

FICHE D'INFORMATION : ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES TRAUMATISÉES

Nous ne sommes pas des spécialistes des traumatismes ni de la gestion des ressources personnelles de chacun et chacune. Si vous accompagnez une personne en tant que mentor·e et trouvez que la situation devient trop lourde, adressez-vous à des organisations telles que :

- [Groupement « Support for Torture Victims » : 5 centres à Genève, Lausanne, Berne, Zurich et Saint-Gall](#)
- [Verein Papilio \(canton de Berne\)](#)
- [AOZ Psychosozialer Dienst \(canton de Zurich\)](#)
- [ZHAW Unterstützung für Betreuungspersonen im Flüchtlingsbereich \(canton de Zurich\)](#)

OBJECTIFS :

Cette fiche vise à aider les lecteurs et lectrices à...

- comprendre ce qu'est un traumatisme et reconnaître les principaux signes d'un traumatisme ou d'un trouble post-traumatique.
- apprendre des moyens d'action concrets pour le travail avec des personnes traumatisées.
- obtenir des idées sur la manière de prendre en compte ses propres besoins.

TRAUMATISME

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Le mot « traumatisme » vient du grec ancien *trauma*, qui signifie « blessure ».

La vidéo suivante présente de façon simple et compréhensible la manière dont un traumatisme apparaît ainsi que les conséquences qui l'accompagnent : [Trauma and the Nervous System: A Polyvagal Perspective](#)

« Trauma is what happens inside us – as a result, of what happens to us. » (Vidéo, 3 min 56 s)

Le traumatisme est notre réaction à une expérience éprouvante sur le plan existentiel. Il peut être déclenché par différents événements, dont voici quelques exemples :

- Traumatismes liés à un choc : accidents, attaques/agressions, catastrophes naturelles, etc.
- Traumatismes de l'attachement/du développement : abus, détresse/insécurité chronique, négligence, etc.
- Autres : stress, violence interpersonnelle (psychique, physique et/ou sexuelle), etc.

Il convient de distinguer les causes qui ne se produisent qu'une seule fois de celles qui se produisent de manière répétée sur une longue période.

Traumatisme secondaire : Il n'est pas nécessaire d'avoir vécu un événement en personne pour souffrir d'un traumatisme. Il est possible de développer un traumatisme secondaire après avoir été témoin d'un événement traumatisant ou en raison d'un contact étroit avec une personne traumatisée, ou encore d'en hériter de la génération précédente.

Quelles peuvent être les conséquences d'un traumatisme ?

Les événements vécus comme traumatisants (p. ex. la violence domestique, les abus sexuels ou la torture) peuvent profondément ébranler une personne sur le plan psychique. Les personnes concernées ne parviennent pas à intégrer l'expérience dans leur vécu et s'en distancier. Leur organisme se maintient dans un état de stress élevé, empêchant ainsi nombre d'entre elles de réagir de manière appropriée aux situations quotidiennes. Pour résumer en des termes techniques : le système nerveux autonome ne parvient plus à faire la différence entre le présent, pourtant sûr, et le passé insécurisant.

« If intimacy and connection were unsafe as a child, as adults we'll often unconsciously reject attempts from friends and partners to connect. [...] Trauma compromises our ability to engage with others, replacing the need for connection with the need for protection. » (Vidéo 5 min 28 s)

À chaque personne sa réaction : Différentes personnes ne réagiront pas nécessairement de la même manière au même événement. Ainsi, il n'y a pas d'événements qui conduisent systématiquement à un traumatisme. La résilience d'un individu – c'est-à-dire sa capacité à faire face à une situation difficile – peut par ailleurs être influencée positivement par différents facteurs (âge, sexe, attitude face à la vie, environnement social, etc.).

Dans de nombreux cas, les forces d'autogénération de la personne permettent de réduire l'état de stress aigu après un certain temps. « Toutefois, si plusieurs facteurs de stress se combinent, il se peut que les symptômes post-traumatiques persistent bien que l'événement traumatique lui-même remonte déjà à des semaines, des mois, voire des années. On parle alors de trouble post-traumatique. »⁽¹⁾ [notre traduction]

Troubles de stress post-traumatique (TSPT) :

On parle de trouble de stress post-traumatique (aussi connu sous le nom d'état de stress post-traumatique ou ESPT) lorsque les symptômes post-traumatiques persistent plus de quatre semaines. C'est souvent le cas lorsque des événements traumatiques ont été perçus comme extrêmement menaçants ou que la personne concernée a déjà subi plusieurs traumatismes. Manifestations possibles :

Revivre l'événement (intrusions) → Les personnes revivent des parties de l'expérience traumatique – consciemment ou inconsciemment (p. ex. dans des cauchemars) – souvent à la suite d'un déclencheur. « Durant la situation traumatique, l'expérience vécue n'a pas pu être assimilée et par la suite, le corps essaie sans cesse de le faire. »⁽²⁾ [notre traduction]

- Flash-backs, dissociation (distanciation, repli sur soi-même), cauchemars, etc.

Évitement → Les personnes évitent souvent tout ce qui pourrait leur rappeler ce qu'elles ont vécu :

- Stimuli qui rappellent l'événement traumatique (discussions, personnes, lieux, saveurs, etc.)
- Isolement social, détérioration de l'estime de soi, incapacité à ressentir des émotions positives
- Dissociation, absences, émotions comme anesthésiées

Hyperéveil → Le corps est dans un état d'alerte permanent, bien qu'il n'y ait plus de danger :

- Vigilance excessive, tendance à sursauter facilement, troubles du sommeil
- Difficultés de concentration et d'apprentissage
- Irritabilité, accès de colère et de violence

« Une comorbidité est souvent observée, l'ESPT se doublant dans bien des cas d'autres tableaux pathologiques. »⁽³⁾ Exemples : troubles dépressifs, troubles anxieux, addictions, maladies cardiovasculaires, maladies immunologiques (asthme, arthrite, eczéma, etc.).

Expériences traumatiques pré-, péri- et post-migratoires

Nombre de personnes réfugiées endurent une lutte permanente pour leur survie pendant leur fuite ainsi que durant la période qui la précède (traumatisme cumulatif). Des études provenant d'Allemagne (Bozorgmehr et al., 2016) montrent que près de la moitié des personnes en fuite qui parviennent à rejoindre l'Occident souffrent de troubles post-traumatiques.

C'est souvent dans leur pays d'accueil que les personnes réfugiées ont pour la première fois le temps et le calme nécessaires pour réfléchir à ce qui s'est passé. Pourtant, « même si le danger et les expériences traumatisantes semblent très loin d'un point de vue "objectif", beaucoup de personnes sont sans cesse rattrapées par leurs souvenirs. La crainte pour la vie des proches qui ont dû rester dans le pays d'origine et dans un contexte de guerre ou de persécution constitue également un obstacle. »⁽²⁾ [notre traduction]. Par ailleurs, les difficultés sociales et juridiques rencontrées dans le pays d'accueil (conditions de vie et d'hébergement précaires, procédure d'asile, chômage et déqualification, problèmes de compréhension, mal du pays, etc.) peuvent avoir un effet retraumatisant = stress post-traumatique et post-migratoire.

ACCOMPAGNER DES PERSONNES TRAUMATISÉES EN TANT QUE BÉNÉVOLE

Attention : Toutes les personnes qui ont vécu un événement traumatisant ne souffrent pas nécessairement de troubles post-traumatiques. En tant que bénévole, il est crucial de ne pas adopter une attitude « pathologisante ». Il est toujours utile d'instaurer une atmosphère de normalité et de sécurité.

Ce n'est pas aux bénévoles d'assurer le traitement du passé. Il s'agit là du travail des spécialistes. En tant que volontaires, nous travaillons dans l'ici et le maintenant ainsi que pour l'avenir. Grâce à notre présence et à l'espace que nous offrons aux personnes traumatisées, nous pouvons leur apporter de la sécurité.

Ce que l'on peut faire, concrètement, en tant que bénévole :

- Lieu de la rencontre : choisir un endroit sûr et calme
- Établissement d'un lien solide et patience : éviter que le lien se brise
- Fiabilité et prévisibilité : créer une normalité, une routine, des rituels
- Montrer aux personnes concernées les possibilités d'action et les accompagner (activer les ressources, ne pas simplement prendre les choses en main soi-même ni endosser un rôle de sauveur ou sauveuse)
- Écouter activement et reconnaître ce qui a été vécu : ne pas interroger activement sur d'éventuels événements difficiles, mais se montrer présent-e et écouter lorsque la personne raconte son récit, montrer ses émotions quand quelque chose nous touche. Si l'histoire partagée franchit une limite personnelle, il est important de le dire honnêtement à la personne concernée et de proposer de chercher ensemble des possibilités de soutien (psychothérapie, centre de conseil, etc.)
- Flash-backs / dissociation : garder son calme et rester là, continuer à parler – la voix peut parfois aider la personne à revenir dans le présent (autres éléments sensoriels : ouvrir la fenêtre, tendre un verre d'eau à la personne, préparer du café, etc.)
- Recommander une aide professionnelle (psychoéducation, renvoi à des brochures, des offres d'aide, etc.)
- Ne pas faire de promesse que l'on ne peut pas tenir

Quelques phrases qui peuvent être utiles :

- Je comprends que cela te stresse beaucoup ou que cela te mette en colère. / Je comprends que cette situation est éprouvante pour toi / que tu as de bonnes raisons.

- Je reconnais à quel point c'est dur pour toi et je le prends au sérieux. Je comprends que cela provoque en toi une telle souffrance.
- Je vois que cela t'agite beaucoup. Je ne sais pas si c'est une bonne chose que tu me racontes tout cela maintenant.
- Ta réaction est tout à fait normale. Toute personne ayant vécu quelque chose d'aussi terrible réagit comme cela. Peut-être qu'un-e psychothérapeute / psychologue / psychiatre pourrait t'aider.
- J'ai besoin de temps. / Je dois y réfléchir un moment. / Je ne sais pas non plus ce que je peux faire en ce moment, mais je le note / je vais y réfléchir.

FAIRE ATTENTION À SES PROPRES LIMITES

En tant que bénévole, il est important de veiller à ne pas (constamment) dépasser ses propres limites. Lorsque l'on donne ou que l'on en fait toujours plus que ce que l'on aimerait vraiment, on finit, à un moment ou à un autre, par se retrouver dans des situations où l'épuisement et le surmenage nous font mal réagir.

Ce qui peut aider à faire attention à soi en tant que bénévole :

- Lorsque l'on côtoie des personnes réfugiées : prendre conscience qu'il y a beaucoup de choses sur lesquelles on n'a aucune influence et se concentrer sur celles que l'on peut réellement influencer (partager des petits moments de joie, aider à obtenir une aide professionnelle sur le plan juridique, psychologique, médical, etc.)
- Prendre soin de soi : prévoir du temps pour soi à chaque rencontre qui nous pèse (rituels pouvant aider : changer ses vêtements, prendre une douche pour « rincer les soucis », se promener)
- Tenir un « journal de gratitude » (noter chaque jour trois choses pour lesquelles on se sent reconnaissant-e, passer du temps sur des choses positives)
- Aller dans la nature / se promener, faire du sport
- Consigner par écrit ce que l'on a vécu et entendu ; supervision – en discuter avec d'autres bénévoles (de façon confidentielle, éviter les traumatismes secondaires)
- Se faire aider (p. ex. psychothérapie pour les étudiant·e-s par le biais de la haute école)

Sources :

- (1) *Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie* : <https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/trauma-und-traumafolgen/>
- (2) *Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer – BAfF e.V.* : « Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten », *Praxisleitfaden* : www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2018/11/BAfF_Praxisleitfaden-Traumatasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten_2018.pdf
- (3) *Croix-Rouge suisse, Brochure d'information destinée aux collaborateurs rémunérés et bénévoles intervenant auprès de réfugiés traumatisés* : <https://www.migesplus.ch/fr/publications/apprendre-comprendre-agir>

CONTACT ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Demandes générales : perspektiven-studium@vss-unes.ch

Site Internet : www.perspektiven-studium.ch

Facebook : www.facebook.com/PerspektivenStudium/