



COMPTE RENDU

Date : 05/11/11 – 09 h 00

Lieu : Centre hospitalier de Rouffach

Concerne : Présentation CUMP 68, stress sauveteur et prise en charge du traumatisme

Participants : HUON Philippe – **CUMP 68** et deux autres personnes

SSF Alsace : CHEVASSU Bernard – LIPPART David – LAVICTOIRE Henri
– ROZANSKY Adam – DRIEUX Gérald – KOLLER Adeline – DAMIENS
Patrice - ZIPPER Eric

Le stage a été proposé pour répondre à une demande des spéléos, ces derniers pouvant être amenés à vivre une situation dramatique ou tragique dans l'exercice de leur passion. Il fait suite à la présentation du traumatisme psychologique du sauveteur présenté par Eric et à sa rencontre avec Philippe HUON, responsable de la CUMP 68 lors de la préparation de l'exercice Tellure en préfecture.

Les points suivants ont été abordés:

- la présentation de la CUMP (cellule d'urgence médico-psychologique)
- le stress chez les sauveteurs
- le traumatisme et son vécu seront abordés lors d'une prochaine rencontre

1. la Cump

Elle est née en 1997 suite aux attentats dans le métro parisien. Face au besoin d'accompagnement psychologique en cas de catastrophe individuelle ou collective, une cellule d'urgence a été créée avec pour mission d'intervenir rapidement, quel que soit le nombre de victimes, à condition que ces dernières aient été exposées à l'événement de manière soudaine et brutale. Le déclenchement de l'intervention est le fait du préfet, mais pour que toutes les parties prenantes soient efficaces, il faut que des liens aient été tissés en amont, afin d'intervenir rapidement avec une mission précise, l'intervenant psy intervenant toujours gratuitement. Sont aussi mis en place, outre le PMA (poste médical avancé), le PUMP (poste urgence médico-psychologique), un CAI (Centre d'accueil des Impliqués : famille, victimes, sauveteurs, témoins...) et une cellule de crise pour la gestion à moyen et long terme des conséquences du traumatisme.

2. le stress chez les sauveteurs

Il peut se manifester de la manière suivante:

- une impression de solitude, de différence, d'incompréhension face à la multitude
- une impression de désorientation que l'expérience permet cependant de dominer





- un sentiment marqué d'échec quand il n'a pas été possible de répondre de manière adaptée à l'attente mise en vous.

D'où l'utilité d'un débriefing de groupe pour évoquer son vécu et le partager : cela permet de mettre à distance l'angoisse et aussi de se protéger. Les exercices spéléo fréquents permettent de mieux se connaître, de créer des automatismes et de minimiser le stress du sauvetage.

A aussi été soulignée l'importance de la verbalisation, de la mise en chronologie des événements, de la mise en récit de ces derniers, avec mise en lien d'images, tout cela permettant de repositionner l'individu dans le temps, avec un passé.

3. le traumatisme et son vécu

Date : 4 Février 2012

Participants : Jean-Claude P., Adam R., Philippe B., Bruno G., Johanna F., Eric Z., Michel S., Patrice D., Henry L., Lise-May V. Charles E. animé par Philippe HUON.

Cette matinée était destinée à la deuxième session de rencontre avec la CUMP pour aborder les thèmes du traumatisme des actifs SSF après intervention.

Nous avons rendez-vous à 8h45 sur le parking devant l'hôpital psychiatrique. Avec le froid nous étions heureux de nous retrouver dans une salle chauffée avec café, thé et viennoiseries, merci à ceux qui les ont cherchés en dernière minute.

Philippe Huon repasse en revue brièvement le diaporama abordé à la séance précédente, l'un étant du CUMP et l'autre du SSF.

Parmi les éléments abordés :

Les protections contre le stress :

Défusing et débriefing :

Le défusing se fait tout de suite après l'intervention pour voir qui a fait quoi, a vu qui, etc.

Le débriefing se fait quelques jours après l'intervention : on revient sur les événements à tête reposée. Il est très important pour les raisons suivantes : même le professionnel accumule des traumatismes dont il n'est pas forcément conscient. Selon Philippe, « la psychologie c'est peut-être DIRE qu'il y a MALAISE » et non pas imaginer qu'on peut tout simplement l'enlever.

Le stress, c'est à dire la tension doit être mise en mots. Ensuite on peut prendre de la distance avec ce qui a été.

Le débriefing sert donc à accepter qu'il y a eu une « histoire » : le sujet sous état de choc parvient à dire ce qu'il a ressenti, ce qui s'est passé : « c'est mon histoire ».

Il faut faire attention aux membres de l'équipe, l'union de cette dernière est très importante, dire les choses, ce qui permet d'éviter d'éventuels dysfonctionnements.



Fédération Française de Spéléologie

SPÉLÉO SECOURS FRANÇAIS

REGION ALSACE



En général, à l'issue d'une opération, on veut rentrer chez soi, retrouver sa vie normale, retourner au travail etc.... On a tendance à dire « ca va ». Attention. Parfois il vaut mieux insister avec tact pour détecter un problème éventuel en se mettant à l'écart pour créer un climat adéquat, poser des questions simples etc., puis rappeler après quelques jours...

Problème en ce qui concerne les SSF : les sauveteurs habitent partout en France, il est donc difficile de se réunir quelques jours après l'intervention.

Il y a une différence entre le STRESS et le TRAUMATISME :

Le stress se trouve dans la durée, toute l'intervention peut se trouver sous l'effet du stress, à cause de l'urgence, de la pression des familles, des autorités, etc....

Le traumatisme est un événement soudain et brutal, un détail, un choc, un sentiment inattendu qui marque. Il peut se présenter sous forme de peur, d'horreur, on voit la mort, l'impuissance par rapport à une situation / aucun plan d'action, de sentiment de ne plus faire partie de l'événement/des conséquences que l'on se sent incapable de contrer. C'est un événement désorganisateur, voire destructeur.

Les conséquences du traumatisme peuvent se présenter sous forme de reviviscence involontaire de l'événement, sous différentes pensées négatives sur le comportement (culpabilité, honte, repli, etc.) qui peuvent mener à des actions répétées, à un sentiment d'isolement vis-à-vis des autres, à des pensées exagérées sur la sécurité et la bienveillance, un changement identitaire, une anxiété ou une dépression.

Ce sont des réactions normales à des situations anormales.

Le non dit dans le partage social des expériences traumatiques :

- Dans la vie courante, les gens parlent après une émotion, à plusieurs reprises, à leurs proches, quelle que soit la violence, l'événement, le sexe, l'éducation, la culture. Plus l'émotion est intense, plus l'épisode est partagé.
- Les PTSD (personnes atteintes du syndrome post traumatique) partagent moins que les autres. Le non partage a pour but la dissimulation de l'information.

CEPENDANT : retard du récit d'événements non partagés, volonté de garder certains aspects non révélés, contenus secrets, évitement.

POURQUOI : protection de soi, protection de l'auditoire, préserver les relations sociales, protection des protagonistes, motifs particuliers propres à la personne.

La HONTE est l'émotion qui a le rôle le plus important dans ce non dit.

QUE FAIRE ? : Parler, échanger, soutien psychosocial, entretiens psychologiques.



Eric ZIPPER : 32 rue Charles-Marie Widor - F- 68000 COLMAR - Tél. 03 89 24 94 28 - Mail : eric.zipper@laposte.net

www.speleo-secours-francais.com

Organisme conventionné avec le Ministère de l'Intérieur et par Délégation avec la Direction de la Défense et de la Sécurité Civiles
Agréé Sécurité Civile

Fédération Française de Spéléologie : 28 rue Delandine – F-69002 LYON

