

Psychotraumatologie Centrée Compétences

Centre de Compétences
Mars 2019

Laetitia De Schoutheete
Catherine Jobin

Aujourd'hui: Installation de ressources et le débriefing centré compétences

Nous vous proposons de continuer avec ...

- Exercice pour muscler l'hippocampe (3 questions de L.I)
- Un peu de théorie sur les interventions de débriefing
- Un outil de stabilisation relationnelle: le travail avec les figures symboliques et le **Collage de la famille symbolique**
- Les dix meilleurs souvenirs
- Technique de l'éponge
- Le **débriefing centré compétences et interventions d'urgence**

DEBRIEFING PSYCHOLOGIQUE

Objectif principal:

**Prévenir l'installation de
la blessure traumatique
chronique**



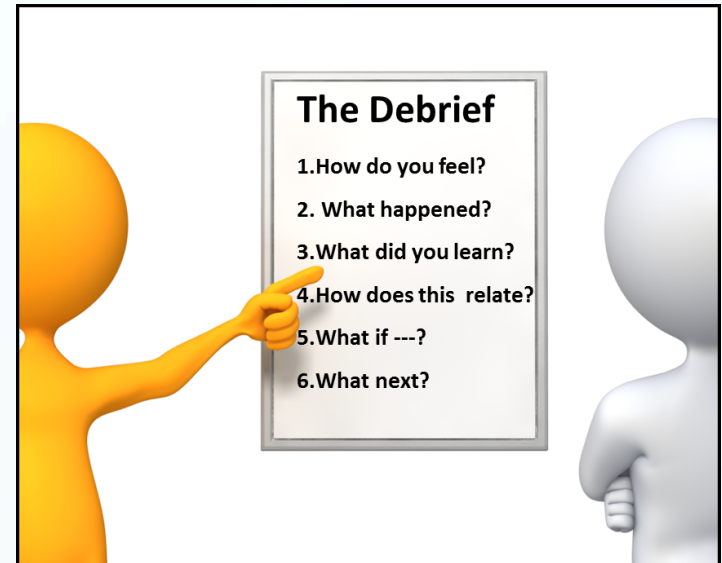
- Individuellement,
- Dans des groupes
- Dans l'immédiateté d'un événement potentiellement traumatique: defusing
- Pendant la phase aiguë
- Centré sur le traumatisme

DEBRIEFING PSYCHOLOGIQUE

- Pratiqué d'abord dans le cadre de l'armée (Marshall, 1945)
- Mitchell J., USA (1983): Critical Incident Stress Debriefing: 7 phases
- Crocq L, débriefing « à la française »: dix principes, création des CUMP en 1995
- Principes de base:
 - Une ou deux rencontres
 - Trois grands axes: les faits- les émotions- l'étape psychopédagogique

DEBRIEFING PSYCHOLOGIQUE

- Qu'est-ce qui s'est passé?
- Qu'avez-vous pensé?
- Qu'avez-vous ressenti?
- Qu'avez-vous fait ?
- Qu'est-ce que les autres ont fait?
- ...



DEBRIEFING PSYCHOLOGIQUE

- Objectifs généraux de ces interventions:
 - Prévenir l'apparition de l'ESPT
 - Accélérer la récupération psychologique des victimes
 - Faciliter l'expression des émotions
 - Identifier rapidement les personnes qui auraient besoin d'une aide psychologique supplémentaire

Méta-analyse sur les effets à long terme du débriefing:

Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD)

Rose SC, Bisson J, Churchill R, Wessely S

- Uniquement les débriefings à séance unique ont été examinés
- Pour des événements à potentialité traumatique récents (moins d'un mois)
- Consistant en un rappel de l'événement traumatique, ainsi qu'une normalisation de la réaction émotionnelle
- 15 études contrôlées incluses



Résultats de l'étude de Rose et al. (1/2)

- Comparés à des groupes contrôle, ceux ayant bénéficié de séances de débriefing uniques
 - ... ne bénéficient pas d'une protection face à l'émergence d'ESPT
 - ... ni d'une réduction de la détresse psychologique
- Une étude montre qu'après un an, le risque d'ESPT augmente de manière significative pour ceux qui ont reçu un débriefing
- Ceux ayant bénéficié d'un débriefing ne montrent aucune réduction de la sévérité de l'ESPT dans le temps, que ce soit à 1-4 mois, à 6-13 mois ou à 3 ans.



Résultats de l'étude de Rose et al. (2/2)

- Il n'existe pas de preuves que le débriefing réduirait
 - la morbidité psychologique générale
 - la dépression
 - l'anxiété
- Rien ne montre que ses effets soient supérieurs à des interventions de type éducative/apprentissage



Conclusion de Rose et al.

- Les auteurs laissent entendre :
 - Que le débriefing aggraverait l' ESPT et les symptômes dépressifs
 - Qu'il n' y a pas de preuves que le débriefing psychologique individuel en séance unique soit un traitement utile pour la prévention de l' ESPT après des événements traumatiques
 - Que les débriefings systématiques devraient cesser
- Selon les auteurs, une réponse plus appropriée serait le modèle: « screen and treat »

L'hypothèse d'un « Vaccin cognitif » anti-traumatique Holmes et al. 2009

Can Playing the Computer Game “Tetris” Reduce the Build-Up of Flashbacks for Trauma? A Proposal from Cognitive Science (Holmes et al., 2009)

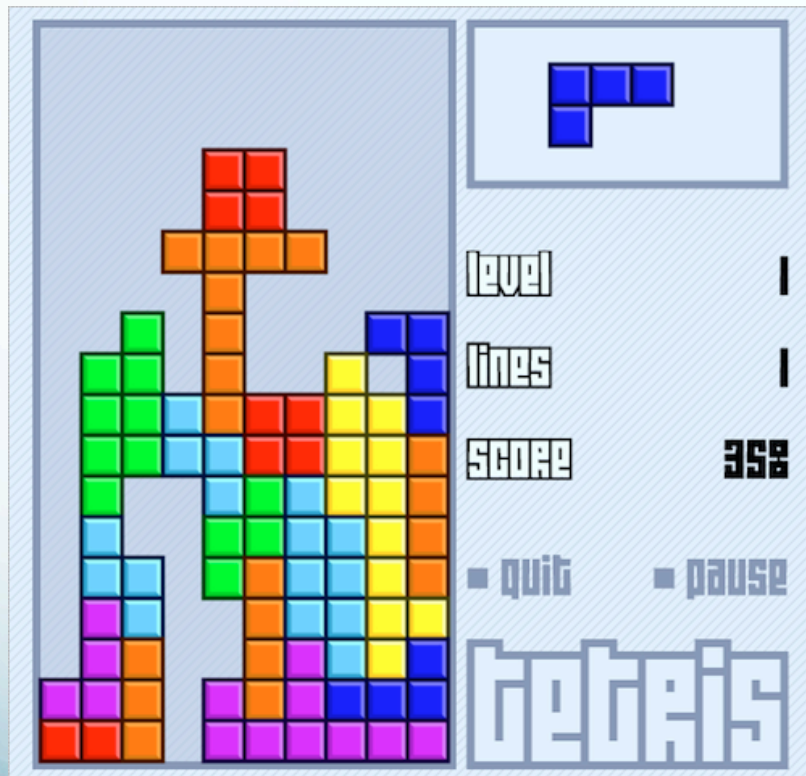
Les auteurs se sont appuyés sur les constats suivants:

- Le cerveau a des ressources sélectives avec des capacités limitées
- La neurobiologie de la mémoire suggère l'existence d'une fenêtre de 6 heures pour empêcher la consolidation de la mémoire

L'hypothèse d'un « Vaccin cognitif » anti-traumatique Holmes et al. 2009

- Arguments pour un « vaccin cognitif »
 - Les flashback traumatiques sont des images mentales sensori-perceptuelles et visuo-spatiales
 - Des tâches cognitives visuo-spatiales vont entrer en compétition avec les ressources nécessaires pour générer des images mentales
 - Donc un jeu d'ordinateur visuo-spatial (p.ex. Tetris) va interférer avec la formation des flashback
 - Les tâches visuo-spatiales après le trauma, effectuées pendant la fenêtre de la consolidation de la mémoire traumatique vont réduire les flashbacks ultérieurs
- Hypothèse:
 - Jouer au « Tetris » pendant une demi-heure après avoir vu des images traumatiques va réduire la fréquence des flashback, tout en laissant intact la mémoire volontaire

L'hypothèse d'un « Vaccin cognitif » anti-traumatique Holmes et al. 2009



- 40 participants
- Film de 12 minutes avec des scènes de blessures et décès réel des personnes impliquées
- Pause 30 min
- Assignation au hasard dans
 - Groupe expérimental (jouer au Tetris pendant 10 min)
 - Groupe contrôle (ne font rien de particulier)
- Mesures des flashback pendant 1 semaine

L'hypothèse d'un « Vaccin cognitif » anti-traumatique Holmes et al. 2009

Résultats:

- Comparé à la condition « sans tâche », le groupe « Tetris » montre une réduction significative de la fréquence des flashback sur une semaine
- Résultats analogues dans la mesure clinique d'une symptomatologie ESPT (comparaison de scores de l'échelle d'impact de l'événement)
- Le rappel de la mémoire volontaire liée au film ne montre pas de différence significative

Conclusion:

- Jouer au « Tetris » après avoir vu du matériel traumatique réduit les flashback involontaires et non souhaités à propos de ce matériel
- La mémoire de rappel délibérée demeure intacte
- Des aspects pathologiques de la mémoire humaine après un traumatisme peuvent être malléables par l'utilisation d'interventions cognitives non-invasives

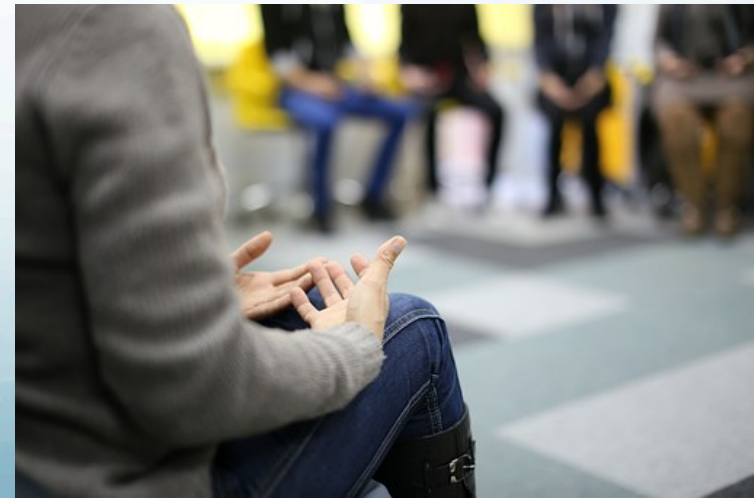
Interventions utiles après un désastre: résultats d'une réflexion d'un panel d'experts Hobfoll et al. (2007)

Five Essentials Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence.
(Hobfoll et al., 2007)

- Hobfoll a réuni un groupe mondial d'experts sur l'étude et le traitement des personnes exposées aux catastrophes et aux situations de violence de masse
- Les auteurs ont cherché à mettre en évidence un cadre fondé sur des données probantes pour l'intervention psychologique post-catastrophe
=> **cinq principes d'intervention**

Interventions utiles après un désastre: résultats d'une réflexion d'un panel d'experts Hobfoll et al. (2007)

1. Pouvoir se sentir en sécurité
2. Etre en capacité de s'apaiser
3. Retrouver un sentiment d'auto-efficacité et d'efficacité pour la communauté
4. Etre relié à autrui
5. Avoir de l'espoir



Interventions utiles après un désastre: résultats d'une réflexion d'un panel d'experts Hobfoll et al. (2007)

- Conclusion des experts:
 - Nécessité de mettre en place des actions qui vont au-delà des limites de la psychothérapie, ce qui signifie que les interventions doivent également être conduites par d'autres corps de professionnels
 - Le fait de stopper le cycle de la perte des ressources est un élément clé dans les interventions (que ce soit les ressources psychologiques, personnelles, matérielles et structurelles)
 - Les interventions doivent s'ajuster aux types de catastrophes => pas de modèle unique!

Alors, comment penser le débriefing psychologique?

Hélène Dellucci (2014) suggère que si nous réfléchissons aux résultats décrits par Rose et ses collègues (2009), à la lumière des recherches récentes (vaccin cognitif, Holmes et al (2009)) cela amène à dire que:

le fait de décrire les détails de l'expérience difficile sans stabilisation suffisante pour une exposition franche, amène à la consolidation du réseau traumatique et non à sa résolution

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES

Helene Dellucci
Cercle de Compétences
helene.dellucci@wanadoo.fr

Le débriefing Centré Compétences

Hélène Dellucci

Ce modèle, constitué de 8 étapes, insiste sur la nécessité:

- De **se rendre prédictible** à travers un cadre sécurisant
- De prendre le temps nécessaire pour **apaiser corporellement et émotionnellement** la personne
- De **réduire à sa plus brève expression** la description de l'expérience négative
- De questionner **les besoins immédiats**, dans l'ici et maintenant
- Et ensuite de **restaurer les repères du quotidien**

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...?

8 étapes

1. Le sentiment de sécurité dans l'ici et maintenant est le premier pas
 - Exercices d'ancrage à faire ensemble
 - Echanges d'un petit ballon doux, ou d'une peluche
 - Respirer (la cohérence cardiaque contamine)
 - Proposer quelque chose à boire
 - 54321
 - Il est permis de se prendre dans les bras (parmi les membres de la famille, du couple, du groupe, si souhaité)

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 2/8

2. Se rendre prédictible

- Poser le cadre: durée, temps, thème qui nous réunit aujourd' hui, confidentialité, règle de bienveillance, ...
- Si, alors ...
- Éclairer les principales étapes à l' avance
- Rester cohérent !
- Stop



« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 3/8

3. Que s'est-il passé ? Garder cette étape la plus courte possible. (1 min suffit)



« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 4/8

4. Qu'est-ce qui a été **pour vous** le pire?



- Le but de tout récit sur des expériences adverses est d'arriver à ce qui été le pire pour la personne.
- Dès que vous sentez, que vous êtes en accordage empathique, posez cette question.
- Pour de nombreuses personnes cela est un pas important.
- À partir de là il est plus facile d'explorer de possibles solutions.

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 5/8



MAINTENANT

5. De quoi auriez-vous besoin MAINTENANT?

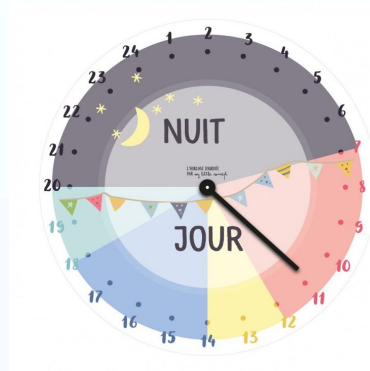
- prendre le temps.
- Questionner tous les aspects les plus concrètement possible.

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 5/8

Si cette question est trop difficile, revenir à davantage d'exercices d'ancrage ou d'apaisement.

- Si malgré le fait d'être apaisée, la personne n'est pas en mesure de répondre à cette question N°5, veuillez faire un détour par les différentes versions de la question N°8
 - Qui d'autre aurait besoin d'aide?
 - Revenir ensuite à cette question, qui est importante.

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 6/8



6. Ramenez la conscience vers les repères du quotidien:

- Qu'est-ce qui est important pour vous ce soir?
- Qu'allez-vous faire lorsque vous partirez d'ici?
- Et demain?
- Et d'ici la fin de la semaine (ou la semaine prochaine)?

« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 7/8

7. Explorez s'il y a des personnes soutenantes et qui sont-elles.
 - Qui pourrait vous accompagner, pour ...
 - Orienter vers des soins de suite si nécessaire



« DEBRIEFING » CENTRÉ COMPÉTENCES, COMMENT ...? 8/8

8. Connaissez-vous d'autres personnes, qui auraient besoin d'aide ?



POUR DES ÉVÉNEMENTS MOINS IMMÉDIATS

- Si la personne indique qu'elle/il n'a rien appris, explorez des projections d'apprentissage, les choix existentiels :
 - Lorsque tout cela sera derrière vous, qu'aimeriez-vous avoir appris ?
 - Imaginez, que vos enfants aient votre âge, Qu'aimeriez-vous qu'ils puissent dire avoir reçu de vous de précieux, ... ?

Installation de ressources

- Les dix meilleurs souvenirs
- La technique de l'éponge
- Le collage de la famille symbolique



La technique de l'éponge



La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

- Expérimentation en grand groupe



La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

1. Cherchez une situation stressante et demandez à combien la personne se situe sur une échelle de perturbation



2. De quelles qualités auriez vous besoin pour faire face à ce stress ? »

La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

3. avec quelle qualité aimeriez vous commencer ?
4. y a t-il eu une situation durant les deux dernières années, ou avant, dans laquelle vous avez remarqué que vous disposiez déjà un peu de cette qualité ?
5. quelle est l'image qui décrit le mieux cette situation ?
6. Où dans votre corps, vous pouvez remarquer que vous avez déjà un peu de cette qualité ?



La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

7. Entrez en contact avec l'image.. et la sensation corporelle. Etes vous en contact – STIMULATIONS

8. Comment Vous ressentez vous maintenant ?

9. Faites les étapes 7 et 8 pour les 3 qualités



La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

- Entrez en contact avec les 3 qualités et Stimulation
- Regardez à nouveau la situation stressante et imaginez que vous la vivez, doté maintenant de vos 3 qualités . Stimulation



LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

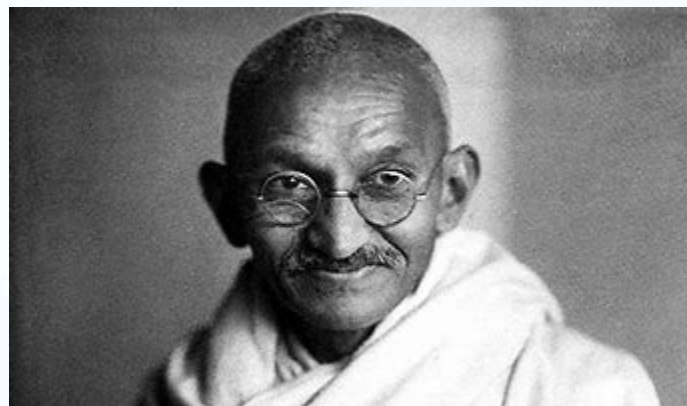
Hélène Dellucci & Cécile Bertrand
Cercle de Compétences
helene.dellucci@wanadoo.fr

Le Collage de la Famille Symbolique

(Dellucci & Bertrand, 2012)

1. *Veillez choisir une ou plusieurs figures : « Parmi des figures connues, de cette époque, ou dans l'histoire, voire même des figures symboliques ou mythiques, de qui auriez-vous aimé être influencé ou accompagné/éduqué? »*
2. *Explorer les valeurs existentielles qui sous-tendent le choix pour chaque figure : « Qu'est-ce qui a fait que vous avez choisi cette figure particulière? »
et mettez en lien les dimensions énoncées avec les choix existentiels.*
3. *Veillez aller rechercher des informations sur la/les personne/s choisies.*
4. *Imprimez une ou plusieurs photos/images de la/des figure/s choisies, en veillant à les choisir comme de quelqu'un que vous affectionnez.
Ensuite faites un collage de ces photos, et placez-le dans un endroit où vous pouvez le voir tous les jours*
5. *Créez un dialogue avec ces représentations, en incluant si nécessaire, la possibilité de demander conseil, du soutien.*

N.B. La Famille Symbolique s'ajoute à la famille réelle, elle ne la remplace pas!



CONDITIONS POUR FAIRE CET EXERCICE DU COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

- La personne se sente en sécurité
- Une alliance thérapeutique: une relation d'attachement sécurisée
- Que la personne soit d'accord
- Une capacité à imaginer minimale
- Une absence de conflit, p. ex. d'ordre culturel
- L'aide d'un thérapeute



POURQUOI UN COLLAGE ... ?

- ...et pas simplement installer des figures aidantes ?
- la dimension visuelle échappe par essence à la mémoire sémantique, conceptuelle et rationalisée.
- Les images offrent un accès sous-cortical direct,
- et peuvent constituer des ressources venant stimuler ce niveau d'ordre émotionnel et non réfléchi.
- Deuxièmement, le collage reste permanent (cf. boîte de premier secours d'Yvonne Dolan),
- Un objet concret permet un accès même lorsque la personne n'est plus en mesure d'avoir une pensée réfléchie, donc en cas de débordement hors fenêtre de tolérance.

LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

EXERCICE À DEUX : 2 X 5 MIN

- Mettez-vous par deux: un aidant, un client qui veut bien faire un exercice étrange ...
- L'aidant pose les questions suivantes:
 - 1. “ Parmi des figures connues, de cette époque ou dans l'histoire, voir même des figures symboliques ou mythiques, de qui auriez-vous aimé être influencé ou accompagné/éduqué?”**
- Listez une ou plusieurs figures. Puis:
 - 2. Explorez les valeurs existentielles qui sous-tendent le choix de chacune des figures : “Qu'est-ce qui a fait que vous avez choisi cette figure-là plutôt qu'une autre ?”**
- Listez les bonnes raisons. Puis questionnez la personne si ces valeurs sont importantes pour elle/lui.
- Voyez ce qui se passe.
- Puis changez de rôle.

LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

L'EXERCICE CONTINUE : 2 X 15 MIN

- Les mêmes groupes: veuillez continuer. L'aidant crée un dialogue entre la figure symbolique et la personne aidée :

5. Si ... était là, assis juste à côté de vous, que dirait-il/elle pour vous soutenir?

Si vous pensez à une situation difficile, ou une question par rapport à laquelle vous souhaiteriez de l'aide, qu'est-ce que ... vous dirait?

- Voyez ce qui se passe
- Puis changez de rôle.

LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

Retour petits groupes

- Après l'impression d'avoir le cerveau vide, tout est venu facilement, vécu très agréable.
- C'était surprenant car il n'y avait que des femmes dans les figures choisies. J'ai réalisé que le choix portait sur des valeurs qui m'ont manquées.
- Pour moi, il n'y avait que des hommes, pour la question des hommes.
- La question du temps utilisé dans la question, le fait d'exprimer de qui « auriez vous aimé être... » amenait à penser aux manques, plutôt que de dire de qui « aimeriez-vous être accompagné ». Important d'utiliser ce qui paraît adéquat sur le moment.
- Beaucoup de femmes aussi, et j'aurais pu en rajouter
- Le temps n'a permis que de choisir une seule figure, elles ont débouché sur un partage plus large autour des valeurs qu'elles représentent.
- Yvonne Dolan ajoute la question : « pouvez-vous voir déjà dans votre vie en quoi vous avez déjà un peu de cette qualité 7valeur-là ».

Un petit tour dans votre lieu sûr



CONCLUSION COLLECTIVE

- Qu'est ce que nous retenons de ce que nous avons appris aujourd'hui ?
- Qu'est ce que nous retenons de ce que nous avons appris de ces 3 jours?

Evaluation

- J'ai trouvé très agréable d'avoir à travailler concrètement en sous-groupes sur des aspects théoriques
- J'aurais eu besoin au départ que des aspects de sécurité soient posés d'entrée de jeu, pour éviter des paroles malheureuses qui ont eu lieu. Et aussi que si quelqu'un ne se sentait pas de faire un exercice il puisse se sentir libre de le faire. Le fait que ces règles-là ne soient pas posées ont manqué.
- Le fait de parler de co-responsabilité dans le groupe, ce qui permet aussi à chacun de prendre soin de ses besoins.
- En fonction de cette situation-là, qui concerne la sécurité, il y a certains exercices que je ne me suis pas autorisée à faire.
- Cette formation réactive potentiellement des éléments personnels. Même des petits exercices comme ceux qui ont été proposés ont pu déclencher des moments de déstabilisation et m'ont fait flipper, heureusement cela s'est bien fini.

Evaluation

- Les moments théoriques ont parfois réactivé des choses, et les exercices m'ont été très utiles.
- Pour moi, c'était le contraire.
- Intéressant de changer de binôme, d'une part pour partager d'autres choses, mais pour expérimenter la diversité de pratique, c'était enrichissant..
- Et de découvrir autant de mondes différents par rapport au contexte de chacun.
- J'ai beaucoup aimé la formation dans un domaine qui me parle vraiment, avec un éventail d'approches et en même temps très structuré. Le défi est de savoir ce que je vais pouvoir mettre en place après.
- Je vais faire un tri dans les outils amenés, c'est important pour moi de m'autoriser le fait de me faire confiance.
- La complémentarité dans l'animation de la formation et la concordance entre le dire et le faire. Et la gratitude envers ceux qui ont transmis ce savoir.
- J'ai trouvé de l'humanité et des expériences vécues.

Pour boucler la boucle

- Par rapport à ce que j'ai noté le 1^{er} jour de la formation, est ce que ces 3 jours ont répondu à mes attentes ?
- Qu'est ce que j'ai envie de mettre en pratique la semaine prochaine dans ma vie et dans mon travail?



Et encore....

- Ne lâchez pas...
- Vous pouvez vous faire confiance 😊

