

Notice

Traumatisme – hygiène psychologique des personnes qui apportent de l'aide

Pour la majorité d'entre nous, se retrouver en terrain de guerre, souffrir de la faim, voir des personnes mourir autour de soi ou encore quitter son pays natal sont autant de situations que nous ne pouvons pas nous imaginer. Quand nous nous rendons compte que des personnes autour de nous ont vécu ce genre de situations, nous pouvons être troublés et déstabilisés. En tant que responsable d'un groupe de jeunes, comment dois-je me comporter envers ces enfants ? À quoi prêter attention ? Quelles sont les questions que je peux poser lorsque je rencontre un réfugié, quelles sont les questions qu'il faut mieux taire ?

En tant que responsables scouts, notre mission n'est pas de traiter des traumatismes que des jeunes ont subis. Par contre, ce que nous pouvons faire, c'est **apporter un peu de normalité dans le quotidien d'enfants réfugiés : se sentir en sécurité, le sentiment d'être bienvenu, le fait de vivre des moments positifs et de penser à autre chose** qu'à leur vie quotidienne souvent terne. Toute démarche supplémentaire relève du domaine de professionnels de la santé, car ceux-ci sont formés pour prendre la responsabilité du traitement et du suivi de personnes ayant subi un traumatisme. Néanmoins, afin de rendre conscient au sujet des traumatismes, nous avons rassemblé quelques informations à ce sujet. Vous trouverez ci-dessous une explication de ce qu'est un traumatisme, de la manière dont se développe le syndrome de stress post-traumatique, des traitements professionnels et des contacts où trouver un soutien d'urgence si un enfant a un « flashback » ou une crise de panique pendant une activité.

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

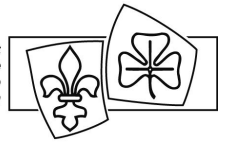
Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS, 1994), un traumatisme est « **une situation ou un événement stressant (de courte ou de longue durée) exceptionnellement menaçant ou catastrophique qui provoquerait des symptômes évidents de détresse chez la plupart des individus** ».

Peu importe qu'il s'agisse d'un événement qu'une personne a subi elle-même ou que quelqu'un d'autre l'ait subi et que la personne en ait été témoin. Même le simple fait d'apprendre subitement qu'une personne proche, par exemple un membre de la famille ou un ami, est touchée peut représenter un traumatisme au sens clinique. Un traumatisme est une césure massive dans la vie d'un être humain, une expérience extrêmement accablante, liée à une grande terreur et un choc émotif profond. Il n'est pas rare de vivre un traumatisme ; presque chacun fait au moins une fois l'expérience d'une situation traumatisante dans sa vie. Mais chaque traumatisme n'occasionne pas des conséquences négatives de longue durée. En effet, l'être humain est capable de surmonter un traumatisme, s'il est entouré de relations marquées par la stabilité et la confiance, s'il est en bonne santé physique et psychique, s'il est doté d'une confiance en soi saine et s'il a le sentiment de garder emprise sur sa situation. 70-80 % des femmes et 87-92 % des hommes ayant vécu un traumatisme ne développent pas de symptômes de longue durée. Il apparaît de plus que l'être humain est plus à même de surmonter un traumatisme dû à une catastrophe naturelle qu'un traumatisme causé par d'autres êtres humains. Mais certaines personnes développent un **état de stress post-traumatique**.

Qu'est-ce qu'un état de stress post-traumatique (ESPT) ?

Quatre symptômes-clés sont indicatifs d'un ESPT :

1. Les personnes touchées ont l'impression de revivre le traumatisme. Elles revivent la scène comme dans un film, parfois pendant la journée, parfois la nuit, en rêve. Certaines fois, les souvenirs reviennent sous forme d'odeurs ou de sons (« **flashback** »).
2. Etant donné que l'expérience faite a été terrifiante, les personnes touchées essaient d'éviter tout ce qui leur rappelle le traumatisme : elles **évitent des endroits, des personnes, des pensées, des films, des habits** ou de manière générale, tout ce qui évoque le traumatisme.
3. Souvent, le traumatisme modifie fortement le comportement émotif d'une personne. Une personne qui était joyeuse et ouverte aux autres devient **suspicieuse ou anxieuse**. De même, le traumatisme a une influence sur la manière de voir les choses. Certaines personnes commencent à penser



qu'elles sont elles-mêmes responsables du traumatisme subi ; d'autres personnes deviennent incapables de faire confiance à quelqu'un.

4. Le traumatisme peut aussi modifier quelqu'un au niveau physique. Typiquement, les personnes touchées deviennent **peureuses et sont tendues en permanence**, elles sont toujours aux aguets et sont en permanence à s'assurer d'avoir la possibilité de fuir.

Comment un traumatisme peut-il être surmonté ?

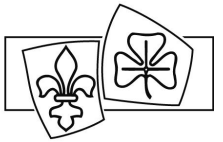
On s'imagine aisément que la menace de mort que représente une situation traumatisme cause un stress important. Qu'il s'agisse d'un accident de la circulation, d'un brigandage, d'une chasse à l'homme ou d'un viol : le corps réagit au danger imminent et se prépare à **se défendre ou à s'enfuir** en s'inondant d'hormones de stress. Ces hormones bloquent certains centres cérébraux qui sont nécessaire au traitement profond. Dans le moment donné, il est essentiel d'agir rapidement, sans réfléchir longuement. En conséquence, l'être humain garde **deux types de souvenirs complètement différents** de la situation traumatisante. Un type de souvenir concerne les **faits** : où et quand la situation s'est-elle produite, qui était présent. L'autre type de souvenir comporte toutes les **expériences sensorielles** : des images, des odeurs, des sons. Habituellement, ces deux types d'information sont connectés. Par exemple, on se souvient de son dernier anniversaire : quand celui-ci a-t-il eu lieu, qui était invité, quel était le goût du gâteau. Dans une situation traumatisante, par contre, les informations restent déconnectées. Du coup, les souvenirs sensoriels reviennent comme si la situation se déroulait en ce moment-même. L'odeur du sang, les cris, l'image d'un enfant qui meurt reviennent tout d'un coup, si cette trace de souvenirs est réactivée pour une raison ou pour une autre. L'information que l'événement concerne le passé manque à ce moment-là, car elle se trouve dans une trace de souvenirs différente. Et c'est précisément là la différence entre des personnes qui développent un ESPT et d'autres qui surmontent le traumatisme.

Ces dernières réussissent d'une certaine manière à reconnecter ces deux informations. Parfois, en écrivant un livre ou en se confiant à un proche. Elles se confrontent à leurs souvenirs sensoriels et les relient avec les faits, jusqu'au moment où elles sont assurées : **la situation était vraiment grave, mais elle appartient au passé**. D'où l'importance d'un **entourage sécurisant** qui les soutient. Mais tout le monde ne se retrouve pas en sécurité après un traumatisme, tout le monde n'a pas un entourage permettant de surmonter un traumatisme. Ces personnes restent prisonnières de leurs souvenirs traumatiques, comme si tout se reproduisait dans l'immédiat. Souvent, dans ce cas, la drogue ou l'alcool deviennent des béquilles pour noyer les souvenirs traumatiques. Au vu de l'impact massif sur la vie des personnes concernées, c'est bien compréhensible.

Dans le cadre d'une psychothérapie, on essaie d'aider ces personnes en appliquant les mêmes recettes qui protègent naturellement d'un ESPT. On essaie de créer un cadre sécurisant et de soutenir les personnes concernées quand elles se confrontent à ce qui leur est arrivé. L'objectif est de reconnecter les différentes traces mémorielles afin que puisse émerger la certitude : **c'est terminé – je suis en sécurité !**

Qu'est ce que cela signifie dans le cadre d'activités scouts ?

Il est probable que beaucoup d'enfants réfugiés ont fait l'expérience de situations traumatisantes lors de leur fuite. Mais pour nous, il est impossible de dire a priori quel est l'impact de ces expériences dans leur vie quotidienne. Il est certain que certains réfugiés parviennent à surmonter les expériences traumatisantes par eux-mêmes, sans développer d'ESPT. D'autres se battent probablement contre leurs souvenirs, en essayant de les étouffer ou de les éviter. Comme nous l'avons mentionné auparavant, en tant que scouts, il n'est pas de notre ressort d'aider à surmonter un traumatisme. Ce que nous faisons, c'est inviter les enfants réfugiés à participer à notre quotidien, à nos activités, nos camps et actions et leur proposer un quotidien normalisé. Ce faisant, nous leur offrons un entourage qui leur permet de faire de nouvelles expériences positives. Comme envers chaque autre jeune scout ou responsable, nous nous devons de partir à la rencontre de chaque réfugié avec respect. Si un enfant réfugié ne veut pas jouer dans le noir, nous ne devons pas l'y forcer. Si un adulte ne veut pas répondre à une question lors d'une conversation, nous ne devons pas creuser. Et si une personne s'ouvre et nous confie ses expériences, il peut être utile de l'écouter, car cela peut l'aider à surmonter son traumatisme. Il s'agit de trouver une approche respectueuse et attentive envers des êtres humains qui ont beaucoup souffert. Et il s'agit, à travers leur rencontre avec nous, les scouts, de leur permettre de faire des expériences différentes, de s'amuser, de jouer et de découvrir un nouveau quotidien.



Néanmoins, il est toujours possible qu'une personne traumatisée ait un « **flashback** » ou une **crise de panique**, même sans raison apparente. Dans ce cas, il est important de connaître quelques règles de conduite.

Premiers secours émotionnels en cas de flashback, d'anxiété ou de crise de panique :

- **Temps** : s'arrêter, faire une pause
- **Contact** : transmettre du calme et un sentiment de sécurité, parler à la personne, chercher son regard
- **Oxygène** : calmer la respiration, respirer profondément avec le ventre, expirer longuement, chanter une chanson
- **Eau** : proposer à boire (pas de coca, de café ou de boisson énergisante !)
- **Permettre les réactions physiques** : faire de petit mouvement

Aide à moyen terme :

- **Normaliser les symptômes** : Ces sensations sont des réactions normales à une situation exceptionnelle (c'est normal que tu les ressentis !)
- **Nommer les symptômes**, pour les plus jeunes, on peut utiliser des livres pour enfants, p.ex. **Lily, Ben und Omid** – trois enfants se mettent en chemin pour trouver leur endroit « sûr », à commander (en allemand uniquement) sous <http://www.marianneherzog.com/lily-ben-und-omid-1/> (ISBN 978-3-033-05292-5). Il y a aussi une chanson et du matériel pédagogique.
- **Organiser un soutien professionnel** :
Pour les réfugiés en particulier : Croix-Rouge suisse, service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre, aide pour les personnes traumatisées : <https://www.redcross.ch/fr/node/3635>
Aide aux victimes en général : <http://www.aide-aux-victimes.ch>

De l'aide pour ceux qui aident

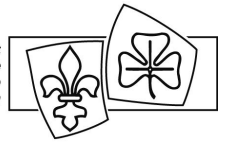
Que faire si quelqu'un me raconte une expérience traumatisante que je n'arrive pas à supporter ?

- ➔ Les personnes qui apportent de l'aide peuvent elles-mêmes être traumatisées ! On appelle cela un **traumatisme secondaire**. Ceci peut arriver en cas d'accompagnement proche de personnes traumatisées, en s'identifiant fortement à elles, en s'engageant dans une relation de longue durée avec elles.

Comment prévenir un traumatisme secondaire

Il y a beaucoup d'expériences faites lors de la fuite que nous ne pouvons presque pas nous imaginer. Elles sont cruelles et douloureuses et quand nous en prenons connaissance, nous nous sentons troublés, touchés, choqués, souvent, nous ne savons plus quoi dire. Ces sentiments peuvent nous submerger, nous faire pleurer ou nous mettre en colère. En principe, ce sont des réactions saines, car elles montrent que nous ne sommes pas devenus insensibles face aux nouvelles du monde. C'est un signe que nous gardons notre empathie face aux expériences d'autres êtres humains. Pour nous aussi, les mêmes principes s'appliquent pour surmonter le récit d'une expérience traumatisante. En particulier :

- S'accorder les premiers secours émotionnels (cf. ci-dessus)
- Échanger régulièrement avec d'autres personnes, des responsables scouts, une page facebook, et aller chercher de l'aide quand c'est nécessaire (p.ex. en demandant au service national de coordination de l'engagement pour les enfants et jeunes réfugiés)
- Cultiver l'assistance à soi-même :
 - se changer les idées (faire autre chose, faire du sport)
 - se fortifier (dormir, manger, se détendre)
 - parler de ses sentiments ou les écrire, exprimer ses émotions par différents canaux
 - faire quelque chose : améliorer la situation, s'engager avec d'autres collègues, garder la maîtrise de la situation



Sources :

Scouts allemands Sankt Georg : www.dpsg.de, article : « Stichwort Trauma » (en allemand)
Katharina Bindschedler, Impact Selbstsicherheit www.selbstsicherheit.ch (en allemand)

Si vous avez des questions ou des demandes, n'hésitez pas à me contacter : Anita Manser Bonnard v/o
Chipsy, psychologue, supervision (le contact se fait par : fugitiv@pbs.ch)