

Méthodes classiques du débrifing

UE 808 EC3

Le Défusing et le Débriefing

Un phénomène récent?

- Le débriefing utilise le récit factuel puis émotionnel de l'incident critique à des fins cathartiques et préventives. Cette pratique n'est pas récente. Ainsi, une nouvelle approche de la prise en charge des **soldats traumatisés** a vu le jour durant la Première Guerre Mondiale. Trois principes clés sous-tendent ce modèle :
- **Proximity** : le centre d'accueil des soldats se trouve à proximité des lieux du combat ou de la catastrophe,
- **Immediacy** : la prise en charge est immédiate, au plus près de l'événement,
- **Expectancy** : le but assigné est clair, il est attendu des soldats qu'ils puissent retourner au front le plus rapidement possible. Le séjour dans le centre d'accueil ne doit pas excéder soixante douze heures, à l'issue desquelles le sujet est remis en poste ou évacué vers un hôpital.
- Ce modèle, communément nommé « **PIE** », n'a été décrit qu'en 1947 par *Kardiner et Spiegel* (30) .
- En 1917, le psychiatre militaire *T.W. Salmon* a lui aussi exprimé les vertus d'une prise en charge précoce à proximité des lieux du traumatisme.

Une approche spécifique

- *Marshall* réunissait ses hommes pour partager leur expérience commune et néanmoins unique de l'évènement. Afin d'assurer l'efficacité de chaque séance, l'auteur a érigé quelques principes immuables :
- Le débriefing, un professionnel de la santé mentale, doit collecter un maximum d'informations sur l'unité, sur la bataille et sur son issue, avant la séance,
- Tous les soldats ayant pris part au combat sont incités à participer à la séance,

Une approche spécifique

- Le travail doit être réalisé en groupe afin de prévenir les reconstructions fantasmées et les fabulations. Le groupe vient corroborer ou contester les versions de chacun (*Williams, 1990*)
- Le récit de chacun est pris en considération, sans critiques ni leçons. Aucun doute quant à la véracité de l'histoire reconstruite n'est émis, ni par le débriefer, ni par le comité,
- L'expression doit être totalement libre, dégagée des carcans de la hiérarchie, dans une acceptation sans jugement des différences interindividuelles. Tous les participants ont un statut équivalent pendant la séance.

Le CISD de Mitchell

En 1983, Mitchell **définit le CISD** comme « *une approche structurée pour gérer le stress dans les services d'urgence. Il comporte des sessions individuelles ou en groupe entre le personnel de secours et un facilitateur capable d'aider les personnes à parler de leurs sentiments et de leurs réactions par rapport à l'incident critique* ». Il ajoutera que « *le CISD assure un environnement sécurisant et de soutien au sein duquel chacun peut ventiler ses émotions (...). Le dévoilement de l'évènement traumatique permet une diminution du stress et augmente la résistance immunitaire (...). Le CISD donne à chacun l'opportunité de libérer ses émotions mais aussi de reconstruire et de parler en détail du trauma, d'évoquer leurs peurs et leurs regrets* ».

Le CISD de Mitchell

Le CISD est donc une technique d'intervention précoce visant à accélérer le processus de guérison normal du personnel des services médicaux d'urgence confronté à une même expérience émotionnellement traumatisante dans le cadre de leur travail. Par extension, le CISD s'adresse également au personnel de toute profession à haut risque.

Le CISD a été généralisé à toutes les victimes ce qui n'est pas sans poser de problème...

Le débriefing permettrait à ces victimes de refaire l'expérience de l'incident dans un environnement contrôlé et sécurisé afin de mettre du sens et de se réconcilier avec l'événement traumatique. Par ailleurs, la technique se fonde sur la croyance que parler des expériences traumatiques contribue au rétablissement psychologique.

6 objectifs majeurs du CISD :

1. Atténuer l'impact d'un incident critique, atténuer les souffrances psychologiques de chacun

- en partageant au sein du groupe le déroulement des événements, le ressenti et les réactions émotionnelles,
- en aidant à prendre la mesure des événements par une compréhension précise de leur déroulement et par une mise à distance des émotions à travers le langage,
- en atténuant les tensions et les conflits du groupe en relation avec l'événement décrit,
- en mobilisant les ressources du groupe, éventuellement des proches, pour offrir un soutien et une entraide,

6 objectifs majeurs du CISD :

2. **Aider la restauration du fonctionnement indépendant** (c'est-à-dire, une stabilité interne psychologique et comportementale). Cela passera par le fait d'atténuer le sentiment d'être désormais à part, d'atténuer le sentiment d'anormalité,
3. **Aider le personnel à se rétablir aussi rapidement que possible de la souffrance associé à l'événement**
 - en permettant une réassurance,
 - en restaurant la confiance en soi,
4. **Empêcher le développement d'un syndrome post-traumatique.** La prévention passe notamment par l'information sur les symptômes du stress,
5. **Permettre une identification des individus à risque** qui auront besoin d'une aide de la part des professionnels de la santé mentale,
6. **Réaliser un suivi après l'évènement traumatique.**

Le Défusing

Objectifs du *défusing*:

- ▶ Réduire rapidement les réactions liées à l'événement.
- ▶ Normaliser les expériences des sujets.
- ▶ Ré-établir au plus vite un réseau de relation entre les sujets afin qu'ils ne se sentent pas seule face à l'événement et à la souffrance.
- ▶ Permettre une évaluation de la situation afin de savoir si un débriefing est nécessaire.
- ▶ Mettre à la disposition des personnes concernées un ensemble d'informations partagées par tous les sujets.
- ▶ Restaurer un mécanisme de raisonnement et d'analyse face à la situation.
- ▶ Affirmer la valeur des membres du personnel impliqués dans cette situation.

Le Défusing

- ▶ Le defusing concerne les sujets impliqués par une situation critique. Le groupe peut être composé de 6 à 8 personnes maximum. Le defusing pourra être mené de façon conjointe avec un membre de l'encadrement spécialement formé et un psychologue.
- ▶ - Le defusing doit se réaliser au maximum dans les 8 heures qui ont suivi l'accident. L'idéal étant qu'il se déroule dans les 3 heures. Dans des situations particulièrement graves, il convient d'attendre et de ne pas fragiliser les victimes avec une telle intervention

Le Défusing

Le *defusing* comporte trois phases que sont:

La phase d' introduction



La phase d' exploration



La phase d' information

Le Défusing

La phase d'introduction : Elle dure généralement 5 minutes. Il s'agit de présenter le *defusing*, motiver les participants...

Auto-présentation des membres

Présenter le *defusing*

Motiver les participants

Encourager le support mutuel entre les participants

Encourager la participation et l'expression des membres du groupe

Insister sur le caractère confidentiel de ce qui sera dit

Le Défusing

Le *defusing* comporte trois phases que sont:

La phase exploration :

Lors de cette phase les participants sont invités à parler de leur expérience de la situation traumatique.

Le ton du *defusing* relève plutôt de la conversation.

Les participants peuvent poser les questions qu'ils souhaitent au groupe à propos de l'événement et de son déroulement

Le Défusing

Le *defusing* comporte trois phases que sont:

La phase information :

Il s'agit ici de mettre à la disposition du groupe un certain nombre d'informations qui permettra à chacun de faire face à son état de stress.

Résumer la situation

Répondre aux questions du groupe

Normaliser les expériences et les réactions du groupe

Informar les sujets sur les manifestations à venir

Préparer la mise en œuvre du débriefing

Le Débriefing

Le *débriefing* Critical Incident Stress Debriefing.

Ces soins immédiats (defusing) n'ont pas le caractère investigateur du *débriefing*. Si proche de l'événement, une telle méthode serait perçue comme une violence insupportable. Mais ils situent déjà le terrain où va se jouer le temps d'après : une reconstruction collective dans laquelle l'individu sera solidaire d'un groupe “ d'êtres parlants ”, “ son ” groupe, le plus souvent, et un travail d'une parole à réinventer.

Le *débriefing* appartient donc à un deuxième temps. Il est lui-même suivi de soins à court, moyen, ou long terme.

Le Débriefing

- Le débriefing est une intervention de groupe. Le nombre minimal de participants est de quatre et ne doit pas dépasser quinze personnes.
- L ' objectif du débriefing est d ' aider les victimes à **comprendre et à surmonter** les malaises psychologiques et physiques qui se développent chez elles après un événement traumatisant. Il s ' agit de favoriser une « prise » cognitive.

Le Débriefing

- Toutes ces personnes ont en commun d ' avoir été confrontées **brutalement à la mort**, à la perception de la mort de soi ou de celle d ' autrui.
- Et la confrontation à « la perte de son mythe personnel d ' invulnérabilité » n ' est jamais sans conséquences: ces blessés psychologiques se retrouvent soit en état de stress, avec une **altération momentanée du fonctionnement de leur être**, soit un effondrement de leur soi

Le Débriefing

- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
- ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases

- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
- ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases

- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil,sursauts,...).
- ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases: L'introduction

- ▶ 1. **L' accueil**, la présentation et les explications sur la rencontre sont essentielles. Il s' agit de créer un climat de confiance et de sécurité.
- ▶ 2. **Permettre** aux participants et aux animateurs de se présenter. Préciser les objectifs et les modalités de la rencontre.
- ▶ 3. **Les animateurs** accueillent les participants à leur arrivée, une personne significative pour le groupe peut présenter les animateurs.
- ▶ 4. **Les animateurs** se présentent brièvement en indiquant leur nom et leur profession.

Les différentes phases: L'introduction

- ▶ 1. **Confidentialité**: Chaque personne s'engage à garder confidentiel ce qui a été exprimé par une autre personne dans le groupe.
- ▶ 2. **Respect**: Le respect mutuel est essentiel. Cela implique de la tolérance face aux différences et aux divergences.
- ▶ 3. **Parler pour soi**: Vous parlez pour vous-même, jamais comme porte-parole des autres ou alors seulement pour rapporter ce que vous avez entendu dire.
- ▶ 4. **Implication**: Une personne a le droit de ne pas s'exprimer mais je vous encourage à le faire

Les différentes phases: L'introduction

- ▶ 5. **Participation**: On demande à chaque participant d' assister à toute la rencontre afin d' en tirer le maximum. Le groupe travaille sans interruption. Dans la dernière partie vous recevrez de l' information pour vous aider à comprendre et à surmonter vos réactions de stress.
- ▶ 6. **Respect de l' intimité**: Une personne qui prend la parole a le droit de ne partager que ce qu' elle est prête à exprimer face aux autres.
- ▶ 7. **Prise de parole**: Chacun est libre de pouvoir s' exprimer. Afin de garantir un partage du temps démocratique, il est possible que les animateurs interviennent pour réguler le temps de parole.
- ▶ 8. **Hiérarchie**: Les personnes présentes sont placées sur un même pied d' égalité. Les niveaux hiérarchiques s' effacent.

Les différentes phases: L'introduction

- ▶ Avez-vous des questions à poser sur la rencontre, ses objectifs ou son fonctionnement?
- ▶ Etes-vous d'accord pour adopter ces consignes afin de faciliter le déroulement de la rencontre?
- ▶ Nous allons passer du temps ensemble pour parler de ce qui s'est passé de ce que vous avez vécu, de ce que vous vivez depuis....Cela nous donnera la possibilité de partager nos expériences, nos pensées ou sensation....Pour garantir l'efficacité de la rencontre, j'aimerais que nous nous mettions d'accord sur un mode de fonctionnement...

Les différentes phases: Description & Réflexion

Couplées

- 
- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
 - ▶ Phase de description (description de l' événement, sentiments). Exposition In Vitro.
 - ▶ Phase de réflexion (expression du ressenti durant l' événement)
 - ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
 - ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
 - ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
 - ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases: Description & Réflexion

- ▶ 1. **Replacer** l'événement dans son contexte, rétablir une chronologie, reprendre contact avec l'événement sur un mode cognitif.
- ▶ 2. **Demander** aux participants de reconstituer ce qui s'est passé, faire une synthèse des faits importants, demander aux participants ce qui s'est passé pour eux ou quand ils l'ont appris.
- ▶ 3. **Demander** aux participants ce qu'ils pensent de l'événement

Les différentes phases: Description & Réflexion

- ▶ Qui peut me résumer ce qui s' est passé?
- ▶ Que faisiez vous juste avant?
- ▶ Comment avez-vous pris conscience de ce qui arrivait?
- ▶ De votre point de vue, que c' est-il passé?
- ▶ Que s' est-il passé pour vous durant l' événement?
- ▶ A quoi avez-vous pensé durant l' événement?

Les différentes phases: Réaction

- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
- ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases: Réaction

- ▶ 1. **Permettre** une ventilation des expériences et identifier leurs émotions, favoriser l'expression des sentiments de honte ou de culpabilité
- ▶ 2. **Constater** les similitudes et les différences de chacun en ce qui concerne le vécu de cet événement.
- ▶ 3. **Éviter** de théoriser et de vouloir tout expliquer
- ▶ 4. **Favoriser** le soutien entre les participants
- ▶ 5. **Être** attentif aux signaux non verbaux.

Les différentes phases: Réaction

- ▶ Qu'avez-vous ressenti sur le coup et après?
- ▶ Quelle a été votre réaction émotionnelle quand c'est arrivé?
- ▶ Quelle fut la pire des choses dans ce qui vous est arrivé?
- ▶ Quel a été le moment le plus difficile?
- ▶ Comment vous sentez-vous actuellement depuis l'événement?
- ▶ Auriez-vous quelque chose d'important à dire à quelqu'un maintenant à ce propos?
- ▶ Avez-vous de l'inquiétude face à ce que vous vivez?

Les différentes phases: Symptômes

- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
- ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases: Symptômes

- ▶ 1. **Permettre** aux participants d'identifier les manifestations inhabituelles liées au stress et au choc traumatique.
- ▶ 2. **Décrire** les sensations ayant suivi l'événement une fois celui-ci terminé.
- ▶ 3. **Favoriser** l'échange des informations entre participants afin de comparer les signes de stress.
- ▶ 4. **Inscrire** les symptômes sur un tableau si la dynamique s'y prête.
- ▶ 5. **Confirmer** le rôle important de l'entourage.

Les différentes phases: Symptômes

- ▶ Pouvez vous nous parler des réactions inhabituelles que vous avez vécus depuis lors?
- ▶ Quelles manifestations physiques inhabituelles vivez-vous maintenant?

Les différentes phases: Enseignement

- ▶ **Phase d ' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l ' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l ' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l ' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
- ▶ **Phase d ' enseignement (explications)**
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d ' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases: Enseignement

- ▶ 1. **Permettre** aux participants de mieux connaître les manifestations inhabituelles de stress, PTSD et autres manifestations et sur les moyens de les surmonter.
- ▶ 2. **Permettre** aux participants de comprendre leurs comportements adaptatifs et le processus de traumatisation.
- ▶ 3. **Clarifier** les manifestations actuelles ou prévisibles du PTSD.
- ▶ 4. **Annoncer certaines** expériences auxquelles les participants devront peut-être faire face (difficultés de sommeil, concentration, ...)

Les différentes phases: Enseignement

- ▶ 5. Fournir de l'information sur les stratégies d'adaptation qui favoriseront la récupération)
- ▶ 6. Apprendre à être attentif à ce qui se maintient et aux signes d'amélioration.
- ▶ 7. Clarifier les manifestations actuelles ou prévisibles du PTSD.
- ▶ 8. Ne pas induire des symptômes
- ▶ 9. Responsabiliser les participants par rapport à leur amélioration.

Les différentes phases: Conclusion

- ▶ **Phase d' introduction** (présentation, règles fondamentales)
- ▶ **Phase de description** (description de l' événement, sentiments).
- ▶ **Phase de réflexion** (expression du ressenti durant l' événement)
- ▶ **Phase de réaction** (reconnaissance des différences de réactions entre les participants: le vécu émotionnel de cette phase est généralement intense, angoisse, culpabilité).
- ▶ **Phase des symptômes** (les participants expriment ce qui est différent dans leurs comportements depuis l' évènement, trouble du sommeil, sursauts,...).
- ▶ **Phase d' enseignement** (explications)
- ▶ **Phase de conclusion** (plan d' action, où obtenir du soutien et réponses aux questions des victimes).

Les différentes phases: Conclusion

- ▶ 1. Permettre aux participants de finaliser le processus et récapituler la rencontre.
- ▶ 2. Demander si il reste un point important à aborder et qui n' a pas été évoqué.
- ▶ 3. Indiquer la disponibilité des intervenants.
- ▶ 4. Éviter de réactiver les émotions à ce stade du processus.
- ▶ 5. Offrir un entretien individuel à toute personne qui présente des perturbations importantes

Les modèles dérivés

1. Le Multiple Stressor Debriefing Model ou MSDM d' *Armstrong* (1991)
2. Le modèle de débriefing individuel proposé pour la Poste britannique (1991)
3. Le Psychiatric Stress Debriefing ou PSD de *Cooper* (1995)
4. L'Assaulted Staff Action Program ou ASAP de *Flannery* (1998)
5. La Memory Structuring Intervention ou MSI de *Gidron & al.* (2001)