DEFUSING

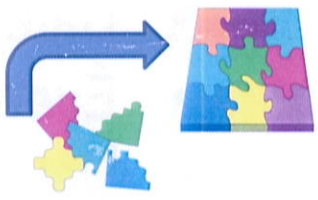
- Les pensées : Qu'est-ce qui vous passe par la tête maintenant ?
- Les ressentis : Comment vous sentez vous maintenant ? De quoi avez vous besoin ?
- Psychoéducation : signaux stress (normal et naturel), respiration, sport, remettre en action

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) :

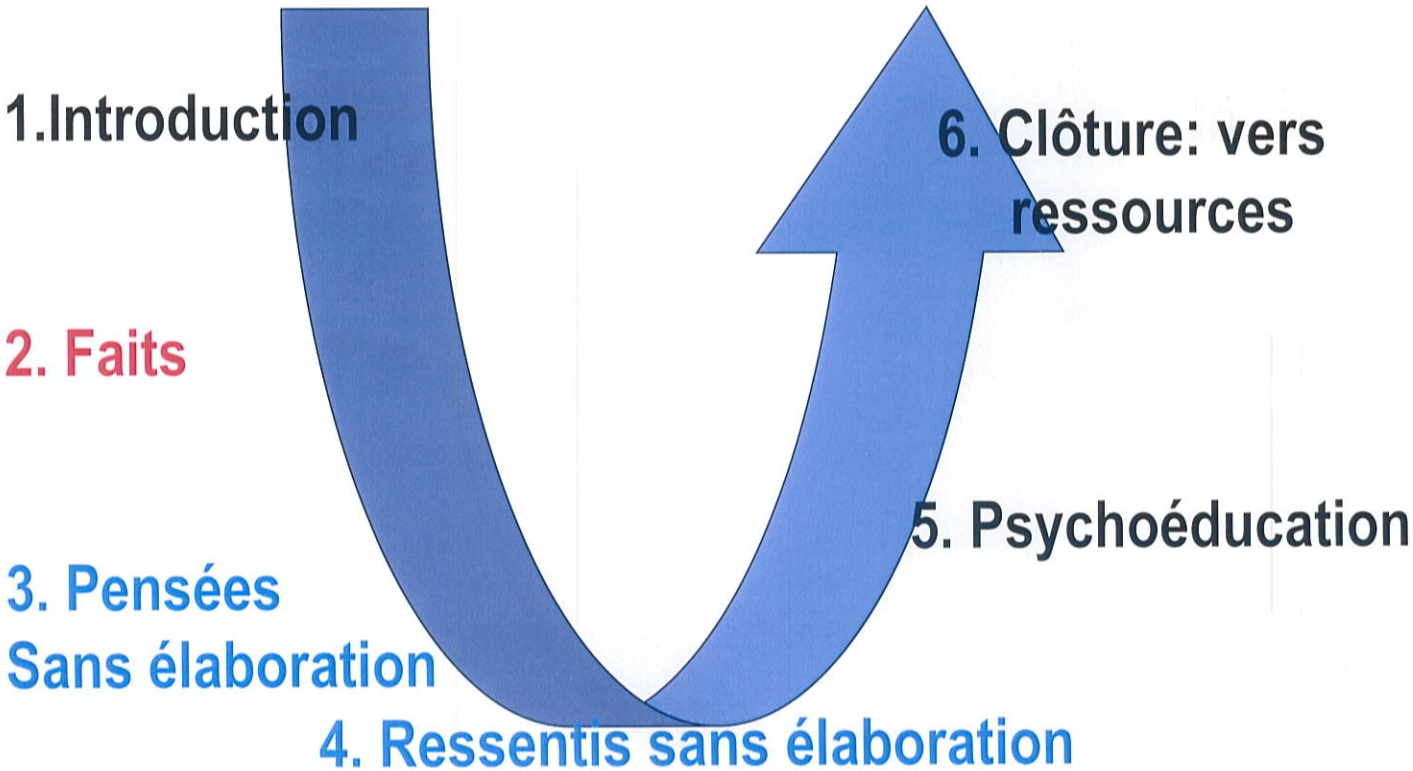
- Accessible à volonté
- Adapté au contexte social (condensé, élaboré)

Contrôlé par la personne

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



SPSU

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

SPSU

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 clôre ?"

A déterminer avec aide du débriefeur

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

SPSU

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

SPSU

NORMALISATION

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

ÉTAPE n°4 : ÉMOTIONS

SPSU

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 ?

SPSU

PERCEPTION FRACTIONNEE DANS LE CORPS

Où dans le corps? (faire montrer)
Température (plus chaud / plus frais)
Surface (lisse / rugeux, 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

SPSU

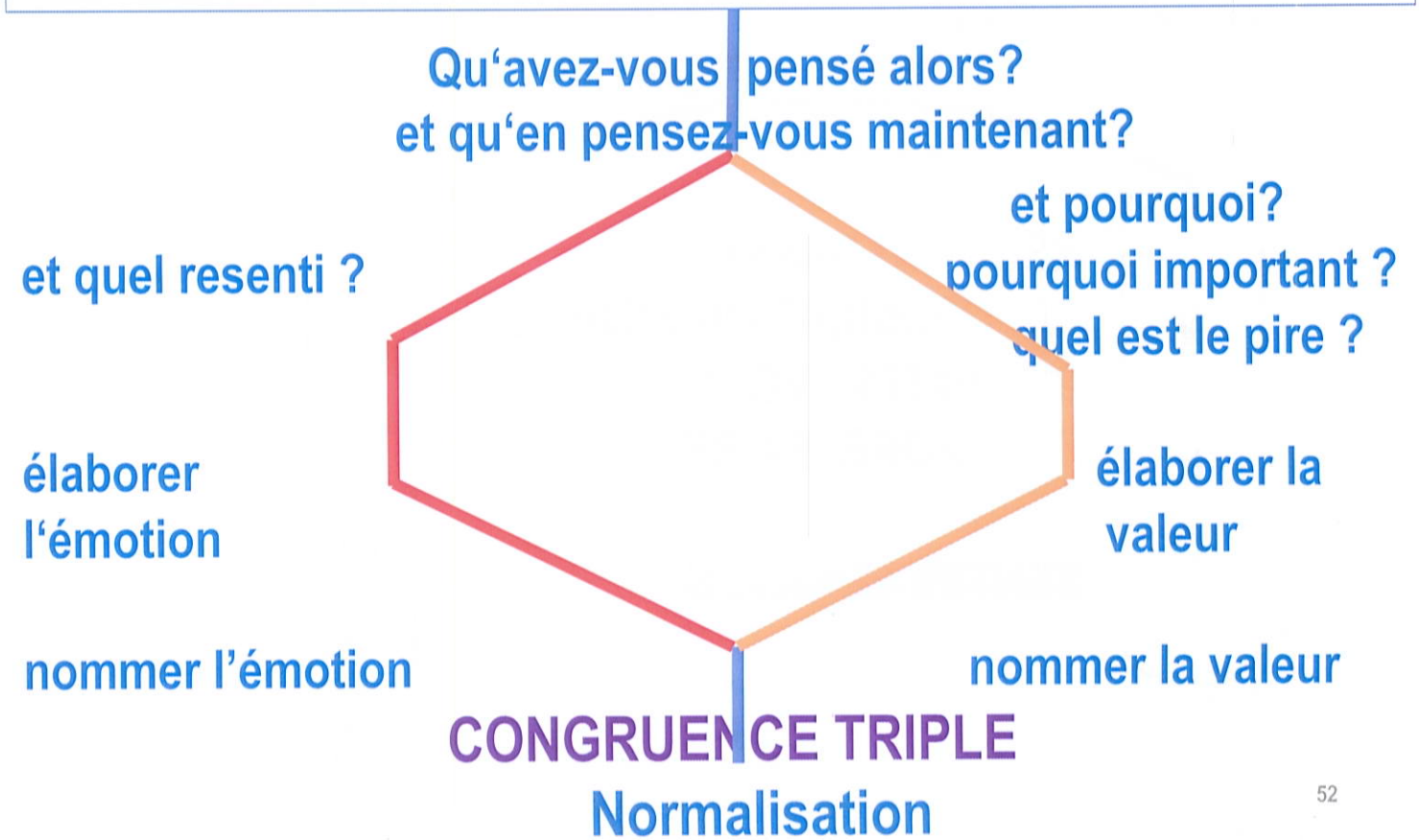
ETAPE 3/4 : COMBINAISON VALEURS-EMOTIONS

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

ETAPE 3/4 : COMBINAISON VALEURS-EMOTIONS



ÉTAPE n°1 : INTRODUCTION

SPSU

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

SPSU

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 ?

PARTIE 5 :

LE DEBRIEFING

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)

INTERVENTIONS IMMEDIATES

SPSU

CARE : rendre la cohérence du soi par une présence contenante

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

LE MODELE STOP

SPSU

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

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

SALUTOGENÈSE

SPSU

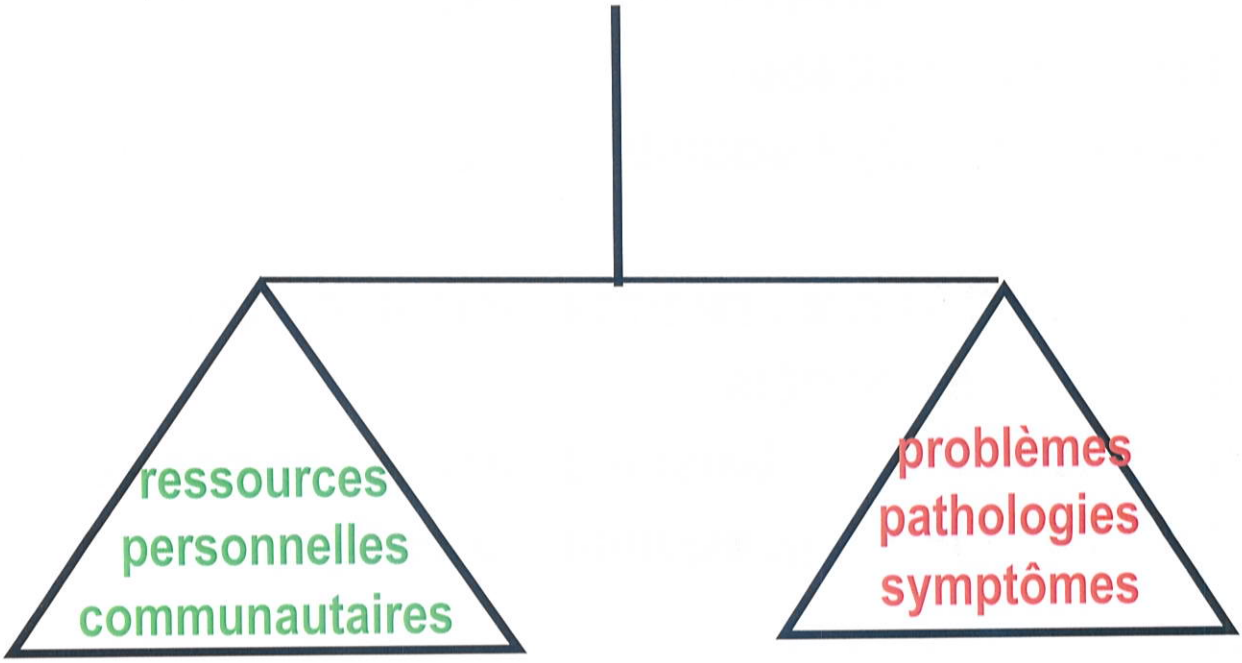
EXERCICE 2 : RESPIRATION

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

SPSU

EQUILIBRE SAIN DES RESSOURCES



SPSU

PARTIE 3 :

LE CONCEPT DE LA SALUTOGENESE

LES ELEMENTS SALUTOGENES

SPSU

SALUTOGENÈSE

Salutogenèse = être tourné vers la santé

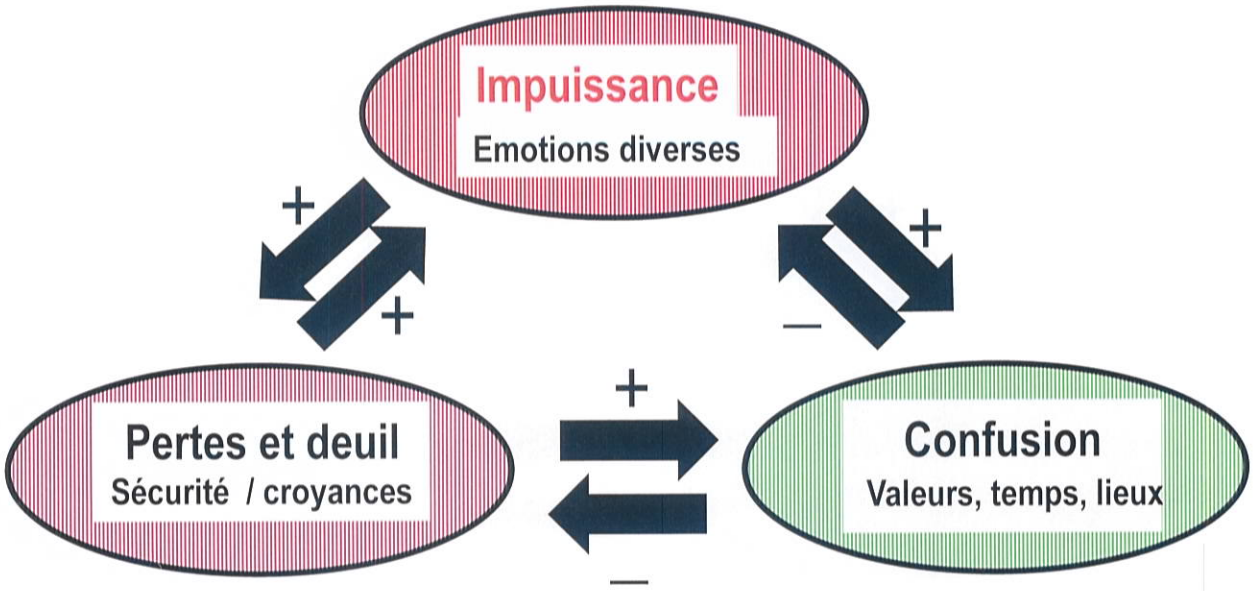
Antonovsky : "Sense of coherence"

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)**

SPSU

RÉACTIONS POST TRAUMA NON SPÉCIFIQUES



© Gisela Perren-Klingler, 2007

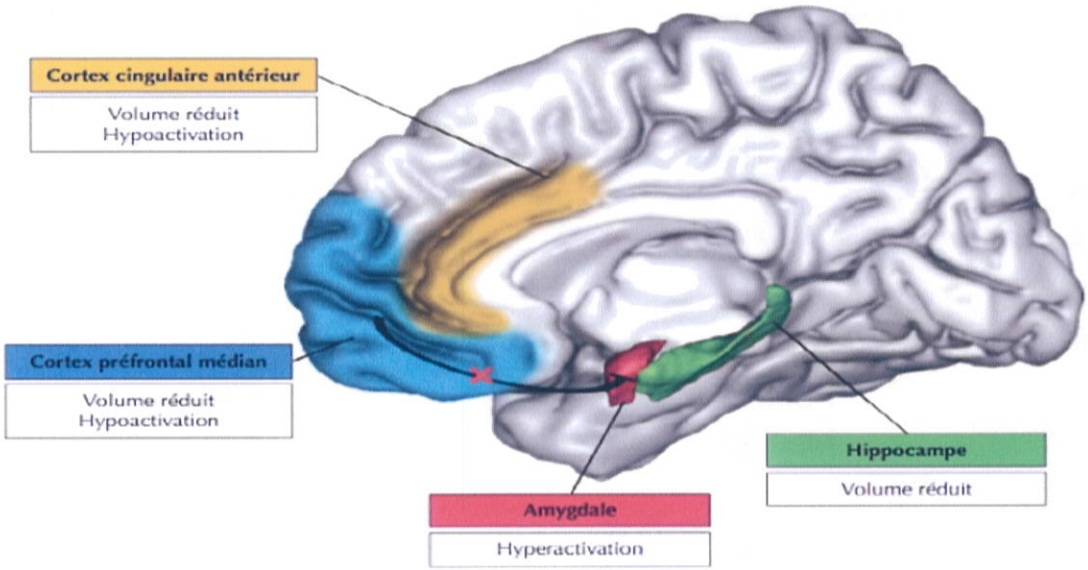
SPSU

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

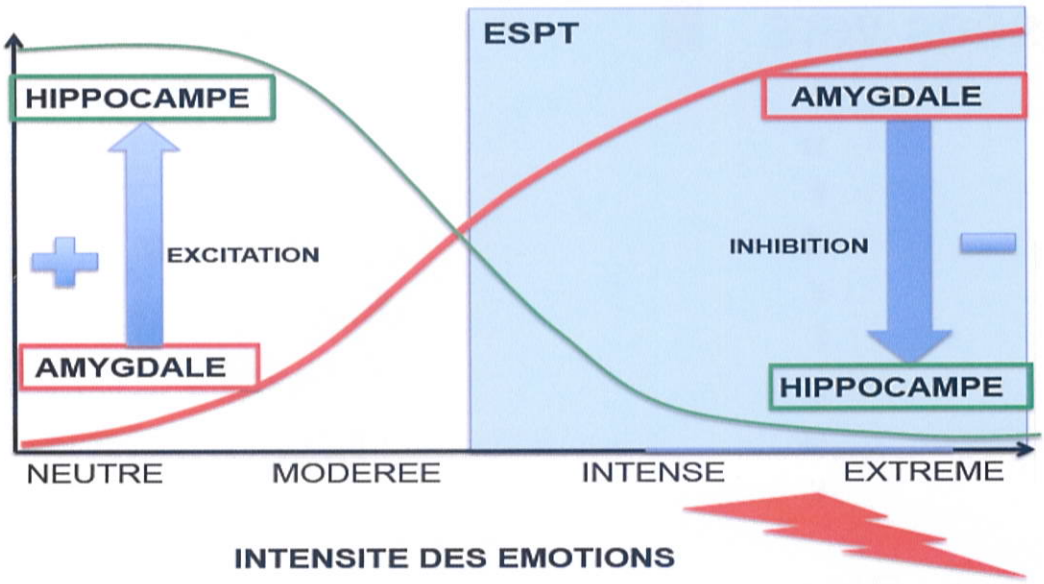
EN CAS DE TRAUMATISME

Pas de retour à la normale !



EN CAS DE TRAUMATISME

Pas de retour à la normale !



SPSU

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

CATASTROPHE ➡ STRESS ADAPTATIF

PHYSIQUE

Niveau organique,
(coeur, muscles, sensations...)

PSYCHIQUE

Perceptions
Emotions

DIAGNOSTIC DANS LE TEMPS

SPSU

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)

SPSU

PARTIE 2 :
ELEMENTS SPECIFIQUES DU TRAUMA

SAVOIR RECONNAITRE
LES SIGNAUX
DU STRESS POST-TRAUMATIQUE

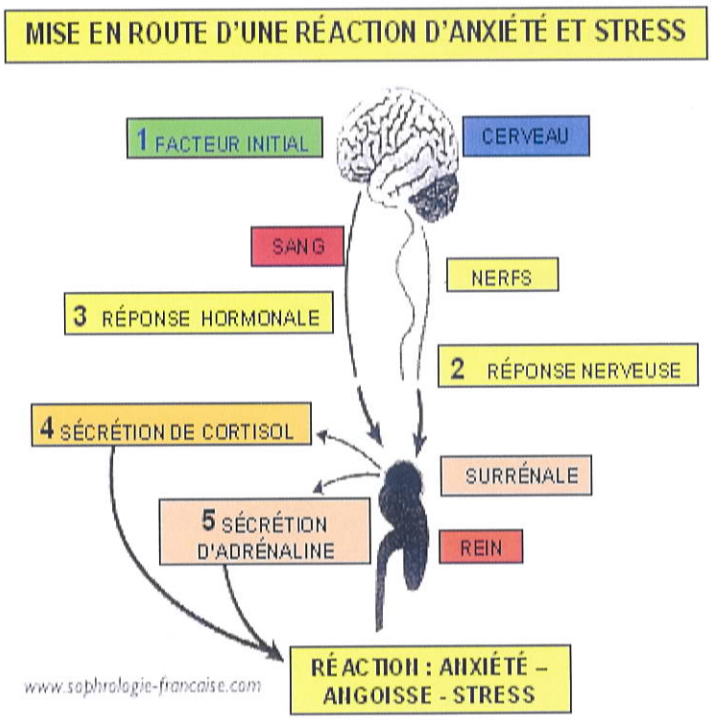
DÉFINITION STRESS

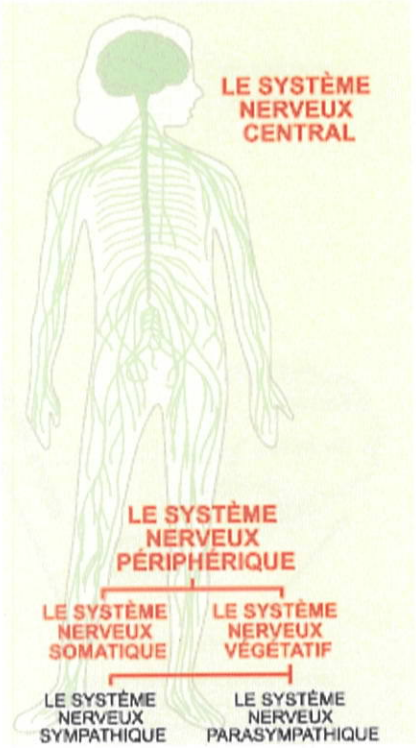
LABORIT

3 réactions automatiques

Fuite
Combat
Inhibition / figement

DÉFINITION STRESS





SPSU

PARTIE 1 :

DEFINITIONS, ELEMENTS DE BASE

SPSU

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