



Le traumatisme secondaire Lorsque aider fait mal

Dr. Samuel Pfeifer

Se recevoir dans le feu de la douleur

“Vous pouvez toujours reconnaître celui qui a traversé le feu de la douleur et qui s’est reçu lui-même, et vous savez que vous pouvez aller vers lui au moment de votre détresse pour découvrir qu’il prend tout son temps pour vous. Mais si quelqu’un n’a pas traversé le feu de la douleur, il aura tendance à être méprisant, à n’avoir ni temps ni respect pour vous, à simplement vous renvoyer. Si vous acceptez de vous recevoir vous-même dans le feu de la douleur, Dieu fera de vous de la nourriture pour d’autres.”

“Emu de compassion”

- “A la vue des foules, il fut ému, car elles étaient lassées et abattues, *comme des moutons qui n’ont pas de berger.* »
(Matthieu 9.36)
- **G4697**
- ζομαι
- splagchnizomai
- *splangkh-nid'-zom-ahee*
- Moyen de G4698; avoir les intestins qui désirent, c.-à-d., de façon figurée, *ressentir de la sympathie, de la pitié*, avoir pitié de, être ému de compassion.

Le traumatisme est contagieux

Le traumatisme est contagieux. Le thérapeute, dans son rôle de témoin ... est souvent submergé par ses émotions. Il traverse – dans un degré moindre que le patient – les sentiments d'effroi, de colère et de désespoir de celui-ci.

Judith Hermann, Trauma Therapist

Effet contagieux

- Figley (1995) a identifié l'effet contagieux ou effet de miroir de symptômes du client vers le thérapeute et a soutenu que "ceux qui ont une très grande capacité de ressentir et d'exprimer de l'empathie tendent à courir un plus grand risque de stress de compassion."

Effets qui suivent un traumatisme primaire

- ***Surexcitation*** physique et psychologique (par ex. difficulté à s'endormir / continuer à dormir, hypervigilance, irritabilité),
- ***Intrusion*** (souvenirs douloureux, flashbacks, sentiments, anxiété, rêves éveillés, cauchemars...)
- ***Évitement*** (détachement des autres, éviter des activités ou expériences positives, capacité amoindrie de jouir de la vie). – „Comment pourrais-je profiter de la vie alors que d'autres sont en train de souffrir?“

Traumatisme secondaire

- Écouter les récits de personnes traumatisées et ressentir avec les victimes d'expériences traumatiques mène à des réactions semblables comme si le traumatisme vous était arrivé.

Effets possibles

- Le rapport provoque vos propres souvenirs.
- Le rapport déclenche des images mentales (dans des rêves éveillés ou des cauchemars).
- Vous vous rendez compte de votre propre vulnérabilité.
- Votre propre confiance en la vie et en la sécurité est secouée.
- Des sentiments de colère et de désespoir. Des accusations contre la police, le gouvernement, ou d'autres autorités „responsables“.
- Reproches contre Dieu ? „Comment peut-il permettre qu'une chose pareille arrive ?“
- *“Des événements traumatisants secouent les fondements de nos croyances, et peuvent détruire notre confiance...”*

Effets possibles

- Vous vous sentez submergé et impuissant en abordant la détresse de l'autre.
- Certains développent des explications ou appliquent des méthodes (psychologiques ou spirituelles) qui sont irrationnelles, voire peut-être magiques (accuser des parents chrétiens de satanisme, forces spirituelles – shamanisme).
- Certains essayent de surmonter leur impuissance par une hyperactivité inadaptée (souvent avec un manque de respect pour les limites du patient et son bien-être) – par exemple en rapportant un abus sexuel à la police – ou même en prenant vengeance par l'autojustice.

Effets possibles

- Méfiance de et reproches envers d'autres aidants :
 - „Ils ne comprennent pas les besoins de mon client.“
 - „Ils escamotent les problèmes.“
 - „Ils n'entreprennent aucune action!“
 - Dévalorisation générale des autres personnes qui aident.
- Éviter des patients traumatisés ou éviter de faire face au diagnostic, afin de ne pas être soi-même traumatisé.
- Refuser la supervision, retenir ses propres réactions, par honte.

Dangers pour la thérapie / la relation d'aide

- Comportement d'évitement par le conseiller : il ne souhaite pas aborder le traumatisme même si le patient / client veut en parler.
- „Intrusion thérapeutique“ : le conseiller insiste sur des détails de l'événement traumatisant, même si la personne ne souhaite pas donner ou répéter de tels détails.
- Évitement général ou retrait : comme le conseiller souffre de troubles du sommeil, de cauchemars ou de surexcitation physique, il n'est pas du tout disponible pour le patient.

Fausses ambitions

- Fausse ambition : „guérir tout, savoir tout, aimer tous.“
- ***Guérir tout*** : Thérapie jusqu’à la guérison définitive et totale.
- ***Savoir tout*** : Reconstruction exacte et détaillée (malgré des conséquences émotionnelles négatives), espoir de catharsis par la connaissance et la révélation.
- ***Aimer tout*** : Essayer de donner à la victime un amour de substitution (pour compenser tout l’amour qu’elle n’a pas eu dans sa vie). Danger de transgresser des limites dans la thérapie et la relation d’aide.

Stratégies pour gérer

- Sécurité
 - Donner des limites
-
- Souvenir et deuil
 - Supervision, Intersivision
-
- Intégration sociale
 - Relations normales
-

Parole prophétique durant un burnout

Un pasteur, qui souffrait d'un burnout profond, a reçu la parole prophétique suivante de la part d'un conseiller ami :

„Tu seras restauré. Tu seras guéri. Et mon onction coulera de nouveau à travers ta vie et ton ministère. Mon ministère à travers ta vie. Tu verras que cette onction coulera de nouveau lorsque tu seras en communion avec moi. Et tu seras émerveillé de voir comment le Seigneur t'utilisera – et il n'y aura pas de pression sur toi.“

Les valeurs d'un debriefing

- Lorsque les disciples revinrent de leurs premiers efforts missionnaires, Jésus leur accorda le temps de raconter leurs histoires et de partager leurs questions. De façon générale, c'est cela le debriefing.
- Les pensées qui suivent s'inspirent d'un document rédigé par le Dr. Debbie Lovell-Hawker.

Définitions

- **Debriefing opérationnel** : Demander des renseignements sur le travail accompli, et le résultat obtenu.
- **Debriefing personnel** : Demander comment l'individu a vécu l'expérience (Qu'est-ce qui était le meilleur/pire? Comment se passe le processus de réadaptation?). Vise à les aider à intégrer leur expérience dans leur vie dans son ensemble, à percevoir l'expérience de façon plus significative, et à apporter un sentiment de finition.
- **Debriefing après incident critique** : Une forme très structurée de débriefing personnel, qui peut avoir lieu après une expérience traumatisante (telle une catastrophe naturelle, un incident grave, ou un accident de voiture).

Un cadre biblique pour le debriefing

- a) Nous sommes appelés à prendre soin les uns des autres (par ex. Esaïe 61: 1-2; Jean 13: 35; Jean 21: 16; 2 Cor 1: 3-4; Gal. 6:2).
- Le debriefing est une façon de montrer que l'autre compte pour nous. En général nous ne demandons pas s'il existe un cadre biblique pour pratiquer la médecine – nous savons qu'elle soulage la souffrance, donc nous l'encourageons. Apporter de l'aide émotionnelle apporte aussi une meilleure santé et la guérison aux gens. Des recherches montrent que certaines personnes qui ne reçoivent pas de debriefing se sentent dévalorisées. Ceux qui reçoivent un debriefing le trouvent en général une expérience positive et ont moins de symptômes liés aux traumatismes.

Ecouter

- Écouter est fondamental pour le debriefing, et la Bible nous enseigne à écouter (Proverbes 18:13; Jacques 1:19).
- Dans la société moderne, il peut être difficile de trouver quelqu'un qui soit prêt à prendre le temps de vous écouter vraiment. Le regard devient souvent vitreux lorsque quelqu'un commence à parler de ses expériences outre-mer. Les missionnaires se sentent souvent isolés. Écouter rompt cette solitude, et les aide à avancer.

Enseignement concernant les émotions

- Les émotions sont normales et valides. La Bible enseigne cela aussi. La Bible contient beaucoup de colère, de peur et de larmes (par ex. dans les Psaumes). 'Ne crains pas' implique plutôt 'tu n'as pas besoin d'avoir peur' que 'c'est faux d'avoir peur'. Jésus n'a pas condamné un homme qui avouait son incrédulité; il lui a plutôt permis de l'exprimer (Marc 9. 24).
- La Bible nous rappelle qu'il existe « un temps pour pleurer, et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter, et un temps pour danser ... Un temps pour écouter et temps pour se taire, un temps pour aimer et un temps pour haïr' (Eccl. 3:4-8).
- Jésus a montré par son exemple qu'on a le droit de pleurer (Luc 19: 41; Jean 11:35; Heb. 5: 7). Il a exprimé son angoisse dans le jardin de Gethsemane, et a dit que son âme était 'submergée de douleur' (Matt. 26:38).
- A d'autres époques et dans d'autres cultures, les gens savaient qu'il est normal de ressentir certaines émotions après des traumatismes, et on n'avait pas besoin de le leur enseigner. De nos jours, certaines personnes ont besoin qu'on le leur dise explicitement.

Exemples bibliques : Raconter son histoire

- Les disciples qui marchaient sur le chemin d'Emmaüs avaient subi le traumatisme d'avoir été les témoins de la crucifixion de Jésus. Ils parlaient de ce qui s'était passé (Luc 24:13-24). Jésus les rejoignit et leur demanda ce qui s'était passé. Non pas pour s'informer – il le savait. Mais pour leur donner la possibilité de raconter leur histoire – les faits de ce qui s'était passé, et leurs sentiments de déception. Ensuite il les aida à voir les choses en perspective.

Exemples bibliques II

- Une femme qui avait eu une perte de sang durant douze ans (peut-être suite à un traumatisme) toucha Jésus (Luc 8: 43-48). Il demanda: “Qui m’a touché?” Pourquoi cela? Non pas pour la mettre dans l’embarras, mais afin de lui permettre de raconter son histoire, pour qu’elle obtienne une guérison émotionnelle aussi bien qu’une guérison physique. (Autrement, personne n’aurait su qu’elle avait été guérie, et on l’aurait toujours considérée comme une marginale).
- Joseph: Dans Genèse 44 - 45, nous voyons Joseph qui écoute l’histoire de ses frères, puis leur raconte ses propres expériences, afin de produire une image plus claire et de donner plus de sens aux événements. Joseph a reconnu leurs sentiments de détresse et de colère. Ils ont tous exprimé leurs sentiments librement, en pleurant ensemble et en s’embrassant, avant de faire des plans pour l’avenir.

Ecouter les histoires

- Néhémie avait entendu un rapport traumatisant sur son peuple en exil, et qui vivait 'in great trouble and disgrace' dans une ville en ruines (Neh. 1:3). Néhémie n'a pas caché ses sentiments. Le roi observa qu'il avait l'air triste. Néhémie a normalisé cela: "Pourquoi mon visage ne serait-il pas triste si la ville ... est en ruines?" (2:3). Le roi écouta lorsque Néhémie parlait de ses plans, et aidait Néhémie à faire ce qui était nécessaire pour avancer depuis ce moment de désespoir.
- Jésus invita les gens à lui raconter leur histoire (par ex : les malades, les disciples à leur retour après la mission deux par deux). Il les écoutait, et aidait à terminer leurs expériences, et aidait les gens à continuer.

Réviser le passe - continuer

- La Bible affirme qu'il y a un temps a la fois pour réviser le passé ensemble (Esaïe 43:26), et pour continuer en route vers des choses nouvelles (Esaïe 43:19). Les deux ont lieu durant un debriefing.
- Un bon exemple est la relation d'aide de Dieu envers Élie, lorsqu'il souffrait d'un burnout et avait du fuir dans le désert pour sauver sa vie. (1 Rois 19)
 - Élie avait vécu une menace de mort (1 Rois 19:2), et avait fui pour sauver sa vie. Il avait peur et pria qu'il puisse mourir. Un ange lui apporta les soins physiques (nourriture, boisson, sommeil). Quarante jours plus tard, une fois ses besoins physiques assouvis, Dieu lui demanda ce qui se passait. Elie raconta son histoire a Dieu – a deux reprises (v. 10, v. 14). Ensuite, Dieu poussa Elie a réfléchir sur l'avenir, et lui raconta qu'il ne serait pas seul – il y avait du soutien sous la forme de 7000 autres croyants (v.18). En outre, Dieu dirigea Elie vers Elisée (v.16ff), qui allait lui donner plus de soutien encore.
 - Régénération physique (sommeil et nourriture)
 - Révision spirituelle
 - Une nouvelle expérience (et inhabituelle) de Dieu
 - Une nouvelle direction et une nouvelle tache

Literature

- B. Hudnall Stamm (ed.) Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators. Sidran Press.
- Judith Herman: Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. Basic Books.
- Fawcett, G. (1999). Ad-Mission: The briefing and debriefing of teams of missionaries and aid workers. Harpenden: Self-published. Available directly from the author - e-mail: gfawcett@oval.com or phone 01582 463252.
- Gamble, K., Lovell, D.M., Lankester, T. & Keystone, J. (2001). Aid workers, expatriates and travel. In J. Zukerman & A. J. Zukerman (Eds), Principals and Practice of Travel Medicine. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Jordan, P. (1992). Re-entry: Making the transition from missions to life at home. Seattle: YWAM.
- Lovell-Hawker, D.M. (2002). Debriefing after traumatic incidents, and at the end of assignments. In K. O'Donnell (Ed.) Doing Member Care Well: Perspectives and Practices from around the world. Pasadena, CA: William Carey.
- Mitchell, J. & Gray, B. (1990). Emergency Services Stress. New Jersey: Brady.
- Parkinson, F. (1997). Critical Incident Debriefing. London, UK: Souvenir Press.
- Pollock, D.C. & Van Reken, R. E. (1999). The Third Culture Kid Experience. Maine USA: Intercultural Press.
- Rose, S. & Bisson, J. (1998). Brief early psychological interventions following trauma: A systematic review of the literature. Journal of Traumatic Stress, 11, 4, 697-710.

Quelques liens...

- http://www.asbury.edu/academ/psych/mis_care/trauma.htm
- <http://trauma-pages.com/>



Activité en groupe / Questions

- Partagez votre propre expérience de traumatisme secondaire.
- Quelles sont les histoires qui touchent votre coeur ?
- Comment supporter la douleur d'autrui quand nos émotions nous bloquent ?
- Discutez de l'équilibre entre compassion et auto-protection.