

## Debriefing Centré Compétences

Hélène Dellucci

Lorsqu'un événement adverse se produit, il peut être important de connaître les bonnes questions et les actions utiles à proposer. Ce procédé n'a presque rien en commun avec le débriefing classique. Lors du débriefing classique c'est surtout le réseau traumatique qui est activé, avec une emphase sur la katharsis, avec l'espoir que ceci puisse être utile pour métaboliser un événement difficile.

La recherche récente montre qu'il n'en est rien (Méta-analyse de Rose & al. 2009).

Des études dans le domaine du stress aigu montrent les effets positifs de tâches visuo-spatiales et de distraction sur la formation et l'émergence des flashbacks (Holmes et al., 2009, 2010).

Concernant le stress traumatique aigu et les interventions précoces après des catastrophes et dans des zones de crise, Hobfoll et collègues (2007) ont réuni des experts mondiaux, dans le but de discuter ensemble et former un consensus sur les principales interventions immédiates et à moyen terme.

Sont importants:

- 1) un sentiment de **sécurité**,
- 2) être en mesure de **s'apaiser**,
- 3) regagner un sentiment **d'auto-efficacité**, ainsi que **d'efficacité pour la communauté**,
- 4) être **relié** à autrui, et
- 5) avoir de **l'espoir**.

Michel Delage (2007), psychiatre militaire et thérapeute familial a traité et relié le concept d'attachement en thérapie familiale. Il a développé un outil d'évaluation très pertinent, qui permet, par peu de questions, de découvrir le style d'attachement. Sa règle principale est: **Si dans un groupe (famille, couple, thérapie, coaching, équipe, ...), de l'émotion peut être ressentie, sans que ça ne déborde, alors cela produit de l'attachement (sécure).**

## Débriefing Centré Compétences : comment concrètement ?

1. Le sentiment de sécurité dans l'ici et maintenant est le premier pas
  - Exercices d'ancrage à faire ensemble
  - Faire des échanges 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)
  
2. Se rendre prédictible
  - Poser le cadre: Durée, temps, thème qui nous réunit aujourd'hui, confidentialité, règle de bienveillance, ...
  - Si, alors<sup>1</sup> ...
  - Éclairer les principales étapes à l'avance
  - Rester cohérent !
  
3. Que s'est-il passé ? Garder cette étape la plus courte possible. (1 min suffit)
  
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, en tant

---

<sup>1</sup> p.ex. lorsque nous effectuons des débriefings de groupe, nous tentons toujours d'intervenir en équipe de deux. Cela permet qu'un de nous anime le groupe, tandis que le deuxième intervenant reste disponible si une personne nécessite une intervention plus individuelle. Si cette intervention en équipe n'est pas possible, et que nous devons assurer ce débriefing seuls, alors il est important de prévenir d'éventuels débordements émotionnels. Nous précisons que « si une personne quitte le groupe, et que personne ne l'accompagne, je sortirai avec elle/lui, et pendant ce temps je vous demanderai de faire une pause, jusqu'à ce que je revienne. Lors de mon retour nous pourrons continuer. Est-ce que cela convient à tout le monde ? ». Personne n'a jamais répondu par la négative à cette question. Ce procédé normalise d'éventuelles réactions émotionnelles, sans la surévaluer ni la dévaloriser. Le reste du groupe se comporte de manière solidaire, ce qui me permet de le remercier pour cela.

que thérapeute/coach, posez cette question. Pour de nombreuses personnes cela est un pas important. Et à partir de là il est plus facile d'explorer de possibles solutions.

5. De quoi auriez-vous besoin MAINTENANT?<sup>2</sup>

Ici, vous pouvez prendre le temps. Questionner tous les aspects les plus concrètement possible.

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)?

7. Explorez s'il y a des personnes soutenantes et qui sont-elles.

Qui pourrait vous accompagner, pour ...

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

en cas d'évènements collectifs.

---

<sup>2</sup> Si cette question est trop difficile, il est possible que la/les personne-s ont besoin de 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, pour revenir ensuite à cette question N°5, qui est importante.

8. Si les événements faisant l'objet du récit se situent plus loin dans le passé : poser la question sur les dimensions apprises ou à apprendre.

Cet événement que vous a-t-il appris ? Que feriez-vous autrement aujourd'hui ?

Que conseilleriez-vous à une autre personne, que vous appréciez, si elle/il vivait une situation analogue ?

8. Si la personne indique qu'elle/il n'a rien appris, explorez des projections d'apprentissage :

Lorsque tout cela sera derrière vous, qu'aimeriez-vous avoir appris ?

Imaginez, que vous enfants aient votre âge, ... . Qu'aimeriez-vous qu'ils puissent dire avoir reçu de vous de précieux, ... ?

## Bibliographie :

- Delage, M. (2007). Attachement et Systèmes Familiaux. Aspects conceptuels et conséquences thérapeutiques. *Thérapie Familiale*, 28 (4), pp 391 – 414.
- Rose SC, Bisson J, Churchill R, Wessely S. Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). Cochrane Database of Systematic Reviews 2002, Issue 2 (2009, Vol 1). Art. No.: CD000560. DOI: 10.1002/14651858.CD000560.
- Hobfoll et al. (2007) Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Issues*
- Holmes EA, James EL, Coode-Bate T, Deeprose C (2009) Can Playing the Computer Game "Tetris" Reduce the Build-Up of Flashbacks for Trauma? A Proposal from Cognitive Science. *PLoS ONE* 4(1): e4153. doi:10.1371/journal.pone.0004153
- Holmes EA, James EL, Kilford EJ, Deeprose C (2010) Key Steps in Developing a Cognitive Vaccine against Traumatic Flashbacks: Visuospatial Tetris versus Verbal Pub Quiz. *PLoS ONE* 5(11): e13706. doi:10.1371/journal.pone.0013706