

Le Care Team jurassien

Ajuste:

un outil de débriefing

après

un événement grave

Le soutien psycho-social d'urgence dans le Jura

**Qu'est-ce que c'est
et à quoi cela sert-il?**

Structure de l'exposé

- **Le traumatisme**
- **Les réactions**
- **Les victimes**
- **Critical Incident Stress Management**
- **Les symptômes**
- **Le «débriefing» - la prise en charge**
- **La finalité**
- **Le Care Team Ajuste – les contacts**
- **Conclusion et questions**



L'événement

Le traumatisme

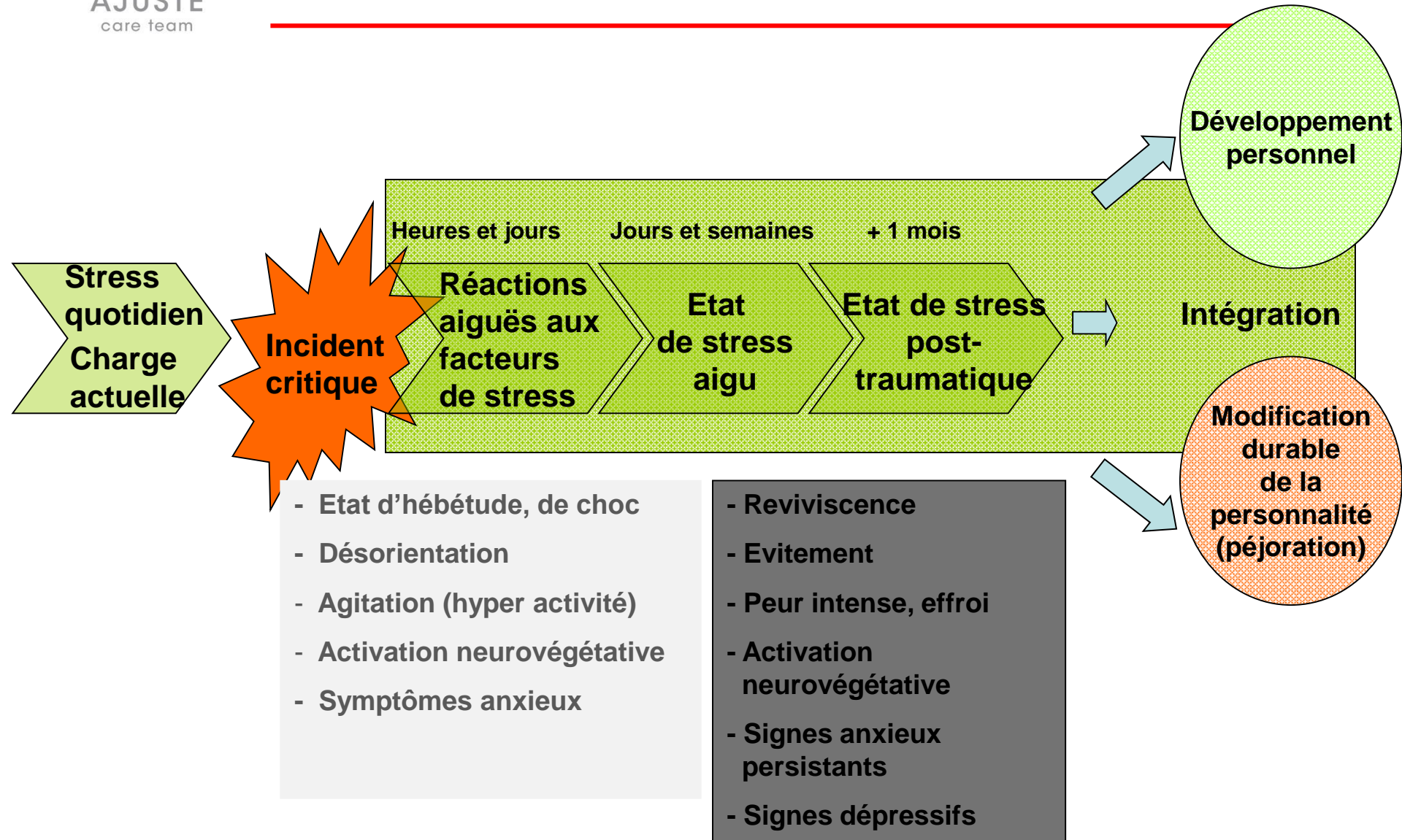
- **Type I:** unique, inattendu, avec un commencement et une fin définis (accident, agression, cat. naturelle)
- **Type II:** répétitif, attendu, impossible à éviter (violence familiale, prochaine réa, prochaine désinca)
- **Séquentiel:** suite d'événements (enfants de la guerre)

Les réactions

- **Durant l'exposition:** fuite ou combat
(hormones de stress, force musculaire, effet tunnel
rythme cardiaque, émotivité diminuée) – NATUREL!
- **Après la fin de l'exposition:** réaction aiguë au stress
(hyperexcitation, souvenirs intrusifs récurrents,
phénomènes dissociatifs) – NATUREL!
- **Après (facult.):** réaction de stress post-traumatique
(hyperexcitation, souvenirs intrusifs récurrents,
cauchemars, flashbacks, phénomènes dissociatifs)

Les réactions

- **Après un temps prolongé: stress post-traumatique chronique**
(problèmes psychosomatiques, douleurs fantômes, troubles du sommeil, abus subst., détérioration psychosociale, phobies, tendances au suicide)
- **Burn out (épuisement professionnel):** notamment chez les professionnel-le-s de l'aide qui ne se protègent pas





Les victimes

Victimes primaires



- **Ce sont les victimes directes:**
 - de guerre et de persécution (familles)
 - d'accidents du travail, de la route
 - d'agressions, de braquages, de prises d'otage
 - etc.

Victimes secondaires



- **Ce sont les victimes indirectes:**
 - collègues, supérieur-e-s hiérarchiques, secouristes
 - intervenant-e-s du sauvetage
 - familles, ami-e-s
 - journalistes
 - etc.



**La gestion du stress
lors d'incidents critiques**

Critical Incident Stress Management

AVANT

- Condition physique
- Condition psychologique
- Planification (solutions de branches)
- Construction des structures de l'intervention en entreprise
- Information(s)

Critical Incident Stress Management

PENDANT

- Etat de préparation de l'entreprise (gestion de crise)
- Soutien non psychologique de collègues
- Débriefing technique + informations unifiées

APRÈS

- Prise en charge psycho-sociale («débriefing») immédiate ou post-immédiate
- Mobilisation des ressources (individuelles, familiales, sociales)



**Que faire tout de suite
après l'événement**

- **Déchocage:** par le ou la supérieur-e hiérarchique/direction
 - Informer sur les faits
 - S'intéresser à l'état des collaborateurs-trices («Comment ça va?», «Vous pouvez rentrer?»)
 - Annoncer la possibilité de débriefing prévu
- **«Débriefing»:** sous la conduite d'une personne formée mais sans visées thérapeutiques
- **Thérapie éventuelle:** prise en charge par des professionnel-le-s de la santé



Les symptômes

Signes observables

- **Excitation, hyperactivité, agressivité, impatience**
- **Insomnie, épuisement physique**
- **Angoisse, perte de sécurité**

Flash back

- **Cauchemars la nuit, flash le jour**
- **Pensées récurrentes**

Sentiments/émotions

- **Attitude défensive**
- **Emotions figées, sentiments paralysés**
- **Insensibilisation**
- **Stratégies d'évitement**
- **Passage à côté du positif, peurs, phobies**
- **Sentiment de culpabilité, de colère**



**Le débriefing
(groupe ou individuel)**

Le modèle SAFER

- S** Stabilisation, sécurité, stimulations réduites, sérénité
- A** Accueil des réactions et des paroles
- F** Faciliter la compréhension de l'événement comme des réactions
- E** Encourager les capacités à faire face, mobiliser les ressources
- R** Récupération, retour au quotidien, réorientation, référer (aide supplémentaire)

Les étapes du débriefing

1. Introduction

2. Faits, histoire

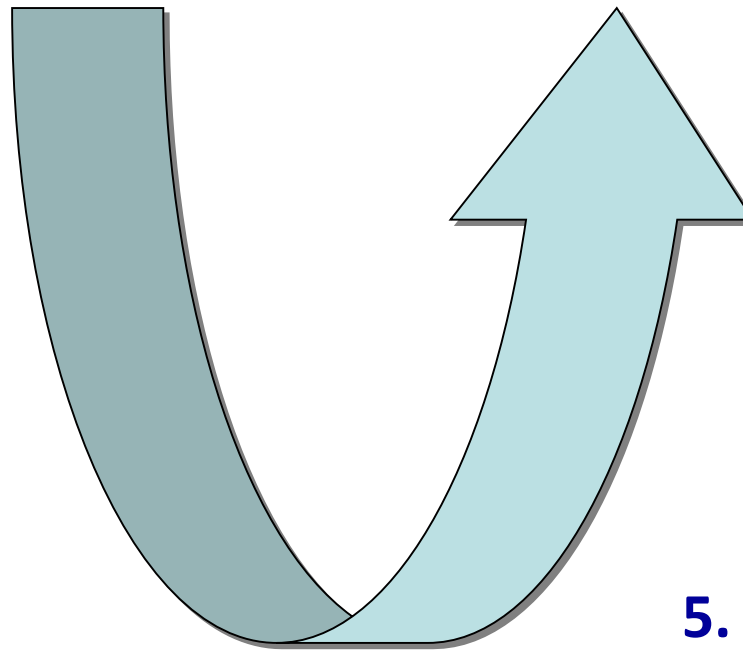
3. Pensée

4. Emotions

5. Enseignement

6. Rituel

7. Conclusion



Une deuxième séance peut éventuellement avoir lieu après un certain délai



La prise en charge

- **Soutien offert, sur demande ou sur mandat, aux personnes touchées et à leurs proches**
- **Prise en charge sans but thérapeutique menée par une ou des personne(s) formée(s)**

But: atténuer les effets immédiats du stress post-traumatique, soutenir les personnes et les informer sur les conséquences possibles

- **Services proposés: écoute et soutien personnalisés, entretiens individuels ou de groupe (deux séances), orientation vers des thérapeutes spécialisé-e-s en cas de nécessité**



La finalité

Soutien psycho-social d'urgence

- **Accompagner et soutenir**
- **Activer les ressources personnelles**
- **Eviter les dommages subséquents**
- **Aider à faire passer la personne du statut d'objet de l'événement traumatique à celui de sujet de son histoire de vie**

Approche minimaliste...

**En faire le moins possible
mais tout ce qui est indispensable**

Le CARE TEAM AJUSTE



AJUSTE
care team

Le CARE TEAM AJUSTE

- a été fondé en 2003, après deux formations spécifiques dispensées en 2001-2002 à Porrentruy
- compte 20 membres actifs, toutes et tous volontaires
- est une association dont les membres sont issu-e-s d'horizons divers
- organise, au-delà des interventions, des formations, des formations continues et des supervisions à l'attention de ses membres

Le CARE TEAM AJUSTE

- **intervient dans l'urgence (immédiat et post-immédiat)**
- **est constitué de personnes formées aux techniques de soutien psycho-social d'urgence**
- **respecte les directives fédérales (RNAPU) et sa propre charte éthique et déontologique**
- **peut être alarmé par le numéro d'urgence de la police 117 ou de la centrale d'alarme sanitaire 144**
- **a effectué 12 interventions en 2017 (41 personnes prises en charge) et déjà six interventions cette année.**

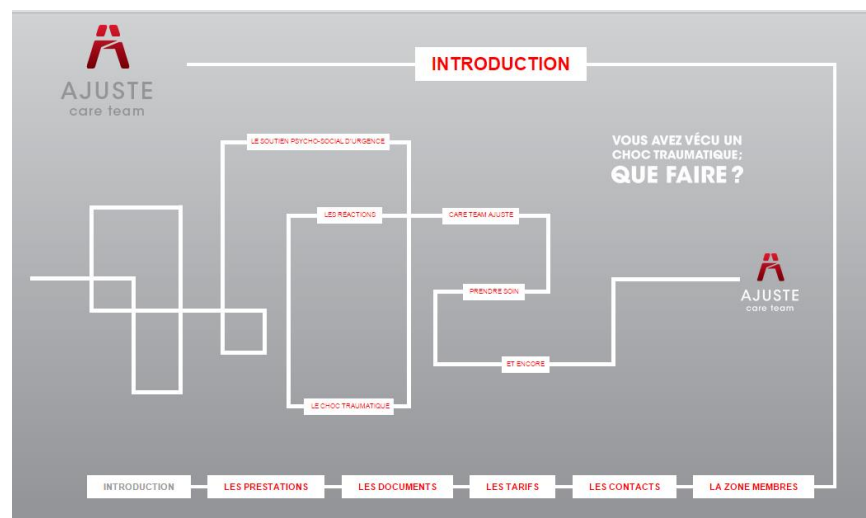
Le CARE TEAM AJUSTE

- est reconnu par la RCJU (contrat de prestations), l'OFPP et le RNAPU et fait part de l'EMCC et du plan ORCA cantonal
- fournit des prestations gratuites pour les personnes domiciliées dans le canton
- facture Fr. 50.–/heure par intervenant-e aux personnes morales et aux corporations

La plupart des membres sont également incorporé-e-s à la Protection civile à titre de «débrieurs de terrain» et peuvent de ce fait être mobilisé-e-s lors de macro-catastrophes

Le CARE TEAM AJUSTE

➤ Identité visuelle, site web et dépliant

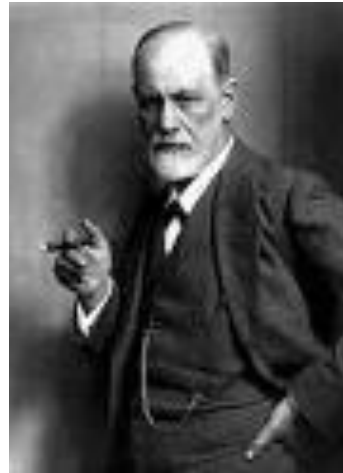


www.ajuste.ch



Les contacts

- www.ajuste.ch
- info@ajuste.ch
- **Membres du comité: Michael Werder, Noël Pedreira, Diana Froidevaux, Valérie Groux et Vanessa Leoni**
- **Mobilisation par le 117 (CET Prés-Roses)**



Les idées préconçues...
et la réalité

Ne pensez surtout pas que...

- Je n'ai pas besoin d'aide
- Moi et les psy, ça fait deux!
- Le débriefing peut tout faire oublier
- C'est le débriefeur qui fait tout le travail
- Le débriefing est nouveau

Mais dites-vous que...

Le but du débriefing est de retrouver un rythme de vie, un retour au calme en assimilant l'expérience vécue



Conclusion

Savoir...

- reconnaître quand je ne vais pas bien et le dire
- reconnaître quand un ou plusieurs collègues ne vont pas bien et le dire
- qu'il est possible de bénéficier d'une structure d'aide efficace
- que le débriefing n'est pas un traitement psychiatrique
- que chacun reste maître de son choix

Merci de votre attention!

Place aux questions...