

L'INTERVENTION PSYCHOLOGIQUE IMMEDIATE OU DEFUSING

Dès les premières heures qui suivent l'évènement et jusqu'à 24h

Le defusing vient du terme anglo-saxon qui se traduit généralement par « déchoquage » ou « désamorçage ». C'est une intervention psychologique d'urgence pour des personnes qui ont été confrontées à un évènement traumatique. Cette approche thérapeutique est assez souple. Les entretiens sont généralement de courte durée, en individuel ou par petits groupes, sur les lieux ou à proximité de l'évènement.

Le soutien psychologique immédiat est aussi l'occasion d'informer le sujet et parfois son entourage, sur les symptômes susceptibles de survenir, de l'orienter vers un accompagnement social et juridique, et enfin d'évoquer avec lui l'intérêt d'un suivi psychothérapeutique spécialisé à plus long terme.

Principes

Il s'agit de la verbalisation immédiate des émotions, par un groupe ou une personne ayant vécu un évènement traumatique. Elle doit être non intrusive, c'est à dire que le vécu de l'évènement doit être rapporté par le sujet de manière totalement volontaire : « avez-vous envie d'en parler ? ». L'attitude doit être celle de l'empathie. Le defusing est une intervention psychologique « semi-directive » dans le sens où l'on s'éloigne de la neutralité bienveillante.

Le defusing intervient dans un contexte immédiat où l'ensemble des réactions aiguës ne sont pas de l'ordre du pathologique. C'est leur évolution et leur fixation dans le temps qui le devient.

Objectifs

Inciter le sujet à verbaliser son expérience vécue de l'évènement
Réduire les symptômes cliniques en favorisant la décharge émotionnelle pour permettre à l'individu d'intégrer l'évènement dans son histoire
Prévenir l'ESPT et repérant les personnes en état de stress dépassé

Particularités

- Une prise en charge précoce peut réduire de façon significative la persistance des symptômes d'ESPT
- L'attitude de l'intervenant est essentielle : nécessité d'être actif, d'aller au-devant des victimes avec une attitude contenant et d'accueil
- Détresse psychologique et excès émotionnel majeur : nécessité d'être « contenant » et de ne pas se laisser « contaminer » par la détresse de l'autre.
- Un defusing n'est pas une fin en soi. Il est nécessaire d'informer les personnes des possibilités de soins ultérieurs (débriefing) ou d'orienter très rapidement une personne à risque vers des soins spécialisés
- Aucun travail psychologique n'est possible avec une personne en stress dépassé. Si la personne est en état de décompensation, elle nécessitera une médication (psychotropes), voire une hospitalisation (situation psychiatrique d'urgence)

Technique et modalités

Quand ? Les 1ères heures qui suivent l'événement et jusqu'à 24h

Où ? En général sur les lieux ou à l'hôpital

Qui ? Victimes, témoins impliqués qui présentent une pathologie de réaction immédiate. Sauveteurs et éventuellement partenaires et décideurs pour favoriser une cohérence d'action.

Attitude de l'intervenant

- Se présenter
- Être contenant

En pratique

Attitude d'accompagnement. Prendre acte de la souffrance ressentie

Qu'est ce qui s'est passé ?

Comment vous sentez-vous ?

Qu'avez-vous fait ?

Que savez-vous sur ce qui s'est passé ? »

Rassurer la personne sur sa sécurité

C'est fini, vous ne risquez plus rien, vous êtes en sécurité dans cette salle

Situer la personne dans « l'ici et maintenant »

- Donner des repères
- Donner les informations dont on dispose et seulement celles qu'on est autorisé à communiquer
- Ne pas chercher à dédramatiser ou à parler d'autres choses (attention à la fuite)

Avant de se séparer

- Informer les victimes sur la possibilité des troubles ultérieurs avec la proposition d'un débriefing et la possibilité d'un accompagnement psychologique
- Orienter vers un accompagnement social et juridique

Attention !

- Les intervenants somatiques arrivent à se protéger en dissociant les gestes techniques de la situation stressante
- Nécessité d'être attentif les uns aux autres
- Se méfier de son langage : éviter les « mots qui tuent »
- Proposer éventuellement un débriefing pour les sauveteurs et l'équipe CUMP

Mai 2016