COMPARAISON DES MODÈLES DE DEBRIEFING

Identification des participants, qui ont besoin de plus

Lien téléphonique avec débriefers, deuxième séance de contrôle

Réentrée
Reprise de l'ensemble

Révision du processus
réponse à des questions

résumé final, reconnaissance
date de la deuxième séance

Réentrée
Reprise de l'ensemble

Rituel

Faire tourner la page
Marquer la fin en dehors du debriefing
Rendre possible la confrontation avec émotions gérées
Solidarité du groupe
Processus d'évaluation intérieure, maturité

evtl. reconnaître expérience positive pendant l'événement

Reconnaître les symptômes nommés, souligner leur normalité
Informer des symptômes et du management du stress
(pas d'exercices pratiques, information seule)

Phase enseigne-ment
(Teachingphase)

Souligner la normalité

Phase des RÉACTIONS et de la GESTION

Normalisation des réactions
Donner les informations (dialogue)
Élaborer le management du stress (dialogue)
Recadrer les réactions
Activer les ressources
Trouver management de stress individuel
Enseigner et exercer

Description des symptômes de stress

Phase symptômes

Transition de l'émotion
à la cognition

RECADRAGE des ÉMOTIONS

Acceptation des émotions comme adéquates et adaptées
Acceptation des émotions - contrôle

Expression des émotions niveau verbal/nonverbal
Catharsis

Phase réactions

DES EMOTIONS

ouvre accès aux émotions

question sur le "pire" au niveau personnel

Phase émotions

EMOTIONS ÉLABORÉES VIA CORPS

éviter catharsis (inondation)
au lieu de cela
perception consciente des émotions dissociées
→ fractionnement du ressenti au niveau corporel
→ élaboration des sous-modalités
→ description des émotions au niveau du corps

nommer cognitivement les émotions
→ contrôle des émotions

passage entre vécu extérieur
(facts)+intérieur (émotion)

le pire? POURQUOI?

Reconnaître valeurs et croyances
Modes d'interprétation, appraisals
ne pas juger!

Phase pensées
à qui avez vous pensé en premier?

passage de la cognition
à l' émotion

Phase pensées
demander les pensées d'alors et maintenant

RÉSUMÉ

Prendre du recul
Préparer une nouvelle compréhension

Phase des faits
Travail cognitif
qui?quand?où?quoi? comment?

que s'est-il passé?

ÉLABORATION D'UNE HISTOIRE
complète et cohérente
fil rouge, informations partagées,
(en cas d'émotions, les reconnaître
comme justifiées, normales,naturelles

Phase des faits
Travail cognitif
qui?quand?où?quoi? comment?

que s'est-il passé?

Éviter inondation par émotions par des **questions actives, précises et spécifiques**
→ fil rouge narratif de l'ensemble
→ reposer les émotions en ce moment
→ défaire l'embrouillamini du souvenir,objectivation traumatique en atraumatique

2 piliers de sécurité

élaboration précise et sensorielle des dernier et premier moments de sécurité
→ vécu traumatique limité dans lieu et temps
→
contrôle/ cadre émotionellement positif
→ préparation et protection du débriefer

première évaluation de ressources
information sur les réactions possibles et leur normalité
sur accord de chacun

information sur but, démarche, règles
se présenter
(important avec pairs)

Introduction

Introduction de techniques de gestion du stress/respiration
HOLDING - reconnaître les ressources à disposition

Introduction

CISD d'après Mitchell conceptualisé pour groupes

aspects communs

modèle adapté par G.Perren-Klingler pour démarches individuelles ou collectives

Copyright: G. Perren-Klingler, 01