



Souffrance psychique et espoir: contribution à l'occasion des 10 ans de la maison Béthel



Contribution

- Présentation de l'ESU, équipe de soutien d'urgence
- Quelques schémas qui illustrent nos vies
- Stress et trauma
- Intervention dans l'immédiat
- Souffrance et espoir...
- Allusions conclusives



Liminaires

En creux des mes propos

- La souffrance et la douleur
- L'excès de la souffrance

- L'espoir
- Qualité de vie et résilience



ESU: dans quels cas?

- Un service des Églises reconnues institutions de droit public par la Constitution cantonale de 2003 dans un partenariat avec la PolCant+mun
- Intervention auprès de quiconque, sans aucune discrimination et aucun prosélytisme
- Perspective d'un soutien de type psychosocial dans l'immédiat pour tout événement potentiellement traumatisant



- Accompagnement de la police à l'occasion de morts violentes (80%)
- Soutien à des victimes, avec leur accord, à l'occasion d'un événement potentiellement traumatisant
- Soutien à des proches ou témoins, avec leur accord, à l'occasion d'un événement potentiellement traumatisant



ESU: depuis quand?

- Constitution cantonale qui reconnaît « la dimension spirituelle de la personne humaine » et les Églises dans leur apport à la cohésion sociale et à la transmission des valeurs au service de tous
- Une expérience pilote dans le Canton depuis 2003
- Extension de l'activité à tout le canton dès 2006
- Reconnaissance par le RNAPU en 2014: structure et équipiers



RNAPU: réseau national d'aide psychologique d'urgence



- Secteur du SSC < DDPS
- Émergence après 2001
- Le RNAPU coordonne, en étroite collaboration avec les cantons, les secours psychologiques pour le compte des organes concernés de la Confédération et des partenaires du SSC. Il édicte des directives d'intervention et des standards de formation. Il certifie des organisations, des spécialistes justifiant de qualifications complémentaires en psychologie d'urgence et des superviseurs RNAPU.



ESU: considérations pratiques

- disponibilité 24h/24, 365j/an
- mobilisation par le centre d'enregistrement et de transmission des données à la demande des différents services d'urgence
- sur place (seul ou à plusieurs) dans tout le Canton dans l'heure qui suit l'alarme



ESU: en quelques chiffres

- 23 équipiers actifs
- 225 rapports d'interventions pour 197 situations différentes
- ~80 % des interventions sont liées à des morts violentes ou suspectes
- Près de 1000 bénéficiaires pour 784 heures d'engagement
- Des enfants concernés dans 20% des cas
- Durée moyenne d'intervention: 3h30



Champ de la vie

Le grand jour	La zone aveugle
Le jardin secret (face cachée)	L'inconscient

Ce que je sais de moi et que les autres connaissent

Ce que je sais de moi mais que les autres ne voient pas

Ce que j'ignore de moi mais que les autres savent

Ce que j'ignore de moi et que les autres ignorent aussi

Le grand jour étant garant de liberté, l'enjeu de toute relation est d'agrandir ce pôle-là

Le triangle de Karpman

PERSÉCUTEUR

- Libère ses pulsions agressives,
- Domine, critique, harcèle, dévalorise sa Victime,
- Persécute ou justifie ses violences par un ancien vécu de Victime.



SAUVEUR

- Joue un rôle narcissiquement gratifiant,
- Intervient même si rien ne lui est demandé,
- Infantilise et place la Victime en incapacité,
- Peut devenir Persécuteur ou Victime s'il est déçu par une absence de reconnaissance.

VICTIME

- Attire le Sauveur qui veut la sauver,
- Attire le Persécuteur censé la persécuter,
- Attire l'attention sur soi si le rôle est bien joué.



Le processus de deuil



- Déni: volonté d'ignorer la réalité de la mort car elle fait trop mal pour être supportée. *Ce n'est pas vrai*
- Protestation ou Colère: c'est une émotion qui surgit généralement pour nous aider à faire face à un obstacle. Révolte par rapport à une situation qui nous heurte. Etape remplie d'émotions contradictoires comme la peur, la douleur, l'accusation, le sentiment de culpabilité, ... *Ce n'est pas juste*
- Négociation: la colère ne permettant pas de solutionner la situation, apparaît une forme de marchandage avec le destin, des divinités ou autres qui permettraient que la mort disparaisse. *Pas encore ou pourquoi déjà*
- Dépression et douleur: déprime et douleur profonde face à ce qui paraît comme inéluctable. Sensation d'impuissance. *Je suis perdu*
- Acceptation: après le sentiment d'impuissance laissé derrière soi, la personne en phase d'acceptation peut assimiler peu à peu ce qu'il s'est passé et se projeter dans le futur.



Le stress

Fait désormais partie du langage courant. Il a mauvaise presse.

Il est une adaptation physique et psychologique pour faire face à la réalité

Le stress « de base » permet de s'adapter à

- La vie en groupe
- Les contingences familiales
- Le cadre professionnel
- Les aléas de la vie
- ...



Le stress permet

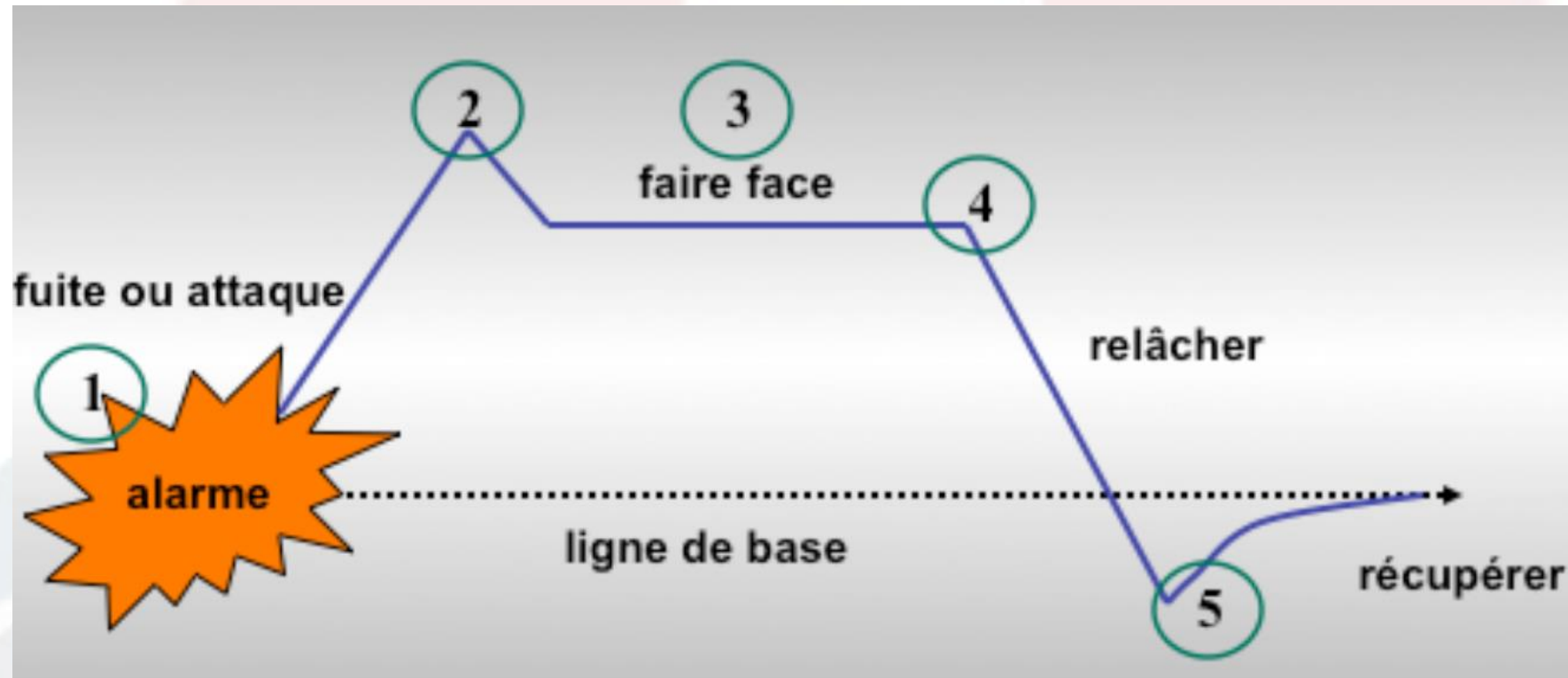
- De focaliser son attention sur une situation de danger
- De mobiliser l'énergie requise pour évaluer la situation et décider de l'attitude à adopter
- Se préparer à l'action
- Tenir dans la durée pour faire face et dépasser la situation initiale

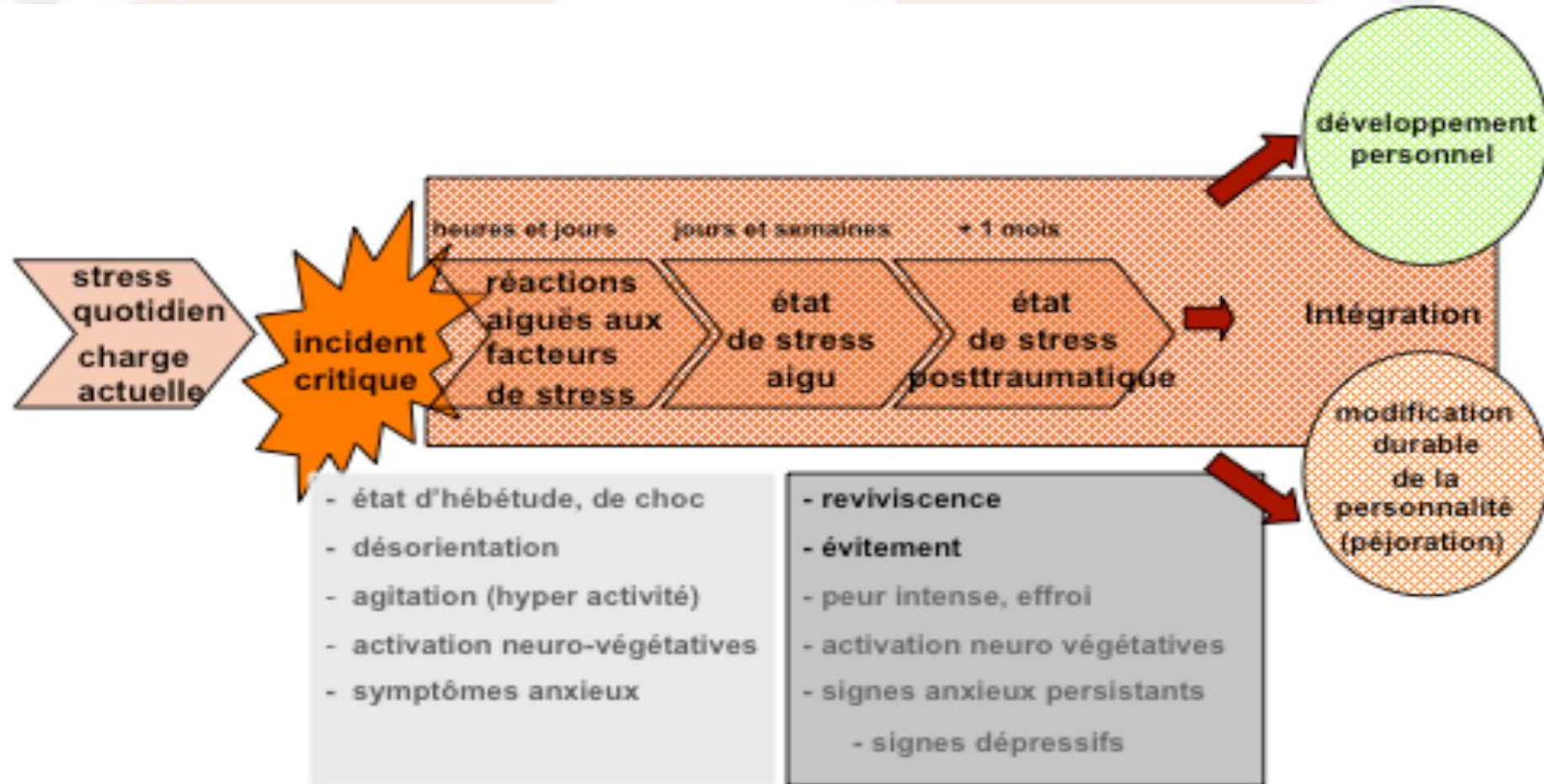
Dépense d'énergie a priori positive qui résulte de processus émotionnels, cognitifs, sociaux, comportementaux, mais...



- Bon stress - Mauvais stress
- Stress producteur – Stress dépassé
- Stress traumatique – stress cumulatif

Stress







Situation extraordinaire?

- Elle est/semble trop rapide
- Elle est / trop étendue
- Elle génère une ou des ruptures dans la perception du temps et de l'espace, dans la vie de la personne
- Elle s'explique difficilement de manière rationnelle



Dans l'immédiat

Impression de perdre pied	Etre consolée au sens étymologique du terme
Impression de perdre souffle	Retrouver un rythme respiratoire qui élargit son diaphragme et le haut de son corps pour ré-acquérir une stature qui permet de faire face
Impression d'être plongée dans le chaos	Réordonner peu à peu le désordre qui lui est infligé



Aide psychologique d'urgence



- La notion d'aide psychologique d'urgence recouvre l'ensemble des mesures destinées à conserver ou rétablir la santé psychique des personnes impliquées d'un événement potentiellement traumatisant ainsi que celles des membres des forces d'intervention pendant ou immédiatement après l'engagement relatif à un tel événement.

L'aide psychologique d'urgence comprend le soutien psychosocial, le soutien spirituel et le soutien psychologique.



Elle s'appuie sur l'idée selon laquelle les personnes impliquées ne sont pas malades, que leurs réactions sont a priori naturelles et utiles. Dans ce sens, elle vise à mobiliser les ressources des personnes impliquées afin que celles-ci recouvrent leur pleine santé physique et psychique.

RNAPU, Plan directeur



Soutien psychologique d'urgence



Les spécialistes du soutien psychologique d'urgence accompagnent et soutiennent les personnes impliquées ainsi que leur entourage immédiat après un événement extraordinaire potentiellement traumatisant. Cette forme d'aide vise à stimuler les ressources des personnes traumatisées afin de réinstaurer le bien-être psychique et social et d'éviter l'apparition de séquelles.

RNAPU, Principes



Soutien spirituel d'urgence

Les professionnels formés au soutien spirituel d'urgence accueillent, entourent et offrent un accompagnement spécifique aux personnes impliquées dans un événement éprouvant, sur le plan de leurs croyances, foi propre et questionnements existentiels et spirituels. Ils sont également disponibles pour conduire des rituels souhaités par ces dernières.

RNAPU, Principes



Psy ou spi

- accompagner, soutenir, stimuler les ressources, **réinstaurer** le bien-être psychique et social, éviter l'apparition de **séquelles**
- accueillir, entourer, accompagner quand épreuve sur le plan des croyances, de la foi propre et des **questionnements existentiels ou spirituels**, conduire des rituels
- **Consensus** ± établi pour dire que, dans l'immédiat, nous offrons pareillement un soutien psycho-social peu différencié de nos spécialités



Les 6 champs de la spiritualité

- Sens
- Transcendance
- Valeurs
- Identité
- Appartenance
- Rituels



Philosophie d'intervention

- Le soutien psycho-social dans l'immédiat est un accompagnement spécifique qui se distingue tant d'un accompagnement pastoral habituel que de toute action psychothérapeutique
- Il est offert par des intervenants compétents et particulièrement sensibles aux questions relationnelles, psychologiques et spirituelles qui se posent dans des contextes de désarroi, de violence, de mort. Ils se présentent comme tels!
- Il entend activer les ressources des personnes rencontrées afin de stabiliser, dans les meilleurs délais et autant que faire se peut dans une situation traumatique, leur équilibre psychique et spirituel
- Il espère, par une action précoce, contenir les sur-accidents et limiter des symptômes de stress post-traumatique



Principes d'intervention: SAFER



- **S**tabilization / Stabilisation
- **A**cknolegement of crisis / Attention, accueil
- **F**acilitation understanding / Facilitation de la compréhension
- **E**ncourage effective coping / Encouragement
- **R**estauration of independant functioning / Restauration



Principes d'intervention: SAFER



- **S** **Stabilisation** de la situation = offre d'un cadre sécurisé, sécurisant
 - Éloigner les personnes des facteurs stressants
 - Stopper l'escalade émotionnelle
 - Créer un espace de sécurité (physique et psychique)
 - Évaluer l'état psychique de la personne



Principes d'intervention: SAFER



- **A** **Attention**, Accueil = raconter et reconnaître la situation
 - Faire raconter ce qui s'est passé
 - Reconnaître la situation
 - Encourager l'expression des émotions
 - Absence de jugement ou de sens donné



- **F Facilitation** de la compréhension
 - Explication de la réalité et de ses effets (symptômes)
 - Faire état des informations qui nous ont été transmises
 - Comprendre et accepter les réactions des uns et des autres
 - Normaliser les réactions
 - Tentative pour donner sens



- **E Encouragement**

- Identification des méthodes et des moyens pour faire face
- Base de gestion du stress:
 - Le pas suivant
 - Plan pour les prochaines heures
 - Les ressources mobilisables
 - Les moyens techniques pour favoriser l'appel aux ressources
 - Encourager le bien-être



- **R Restauration**

- Restauration de l'autonomie (équilibre suffisant et retour à la maison)
- Aide nécessaire pour la suite
- Mise à disposition d'adresses, de lieux d'aide
 - Rétablissement d'un juste équilibre
 - Mise à disposition d'une aide d'urgence



Humilité

Face à la souffrance qui se découvre brutalement, dans une mise en abîme abyssale, l'accompagnement dans l'immédiat est humble:

- Être là
- Autoriser et accueillir toutes les émotions et toutes les paroles
- Susciter des ressources propres et le réseau de la victime ou du témoin
- En faire le moins possible mais faire tout ce qui est nécessaire



Face à la souffrance

Terme issu du latin *passio*

- passion
- acte de souffrir

« La souffrance n'existe pas; il n'y a que des hommes qui souffrent ». Père Casiano Floristan

- Expérience vs concept
- Universalité vs singularité

Dans le rapport au temps, la souffrance délaïsse l'instant pour remplir la durée



La souffrance, c'est l'expérience d'une déchirure

- Au niveau de l'identité du sujet
- Dans son rapport aux autres
- Quant à la perception du temps



La parole est constitutive de l'homme, mais, dans un premier temps, la souffrance impose le silence

Fondamentalement, la souffrance est mystère, scandale, excès

L'homme ne cesse de vouloir donner sens; ce n'est possible qu'après coup



L'espérance

Le moteur qui permet aux humains de vivre malgré la souffrance

Elle est de l'ordre de la promesse. La perspective d'un horizon où la vie sera pleine et épanouie

Elle est de l'ordre du souvenir. D'un désir de vie qui nous a précédés et qui légitime notre existence



Elle est aussi de l'ordre du mystère et de l'excès

Elle espère contre tout espoir

Elle ne se possède pas mais se reçoit



Conclusion

Souffrance et espoir sollicitent une humanité active

Chêne ou roseau?

Tolérance personnelle et collective à l'incertitude

Résilience et/ou croissance post-traumatique



Deux références sur l'ESU

- Faut Pas Croire du 7 mai 2016 <https://www.rts.ch/play/tv/faut-pas-croire/video/surmonter-le-choc-dune-mort-annoncee?urn=urn:rts:video:7705092>
- 24H, 13 janvier 2018
- <https://www.vtg.admin.ch/fr/organisation/etat-major-de-larmee/affaires-sanitaires/ssc.html#ui-collapse-563>

