

VICTIMES, ACCOMPAGNANTS, INTERVENANTS

Prendre en compte le traumatisme psychique

Aborder la prise en compte du traumatisme psychique évoque d'abord la prévention des complications psychologiques après une exposition à un événement traumatique. Quelles sont les méthodes qui, en terme de prévention, permettent de minimiser l'impact de cette expérience et comment soutenir les personnes qui en sont affectées ?

Camille Rabourdin avec la contribution de Michael Chouraki

Une méthodologie efficace, simple et rapide à mettre en place afin de réduire les conséquences d'une expérience traumatisante. La Direction générale de la Sécurité civile et de la gestion des crises (DGSCGC), dans ses recommandations relatives à l'enseignement des premiers secours en équipe (décembre 2022), a développé une méthodologie de l'abord relationnel des victimes dont l'objectif principal est de minimiser les conséquences d'un événement traumatique.

L'ABORD RELATIONNEL

L'abord relationnel de la victime vise à établir un contact physique et psychique (par le langage). L'écoute active tient une place importante : elle favorise l'apaisement émotionnel et aide à rechercher les éléments essentiels du bilan. On privilégie le choix d'un interlocuteur principal, qui explique les raisons de sa présence et le but de son intervention. Lors du déroulé de l'intervention, celui-ci pose le cadre et en énumère les étapes. Il informe et

explique ce qui va être réalisé. Il valide aussi le vécu de la victime, en nommant les émotions qui lui semblent présentes : « je vous sens en colère ; vous me semblez triste ; vous avez eu peur... ». Il aide la victime en reformulant, afin de valider auprès d'elle que les secouristes ont bien compris la situation. Enfin, il favorise l'alliance en impliquant la victime dans sa propre prise en charge : « qui voulez-vous contacter pour vous rejoindre ? De quoi auriez-vous besoin ? Avez-vous déjà vécu un tel moment ? Comment avez-vous résolu cet événement ? ».

ET POUR LE SECOURISTE ?

La prévention du risque psychologique concerne aussi le secouriste. En effet, ce dernier est fréquemment exposé à des événements traumatiques. Le risque psychologique est donc présent notamment au travers du stress, du traumatisme mais aussi des phénomènes de l'usure et de l'épuisement. Les Unités de soutien psychologique

peuvent intervenir pour améliorer les connaissances et sensibiliser afin « de repérer et s'y préparer ». Connaître les risques limite l'impact des événements traumatiques et leurs conséquences sur la santé. Des actions de formation sont notamment mises en place au sein du SDIS des Hautes-Alpes (05) au profit de l'ensemble du personnel, depuis les Jeunes sapeurs-pompiers (JSP) aux chefs d'agrès tout engin, mais aussi les personnels de la sous-direction Santé, ou même du CODIS. Ces actions revêtent plusieurs formes, comme des partages de connaissances (éducation thérapeutique), des mises en situation pratiques (où sont étudiées les gestes techniques, mais surtout l'abord relationnel des victimes), la gestion du stress et le débriefing des interventions.

Les diagnostics cliniques y sont détaillés, afin d'aider à leur compréhension, et donc de faciliter les réponses les plus appropriées. On décrit :

- ▶ le trouble de stress aigu, d'apparition immédiate (délai inférieur à un mois), ou différé par reviviscence, cauchemars, évitement, hyper vigilance ;
- ▶ le trouble de stress post-traumatique en cas de prolongation des symptômes au-delà d'un mois et ses complications (dépression, addictions, anxiété...) ;
- ▶ le traumatisme vicariant (contagion psychologique due à l'exposition et au contact répété avec des victimes d'événement traumatique) ;
- ▶ les phénomènes d'usure et d'épuisement professionnel (burnout)
- ▶ la fatigue de compassion.

Camille Rabourdin

Médecin capitaine, Camille Rabourdin est médecin cheffe adjoint volontaire, responsable de l'unité de soutien psychologique du SDIS des Hautes-Alpes (05). Psychiatre coordinateur de la Cellule d'urgence médico psychologique (CUMP 05), elle est également membre de l'Association européenne de psychologie sapeur-pompier (AEPSP).



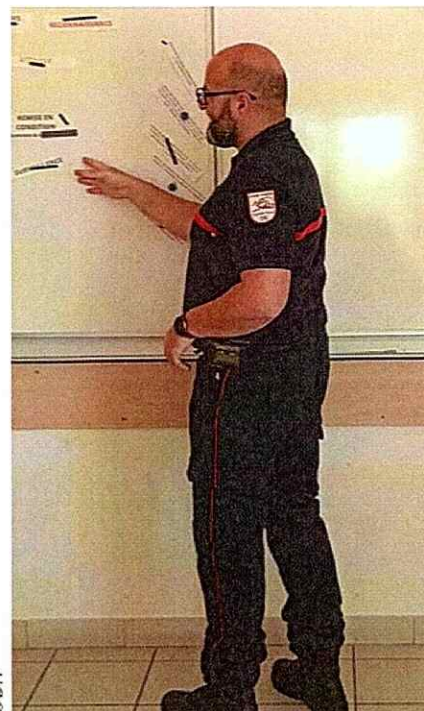
© DR



Contrôle de la respiration chez une victime blessée sous oxygène. Un exemple de gestion émotionnelle pour les victimes.



Exemple d'un dispositif de soutien psychologique suite à un NOVI à Embrun (05).



Gestion du stress chez les pompiers séance de psycho-éducation.

UNE MÉTHODOLOGIE EN TROIS ACTES

Comment alors préserver et améliorer le potentiel mental pour diminuer les impacts des événements traumatiques chez les secouristes ? Le référentiel PSE propose une méthodologie en trois étapes.

- 1) Se préparer à l'action : augmenter et entretenir ses compétences par la formation et l'entraînement sur le terrain.
- 2) Se réguler pendant l'action : protection des intervenants tant physiquement que psychologiquement, mise en application des techniques de gestion du stress (respiration contrôlée, stabilisation émotionnelle).
- 3) Récupérer, se reconditionner : veiller à une bonne hygiène de vie, connaître ses propres limites.

DES INTERROGATIONS RISQUÉES ?

Mieux prévenir et prendre en charge les difficultés psychiques du secouriste interroge profondément la vocation même de secouriste. Questionner ses

“ Questionner ses capacités psychiques à poursuivre dans cette voie n'est-il pas aussi risquer de ne plus être opérationnel ? ”

capacités psychiques à poursuivre dans cette voie n'est-il pas aussi risquer de ne plus être opérationnel ? Si le secouriste ose s'occuper de son vécu psychique, n'entrevoit-il pas une possible inaptitude ? Pour maintenir

sa bonne santé mentale, doit-il risquer une inaptitude à sa fonction ?

Ces questions éthiques peuvent expliquer pourquoi encore, de nos jours, le traumatisme psychique chez les secouristes ne reste que très peu évalué et pris en charge.

Il en va de notre rôle et de notre responsabilité de soignant d'accompagner le secouriste afin qu'il prenne soin de lui, au bénéfice des victimes dont il sera amené à s'occuper ultérieurement. Il est donc primordial que l'Unité de soutien psychologique puisse être sollicitée de manière complètement indépendante des questions d'aptitude médicale et des ressources humaines. ■

Michael Chouraki

Infirmier capitaine, Michael Chouraki est infirmier correspondant Sud volontaire. Coordinateur de l'unité de soutien psychologique du SDIS des Hautes-Alpes (05) et infirmier volontaire de la CUMP 05, il est également membre de l'AEPS.



© DR