

LE DEBRIEFING: technique de soutien psychologique après un incident critique

La technique du Debriefing psychologique est née aux Etats-Unis dans les années 80 avec le travail du Dr. Jeffrey Mitchell. Elle a été utilisée depuis plus de 15 ans dans tous les pays du monde, notamment dans les contextes de catastrophes naturelles et avec beaucoup de succès.

Cette technique de soutien a donné lieu à de nombreux modèles, mais toujours avec la même théorie en arrière-fond. Mais l'expérience du soutien psychologique aux victimes, accumulée au cours du vingtième siècle, a permis de dégager un certain nombre de certitudes:

- Les réactions à un incident traumatique sont normales et non la marque d'une faiblesse de caractère; par conséquent, les victimes, même si elles ont des réactions émotionnelles fortes, ne doivent pas être considérées comme des "cas" psychiatriques.
- Le soutien doit intervenir aussitôt que possible après l'événement traumatique
- Il faut faire parler la victime aussi bien que son entourage.
- Il faut donner un maximum d'informations sur la situation ainsi que sur les réactions possibles dans le futur immédiat, ceci afin de permettre de redonner une appréciation adéquate des faits et de créer les conditions d'une « normalisation » rapide.

Le Debriefing psychologique est une technique, une méthode d'intervention qui tente de réduire les réactions à un événement traumatique. Il n'est pas un traitement thérapeutique, en particulier du syndrome de stress post-traumatique (PTSD). Il part du principe que la majorité des victimes ont en eux la capacité de réagir de manière adéquate, qu'ils ont une certaine [résilience](#). En conséquence:

- L'intervention doit être la plus rapide possible après l'incident
- La victime doit pouvoir parler librement de ce qui lui est arrivé
- Elle doit aussi pouvoir revivre les émotions, pleurer, se mettre en colère, trembler, sans se sentir jugée.

En d'autres termes, la méthode du debriefing fait partie des outils du soutien psychologique. Elle peut être utilisée par des non professionnels de la psychologie, pour autant qu'ils soient correctement formés à cette technique.

©CPH 2009

