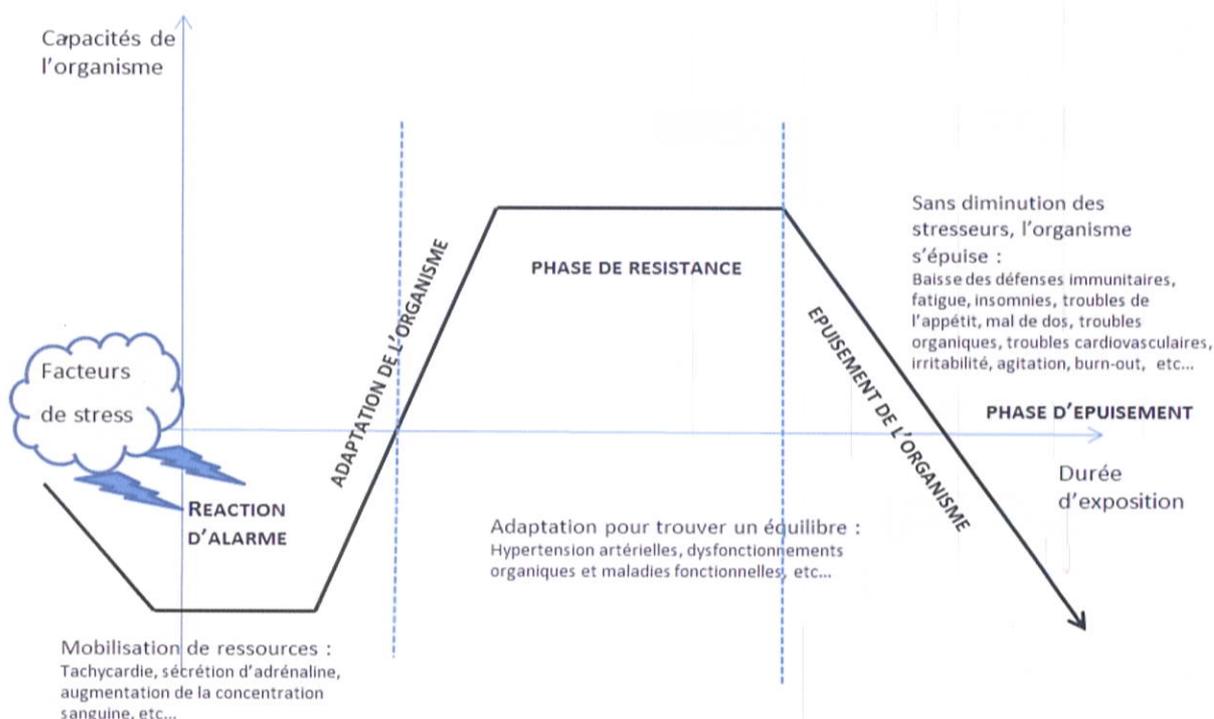
1. Primaire : lois, éducation et sanctions
2. Secondaire : si «accidents», intervention rapide et éviter l'aggravation
3. Tertiaire : traitement des informations et actions évitant la chronicité

- **Débriefing = action de prévention secondaire**

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

DÉFINITION STRESS

SELYE : syndrome général d'adaptation



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

TYPE DE TRAUMA

TYPE I : 1 événement UNIQUE



DEBRIEFING
EVENEMENT

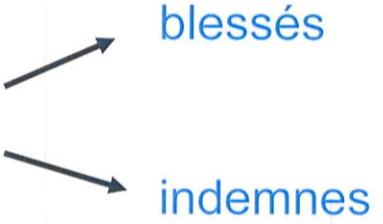
TYPE II : l'événement est répété et /ou durable



DEBRIEFING : le premier événement ou le pire

NIVEAUX D'IMPLICATION

Victimes primaires



Victimes secondaires

Proches

Secouristes



RÉACTIONS PHYSIQUES

Force musculaire 

l
i
s
s
e

s
t
ri
é
e

Coeur
Système
gastro-intest.
Vessie
Poumons

Involontaire
-SNA

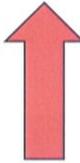
Combat/
Fuite
Muscles

**Avec jonction
cérébro spinal -
volontaire**

Sensorialité 

Sensibilité à la douleur
Fatigue
Faim/Soif

RÉACTIONS PSYCHIQUES

Perceptions
focalisées vers 

E
x
t
é
r
i
e
u
r

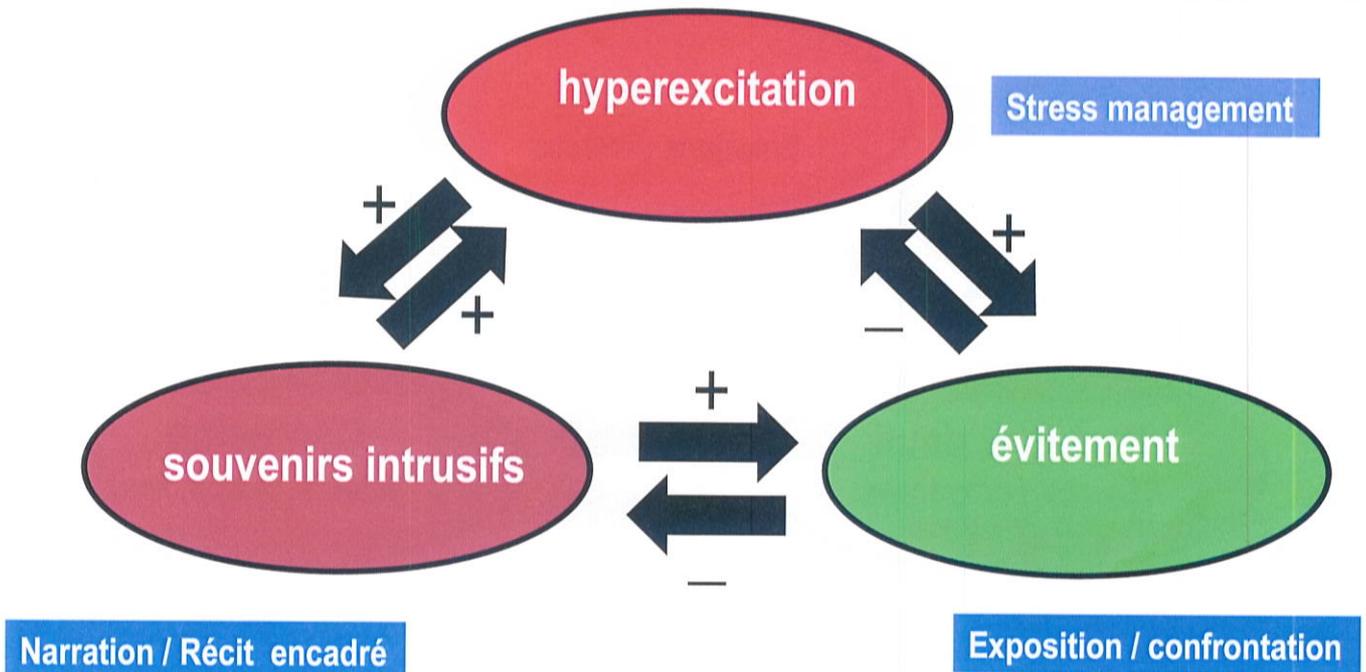
I
n
t
é
r
i
e
u
r

Sensations
Emotions
Cognitions 

Anesthésie
Stupeur émotionnelle
Blocages cognitifs
"DISSOCIATION"

Monitoring Blunting

RÉACTIONS POST TRAUMA SPÉCIFIQUES

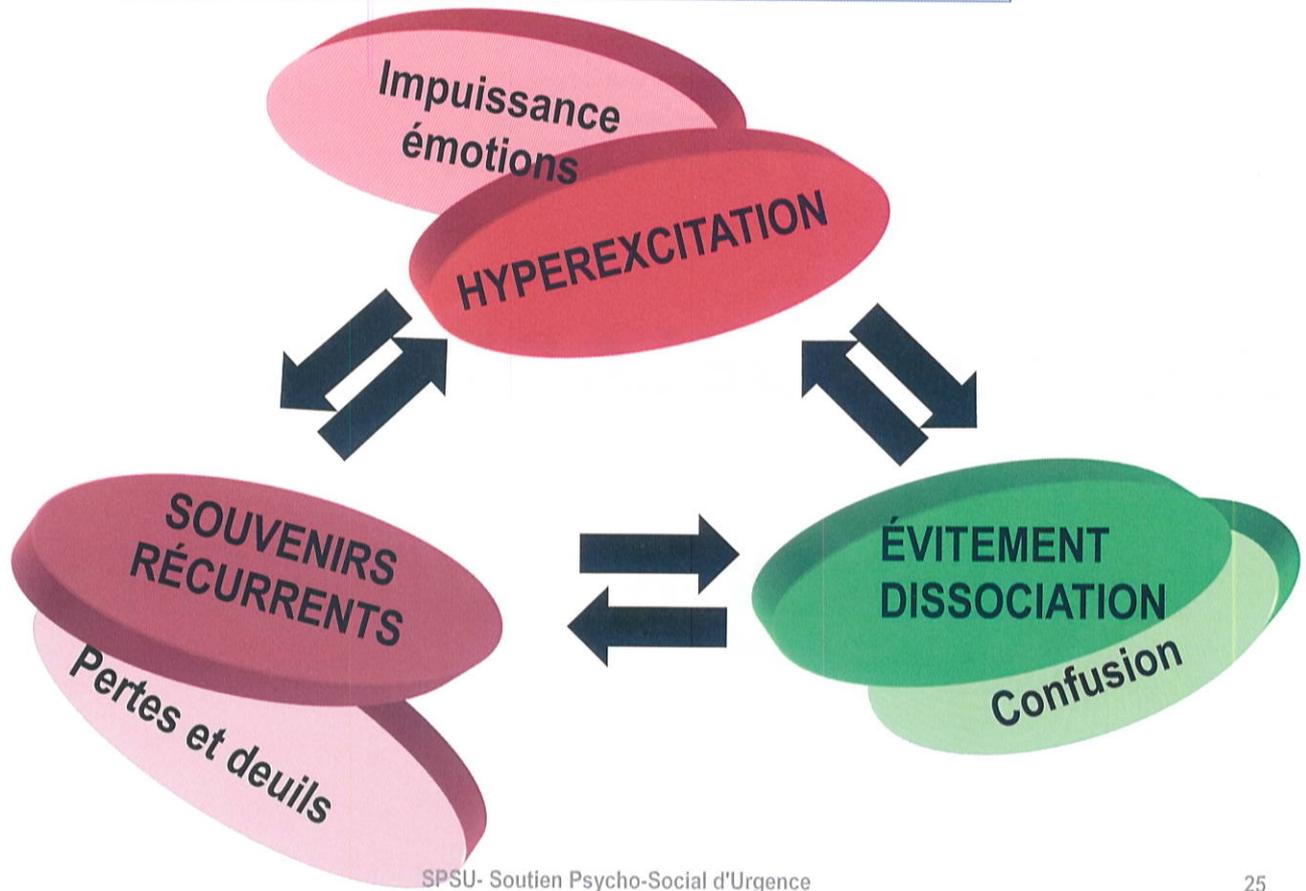


SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

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 POSSIBLES

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

SALUTOGENÈSE

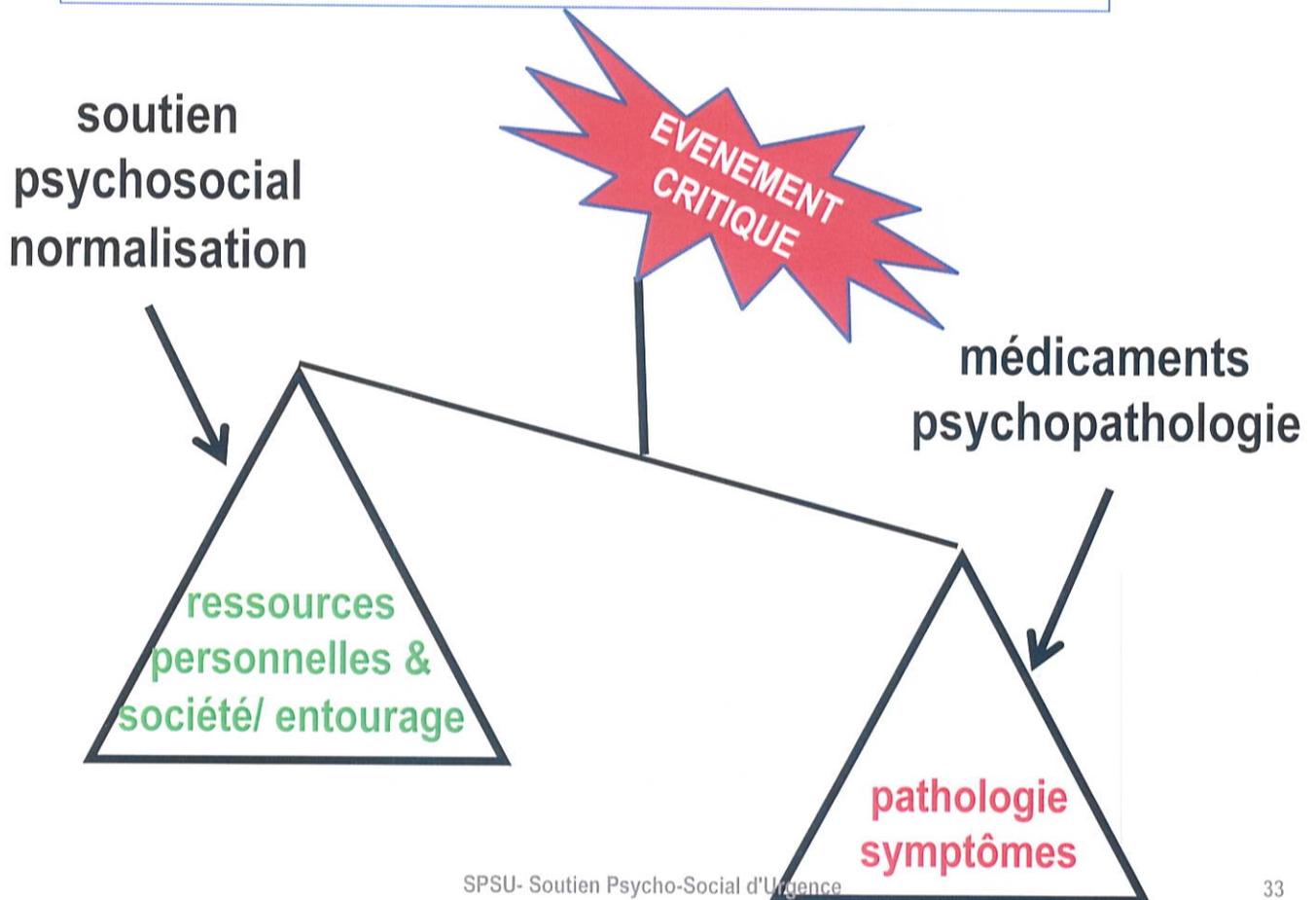
Contrôler : autodétermination, réseau social personnel, management du stress

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



RESSOURCES INTÉRIEURES

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

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 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“

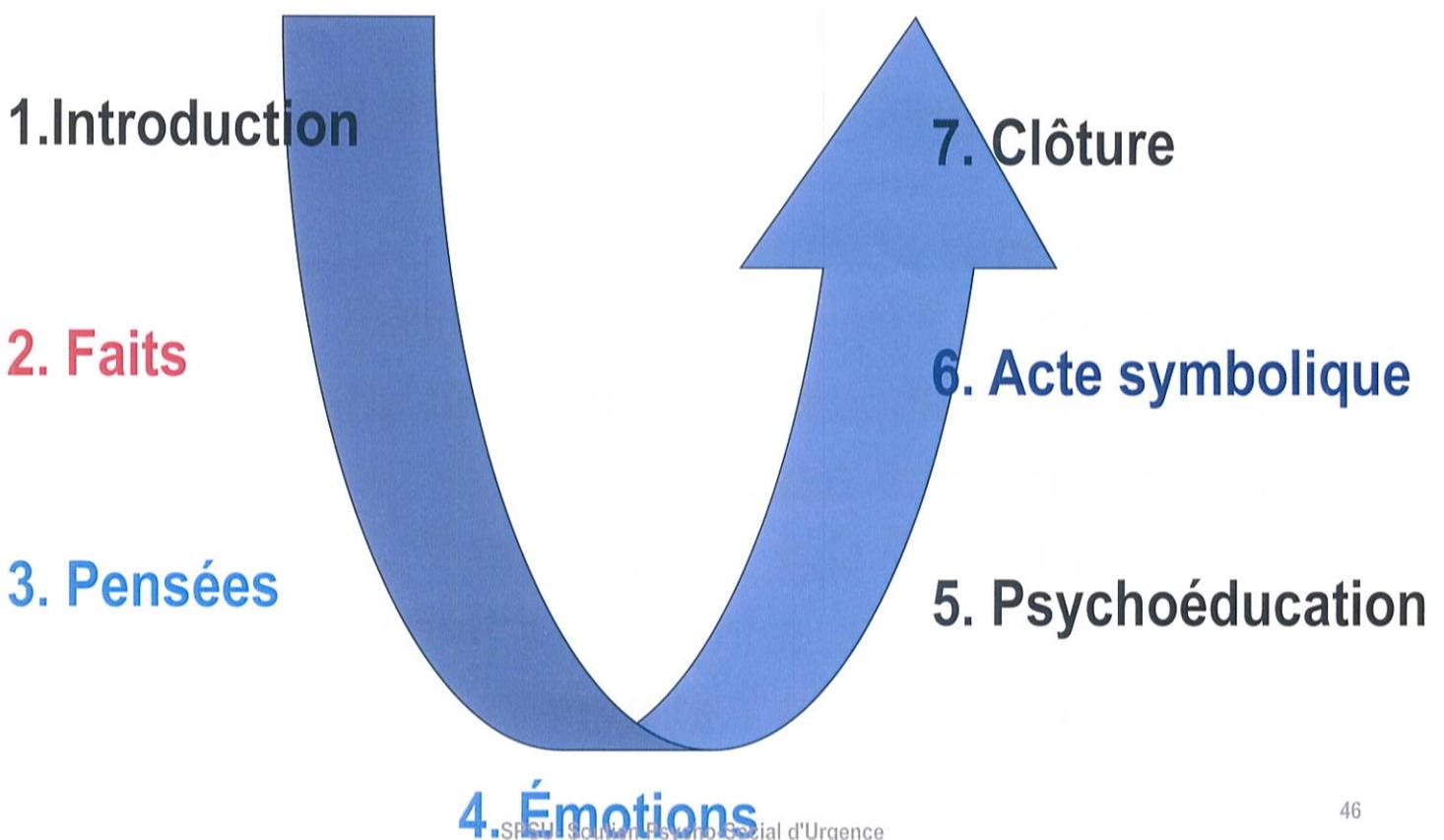
➤ Utilisation des ressources et du langage pour
rétablir : contrôle / compréhension et sens

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

PRÉPARATION

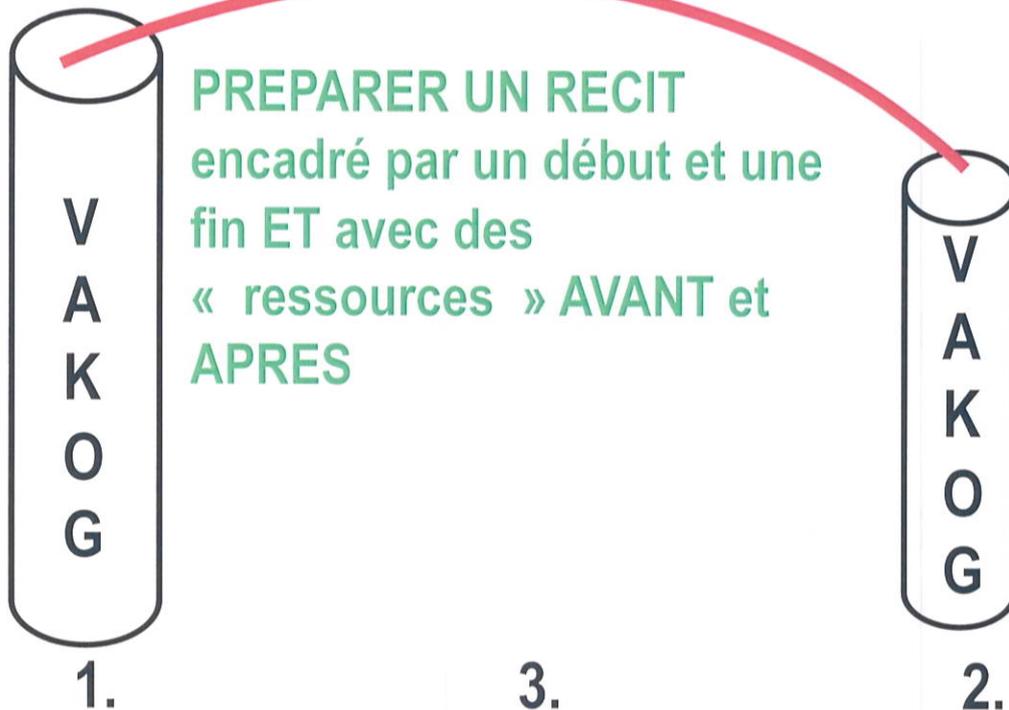
- On sait sur quel événement on va travailler : on connaît “le titre“ de ce qui s’est passé et on évalue la durée de l’événement (max 1h)
- On évalue la demande, spécialement si quelqu’un a demandé pour une autre personne
- On décide si on le fait seul ou assisté
- On fixe la date, lieu, horaires et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

DÉROULEMENT D’UN DEBRIEFING



ÉTAPE n°2 : LES DEUX PILIERS

NARRATION

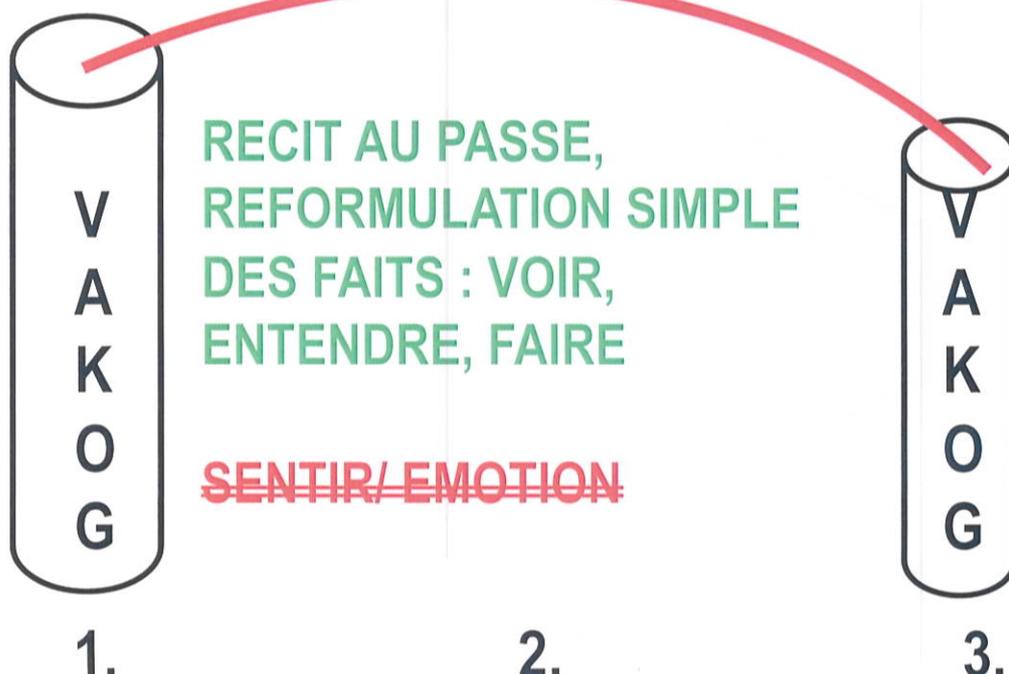


SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

49

FIN ÉTAPE n°2 : RE-RACONTER AVEC PILIERS

NARRATION



SPSU- Soutien Psycho-Social d'Urgence

50

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

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

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

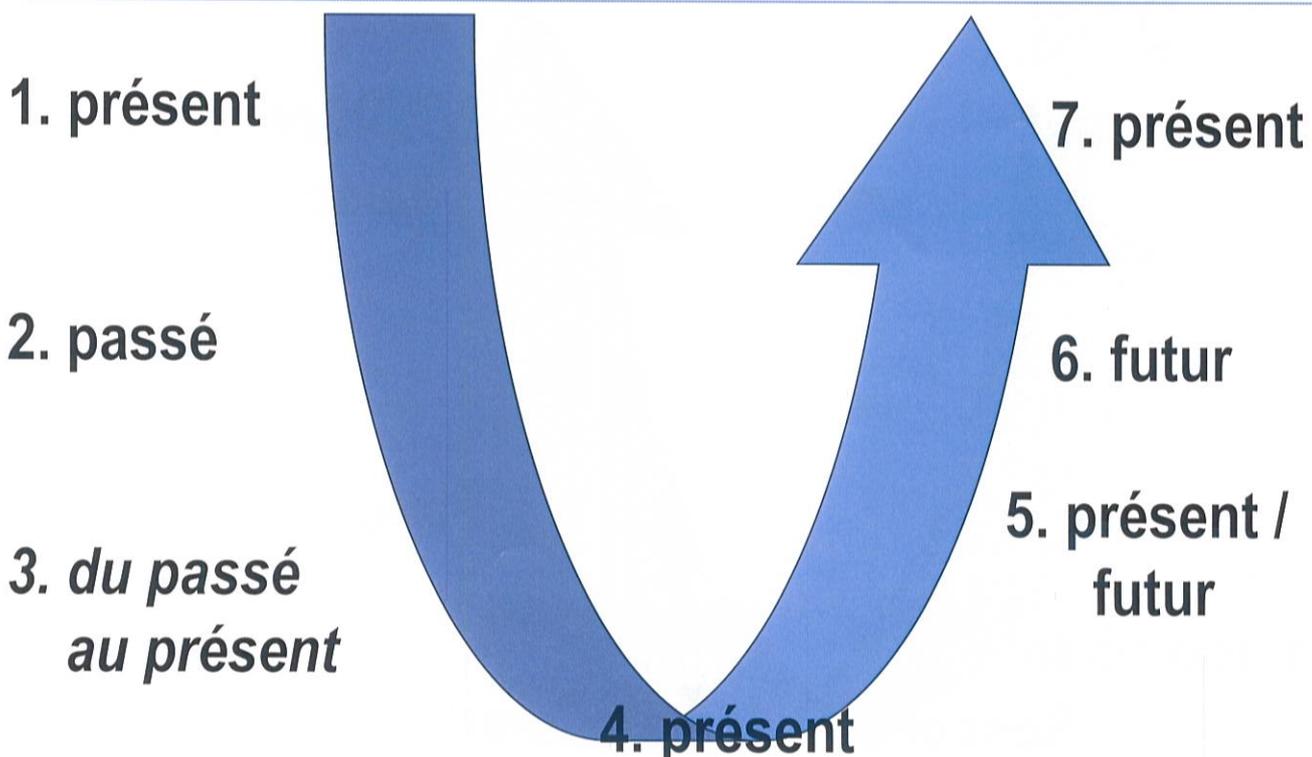
GESTION DU STRESS

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

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



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