

Quelques présupposés ou les bases essentielles dans le Debriefing

Gisela Perren-Klingler

Le Debriefing tient lieu après une catastrophe, individuelle ou collective. Il a pour but de prévenir à la fixation des réactions traumatiques spécifiques, c'est à dire de la triade traumatique hyperexcitation, intrusion et évitement ou dissociation et des réactions non spécifiques, c'est à dire des expériences d'impuissance avec toute émotion terrible possible, vécu de perte et lié à cela des deuils et confusion. Ces réactions peuvent être considérées comme signes d'une crise, donc d'expérience très intense. Toute crise comporte le danger de trop stresser et par cela rendre malade, mais toute crise peut aussi être considérée comme chance de développement personnel. C'est donc dans ce cadre que tient place le Debriefing, et c'est ce cadre qui peut nous rendre possible le contre-transfert ou l'attitude nécessaires pour rendre l'intervention fructueuse.

Dans toute intervention politique, sociale ou médicale il y a des présupposés cachés. Pour travailler en tant que intervenant éclairé il est utile de se rendre compte quels sont nos présupposés dans le Debriefing.

Différences entre souvenirs traumatiques et non traumatiques

La recherche sur les caractéristiques de souvenirs traumatiques est importante pour beaucoup de raisons. Pensons seulement aux souvenirs d'enfance qui peuvent surgir lors d'une psychothérapie, surtout quand on se sert de techniques hypnotiques. Pensons au "false Memory Syndrome" qui nous a tous forcés à apprendre la différence entre la réalité subjective du patient (et donc centrale pour une psychothérapie) et la réalité objective (et donc centrale pour la justice).

Ce que nous savons entre-temps sur les différences entre ces deux modes de se souvenir, peut être résumé dans les points suivants:

Les souvenirs traumatiques sont caractérisés par

- l'invariabilité et dans le temps et dans la narrative, c'est à dire que le souvenir traumatique est gardé rigide et invariable et raconté toujours de la même manière.
- les souvenirs consistent d'images, sensations, états affectifs et comportementaux chaotiques.
- ils sont mobilisés dépendant de l'état physiologique ou animique (state dependant) de la personne, et cela automatiquement.
- ils ne changent ni se condensent pas avec le temps, mais restent invariables.

Par contre les souvenirs non traumatiques se caractérisent par:

- la structuration d'une narrative, avec une émotion tempérée
- la possibilité de les évoquer selon volonté
- la possibilité de les varier dans la narrative, p.e. de les abréger ou spécifier, adapté à la situation sociale
- ils sont adaptatifs, se condensent avec le temps

Donc les présupposés qui sont déduits des théories de la mémoire donnent support pour faire changer des souvenirs traumatiques en souvenirs intégrables.

Salutogenèse:

Le concept de la salutogenèse, formulé par Antonovsky est central. La salutogenèse doit être considérée sur deux plans, le cognitif et l'émotionnel.

Sur le plan cognitif il s'agit de ce que Antonovsky a appelé la cohérence du soi, qui est caractérisée par

- la "meaningfulness", c'est à dire la vision que tout a un sens,
- la compréhensibilité
- et la manageability, la capacité de contrôler

Sur le plan émotionnel il s'agit de ce que les thérapeutes ont appris de Milton Erikson: Tout être humain a, le temps qu'il vive, des ressources, il ne s'agit que de les (redécouvrir), les actualiser et les rendre conscientes dans le corps.

Conscientisation:

Le concept de la Conscientisation de Paolo Freire, éducateur révolutionnaire du peuple au Brésil, dit que l'être humain ne peut être motivé que quand l'émotion et la cognition sont unis.

C'est pour cette raison que la seule construction d'une narrative dans le Debriefing ne suffit pas, mais que le travail des émotions et l'information sur la manière de gérer les signes du stress est autant nécessaire.

Vision herméneutique ou le pouvoir de la parole, et la relation implicite

La parole, outil profondément humain de la communication, n'a un sens que dans la relation. Pour parler il faut quelqu'un qui sache et ose écouter. Pour quelqu'un qui a vécu un événement traumatique c'est à travers la parole qu'il va partager et l'histoire et les émotions qui y sont liées. Ceci est facile quand les émotions sont disponibles, conscientes et ressenties chez la personne. Cela devient plus difficile quand la dissociation, typique pour le vécu traumatique joue un rôle. C'est pour cela que dans le Debriefing on doit élaborer l'émotion. Que cela doive être sur un plan cathartique ou plutôt fractionné est une question des écoles. L'important est que les émotions ressenties lors de l'événement traumatique doivent être assumées dans le Debriefing, ressenties dans le corps et nommées. C'est à travers la parole que se fait ce que l'on peut appeler la symbolisation, restructuration cognitive, le recadrage.

En ce qui concerne la narrative, nous savons de recherches psychosociologiques (Pennebaker et al.), que parler des choses ordonne le vécu et fait progresser la santé physique. Des recherches psycholinguistiques (Foa et al.) ont montré que, chez des femmes violées souffrant d'un syndrome de Stress post-traumatique, le langage devenait de plus en plus ordonné au cours d'une thérapie, parallèlement à la baisse des symptômes. C'est ce que nous faisons dans la partie cognitive du Debriefing, nous ordonnons linguistiquement le fil de l'histoire et cela a une influence sur la physiologie agitée.

En résumé c'est la parole qui ordonne l'histoire et les émotions de la personne qui a vécu un traumatisme, chaotiques, parceque traumatiques, et c'est encore la parole qui amène la solidarité et l'empathie de celui qui écoute. C'est la parole qui informe de la naturalité et normalise, apprend à gérer le Stress et ouvre une voie vers le futur.

Pour résumer on pourrait dire que dans un Debriefing on se sert des "mots pour le dire", pour changer un souvenir traumatique en souvenir non traumatique.

C'est ces présupposés qui sont à la base du Debriefing et qui en font un outil puissant pour prévenir à de séquelles longues, invalidantes ou au Burn out.