

## L'INTERVENTION PSYCHOTHERAPEUTIQUE POST-IMMEDIATE OU DEBRIEFING<sup>1</sup>

### Entre 2 à 10 jours après l'évènement

L'intervention psychothérapeutique post-immédiate (IPPI) ou le débriefing psychologique est un travail de groupe centré principalement sur la verbalisation des émotions et ressentis.

L'IPPI, qui constitue une prévention qui vise à réduire la probabilité d'apparition d'un symptôme psycho-traumatique, est aussi une opportunité de détecter les personnes qui nécessitent des mesures particulières de soutien (évacuation, repos, assistance psychologique individuelle, suivi psychothérapeutique au retour, etc.). Groupe maxi de 10 à 15 personnes.

### Principes fondamentaux

Permettre le processus d'élaboration du vécu de l'évènement pour chaque personne et favoriser l'expression ainsi que l'élaboration des sentiments subjectifs et des fantasmes liés au traumatisme. Le psychologue doit être un « passeur » à ce moment de fracture dans l'histoire du sujet : faire le lien entre le passé, la « brèche » traumatique et la reconstruction à venir.

### Objectifs

- Restituer la normalité de l'environnement
- Conforter la personne
- Informer sur le stress et ses suites transitoires
- Inciter à la verbalisation des émotions liées à l'évènement
- Valoriser les réactions adaptées
- Formuler les sentiments d'échec, de culpabilité et d'impuissance
- Repérer les sujets fragiles
- Aider à envisager le futur

### Technique et modalités

**Quand ? Entre 2 et 10 jours.** Si le débriefing a lieu trop tôt, il y a risque qu'il soit trop « intrusif », s'il a lieu trop tard, il y a risque de voir l'accès au moment traumatique se fermer progressivement. Quand il y a mort d'un ou plusieurs membres du groupe, il faut attendre la fin des funérailles.

**Où ? Dans les institutions.** Lieu qui témoigne de l'identité de groupe, neutre et sécurisant.

**Qui ? Les personnes qui ont affronté ensemble le même évènement** et le même degré d'exposition. Eviter la présence de la hiérarchie.

<sup>1</sup> « Prise en charge post-immédiate : le débriefing psychologique » PowerPoint. Les différences phase du débriefing tel qu'il est pratiqué à la CUMP 25.

**Par qui ? Psychiatres, psychologues ou infirmiers** formés à la prise en charge du psycho-traumatisme. Deux débriefers sont nécessaires : le premier conduit la réunion, le deuxième observe, écoute et intervient si le premier laisse passer quelque chose d'important.

**Comment ? En aidant le travail d'énonciation** aux différents temps de l'événement et en interrogeant chacun des registres des faits, des émotions et des pensées.

**Que faire après ? On peut proposer des entretiens individuels.**

**Règles. Les débriefers ne doivent pas :**

- Chercher à obtenir un accord de tous les participants sur ce qui s'est passé
- Imposer une signification extérieure de l'expérience traumatisante
- Induire une version particulière de l'événement
- Porter de jugement
- Dédramatiser (ce qui pourrait faire croire que l'on sait mieux que les victimes le drame qu'elles ont vécu)
- Déculpabiliser (sous peine d'interdire à la victime toute parole ultérieure)

Lorsqu'un sujet interrompt un discours, les debriefers doivent le laisser s'exprimer. Ensuite ils reviendront au point précis où le locuteur précédent a été interrompu.

### **Déroulement d'une séance : les phases du débriefing**

Introduction

- Phase 1 : le passé. Comment avez-vous vécu cette situation critique ?
- Phase 2 : le présent. Aujourd'hui, que ressentez-vous ? De quoi souffrez-vous ?
- Phase 3 : le futur. Qu'est-ce que cet événement va changer dans votre vie ?

Conclusion

### **INTRODUCTION**

- Se présenter, présenter les objectifs et rappeler le cadre de l'intervention
- Rappeler les conditions de déroulement du débriefing : confidentialité, participation volontaire, chacun parle de soi et pour soi, les participants doivent assister à l'ensemble de la séance
- Expliquer ce que l'on propose : « *nous vous proposons de pouvoir parler de l'évènement* » que vous avez vécu ensemble »
- Différencier l'écoute et l'enquête : « *nous ne sommes pas là pour rédiger un rapport mais pour parler de ce que vous avez vécu* »

### **Les consignes générales**

*Ce que vous allez dire, dans le cadre de ce débriefing, ne sera communiqué à personne et tout doit rester strictement confidentiel*

*Vous ne devez pas fumer*

*Les téléphones doivent être coupés*

*Vous devez vous respecter, écouter lorsqu'une quelqu'un s'exprime et ne pas l'interrompre, vous ne devez pas juger, ne pas critiquer, ne pas accuser, ne pas chercher les responsables ou les coupables*

*Avez-vous des questions ? (recueillir l'accord du groupe)*

**Passé - Présent - Futur** : le psychologue doit restaurer cette ligne du temps pour chaque personne, individuellement en favorisant l'interaction groupale. Toutes les personnes du groupe doivent passer par les trois phases : passé, présent, futur (d'où un groupe maxi de 10 à 15 personnes).

Donner la parole à chaque personne à son tour, et à chaque fois passer en revue les éléments à mettre en évidence : les faits, les émotions, les symptômes.

Toujours faire le débriefing sous forme de questions et en reformulant ce que la personne a dit, sans s'attacher pas à la véracité des faits.

**PHASE 1 : LE PASSÉ.** Le récit de l'événement et son vécu

On retrace ce que les participants ont éprouvé pendant les faits passés, en les invitant à exprimer les émotions, les sentiments et les pensées qui les ont traversés. On favorise aussi le récit chronologique.

**Reconstitution des faits**

*Que savez-vous sur ce qui s'est passé ?*

*Dans quel état d'esprit vous trouviez-vous ?*

*Qu'ont fait les personnes présentes ?*

*Combien de temps cela a-t-il duré ?*

*Que s'est-il passé précisément au moment de l'incident ?*

*Qu'avez-vous fait ?*

*Qu'auriez-vous pu faire ?*

*Que s'est-il passé ensuite ?*

*Qui a également vu ou entendu cela ?*

*Comment les autres ont-ils réagi ?*

*Comment cela s'est-il terminé ?*

*Et vous qu'en pensez-vous ?*

*Quelle était la chose la plus difficile pour vous ?*

*Qu'avez-vous ressenti au moment de l'évènement ?*

*Comment vous êtes-vous senti après ?*

**PHASE 2 : LE PRÉSENT.** Le vécu émotionnel

On recense les traces et les séquelles laissées par l'événement : symptômes post-traumatiques, difficultés affectives et cognitives, symptômes neurovégétatifs.

Identifier les émotions, contenir les débordements émotionnels, repérer les personnes présentant des perturbations importantes (entretien ultérieur), relever les similitudes et les différences selon les impliqués, favoriser le soutien entre les participants.

### **Les différents types de questions**

*Aujourd'hui, comment vous sentez-vous ?*

*Que ressentez-vous ?*

*Quel est le plus difficile pour vous ?*

*Avez-vous noté depuis l'événement des modifications dans votre comportement, dans votre vie, dans vos relations ?*

*Y-a-t-il d'autres personnes qui partagent les sentiments, les émotions de ... ?*

*Est-ce que vous pouvez mettre des mots sur ce que vous ressentez ?*

*Parfois on aimerait revenir en arrière et tout effacer. Mais c'est impossible*

*Pour certaines personnes, pleurer, c'est une façon efficace de relâcher la pression après des événements difficiles*

*Ce sont des émotions violentes mais vous êtes en sécurité maintenant*

### **Emotions et ressentis susceptibles d'être rapportés**

L'impression d'avoir changé, l'impression de ne pas réagir normalement, de devenir fou, l'agressivité, la peur permanente, la honte, la culpabilité.

### **Informier et expliquer**

- Sur les symptômes de stress
- Sur les symptômes psycho-traumatiques susceptibles d'apparaître
- Les différences entre stress et séquelles psychiques
- L'évolution des signes présentés, ...

### **PHASE 3 : LE FUTUR.** Identification des symptômes de stress

Il s'agit d'envisager le futur immédiat et plus lointain en termes de changement.

Certaines personnes vont évoquer une modification : de leur système de valeurs, de leur idéal, de leur vie affective, de leur vie professionnelle...

- Parler des sensations avant, pendant et après l'évènement
- Identifier les malaises dus au stress
- Favoriser l'échange entre les participants
- Comparer les signes de stress (effet rassurant)
- Confirmer le rôle important de l'entourage et même parfois du groupe impliqué

### **Les différents types de questions**

*Qu'est-ce que cet événement va changer dans votre vie quotidienne ? Dans votre vie professionnelle ?*

*Comment envisagez-vous l'avenir ? La reprise ?*

*Avez-vous pris des décisions ?*

*Qu'est-ce qui pourrait faciliter les choses ?*

**CONCLUSION.** Séparation et préparation de l'avenir

On referme l'espace-temps du débriefing en prenant soin que chaque participant ne soit pas dans une intensité émotionnelle. On peut faire une synthèse de ce qui a été dit en appuyant sur les points positifs et les solidarités présentes. Il peut y avoir la possibilité de demander un accompagnement thérapeutique individuel. On peut aussi Informer si besoin est, sur les stratégies de récupération possibles (repos, distraction...) et conseiller d'être attentifs à l'évolution psychologique des autres impliqués.

**Finaliser le processus**

On doit éviter de réactiver les émotions à ce stade du processus :

- Souligner les points positifs de l'expérience de groupe
- Encourager la poursuite de l'entraide
- Demander s'il reste un point important à aborder
- Indiquer la disponibilité ultérieure des intervenants

**Les différents types de questions**

*Désirez-vous ajouter quelque chose ?*

*Je crois que nous allons arrêter là. Avez-vous des questions ?*

*Si vous estimez qu'une chose importante n'a pas été dite, c'est le moment de l'exprimer*

*Mai 2016*