

## TRAITER LES TRAUMATISMES SUR LE TERRAIN

Les humanitaires peuvent vivre des événements traumatisants comme de se faire tirer dessus ou regarder des collègues mourir sous leurs yeux, ou recevoir des menaces de mort, manipuler des cadavres, ou encore travailler quotidiennement avec des enfants qui meurent de faim. Tous ces chocs s'ajoutent à un stress élevé typique de la vie harassante du terrain.

### Les traitements traditionnels

- En général, on favorise l'approche personnelle et individuelle et le traitement commence après une soigneuse évaluation (questionnaire et anamnèse), bien sûr avec le plein accord de la personne.
- Une thérapie du trauma se fait uniquement si la personne n'est pas en crise, p.ex. s'il n'y a pas de risques de suicide, d'attaques de panique, de délire, une crise éthylique avec un urgent besoin d'une cure de désintoxication, ou bien encore si elle est encore exposée à des événements traumatiques... Donc la crise devra d'abord être gérée avant d'entreprendre une thérapie, laquelle est une démarche à plus long terme.
- Il faut explorer toutes les circonstances du drame ayant causé le trauma, dans une atmosphère de confiance mutuelle, ainsi que les sentiments et les émotions qui reviennent à la surface, mais alors d'une manière contrôlée. Le but d'une telle approche est de permettre à la personne de regagner confiance en lui/elle-même, de voir qu'elle peut contrôler la situation sans se noyer.
- Il faut adapter le type de technique au genre de traumatisme subi. Il est très important de ne pas défendre une école contre une autre. On a le choix selon la situation entre:
  - Une psychothérapie individuelle
  - Une thérapie de groupe
  - Une thérapie de famille et de couple
  - Un groupe de réhabilitation et/ou d'ergothérapie.

### Les thérapies ciblées

Plus récemment, d'autres techniques thérapeutiques ont vu le jour avec des succès certains:

- L'EMDR
- Divers types de relaxations
- Le Biofeedback
- La luminothérapie et la thérapie par les couleurs
- Les techniques d'hygiène de vie : alimentation, travail sur la mémoire, relaxation
- Ecrire son journal intime, etc...

Par ailleurs, il peut s'avérer nécessaire de prendre un médicament "psy". Ils ont beaucoup évolué ces dernières années et ont moins d'effets secondaires qu'autrefois. Il ne faut donc pas craindre de se faire prescrire des remèdes contre l'insomnie, l'anxiété ou la dépression par exemple. Cette consommation devra cependant durer plusieurs mois pour avoir un effet positif à long terme, mais, comme tout traitement médicamenteux, il doit être suivi par un médecin.

Rappelez-vous: demander l'avis d'un psychiatre ou d'un/e psychologue ne veut pas dire que vous êtes fou! *Mais que vous avez des réactions normales à des situations anormales.*

## **L'EMDR**

C'est une méthode de traitement du traumatisme psychique. En anglais se dit *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, c'est-à-dire Mouvements Oculaires pour une Désensibilisation et une Reprogrammation.

Depuis sa création en 1989, l'EMDR a soigné les chocs psychiques occasionnés par des événements tels que ceux que le travailleur humanitaire peut rencontrer sur le terrain, à savoir bombardements, massacre, viol, torture, prise d'otages, etc... ainsi que toute situation pouvant provoquer un stress traumatique ou un ESPT.

Ce traitement a été découvert par la psychologue Francine Shapiro, chercheuse au Mental Research Institute à Palo Alto, Californie. Il a connu un succès grandissant à cause de son efficacité dans les cas de traumatismes psychiques. Il est actuellement de plus en plus utilisé en Europe. L'EMDR a été, dès le début, appliqué aux vétérans du Vietnam, puis à des troubles psychiques tels que les phobies, les attaques de panique, les abus sexuels, etc...

L'EMDR part du principe que les souvenirs traumatisants sont stockés dans la mémoire d'une manière qui amène des dysfonctionnements de la personnalité et que ce traitement permet de désamorcer la charge émotionnelle encapsulée dans les souvenirs. En même temps, elle reprogramme une meilleure interprétation de la réalité douloureuse du passé et permet ainsi une réponse mieux adaptée aux réalités du présent. Un des buts est de réactiver les mécanismes de reprogrammation du cerveau.

Des études récentes tendent à montrer que l'EMDR s'apparente aux mécanismes neurophysiologiques du sommeil, notamment dans sa phase REM (sommeil paradoxal).

La méthodologie consiste en huit phases et de nombreux éléments de procédure. Elle est basée sur les théories cognitives et comportementales, associée à une technique particulière de mouvements oculaires.

Etant donné que cette thérapie est appliquée surtout à des personnes émotionnellement en état de choc, il est essentiel qu'elle le soit par des psychologues cliniciens formés et certifiés.