

DÉBRIEFING PSY POST MOBILISATION

Le débriefing psy consiste à revenir sur les événements en permettant à chacun·e de partager son vécu et de recomposer le récit collectif de ce qui s'est passé. Ce récit collectif doit avoir un début, un milieu, une fin. Il doit permettre de situer les différentes scènes traversées par le groupe dans l'espace et le temps.

L'objectif est d'avoir une trame de l'évènement sur laquelle chacun·e peut s'appuyer pour y raccrocher son vécu émotionnel. Construire ce récit permettra de repérer les éventuels points de confusion et d'incompréhension pour ensuite donner du sens à ces points en s'appuyant sur le récit qu'en font les autres. En cas de choc traumatique, cela permet à ton cerveau de traiter à nouveau les informations, et donc de (re)fonctionner.

Si ces points d'incompréhension persistent, des symptômes qui font revivre l'expérience (flashbacks, cauchemars...) peuvent apparaître jusqu'à ce que ton cerveau construise un récit qui ait du sens. Tant que l'expérience n'est pas comprise, elle n'est pas traitée/intégrée. Cela peut alors plonger la personne dans des symptômes anxieux puis dépressifs. Si vous sentez que dans votre groupe, il y a des points d'incompréhension que vous n'arrivez pas à résoudre, essayez d'aller chercher des informations vous y aidant, voire de l'aide en soutien psy pour construire un récit acceptable pour le groupe, même sans avoir toutes les informations.

Si vous développez des symptômes qui ne s'estompent pas en 4-6 semaines malgré ces conseils, n'hésitez pas à consulter un·e professionnel·le.

PROPOSITIONS POUR UN DÉBRIEFING PSY DE GROUPE

Si possible, faites ce débriefing rapidement après l'action ("à chaud") en vous assurant que l'ensemble des personnes qui ont agi ensemble sont présent·es / Un second moment de débriefing pourra être réalisé plus tard ("à froid") pour s'assurer de l'état émotionnel et psychique de chacun·e et analyser avec plus de recul ce qui s'est passé (débrief organisationnel).

Trouvez, si possible, un lieu calme et accessible à tous·tes dans lequel vous ne serez pas dérangé·es.

Définissez ensemble une durée pour ce moment.

Garantissez la confidentialité des échanges.

Gardez votre bienveillance malgré les possibles tensions et désaccords.

Efforcez-vous de ne pas juger ce qui est partagé (sans vous interdire de réagir le moment venu en partageant votre ressenti, vos émotions).

Voyez si l'un·e de vous souhaite animer ce moment et facilitez les échanges ou faites appel à une personne extérieure de confiance.

COMMENT CONSTRUIRE LE RÉCIT COLLECTIVEMENT ?

Chacun·e est invité·e à raconter son vécu depuis le début de l'évènement. On cherche à construire ce récit à plusieurs voix ; on peut par exemple proposer que chacun·e en raconte une partie au fur et à mesure du récit et revenir ensuite dessus pour éclairer les éventuels manques et zones d'ombre. L'idée est que le récit soit cohérent, notamment en termes de chronologie et d'espace. Pas besoin d'être rigoureux·se. Les éventuelles zones d'ombre sont des indices importants à détecter car elles peuvent indiquer des incompréhensions et des traumatismes. Débriefing en groupe après une mobilisation dans laquelle des événements choquants ont eu lieu, c'est un peu comme visionner un film dur émotionnellement avec quelqu'un·e qui te tient la main. L'objectif n'est pas de passer les passages compliqués en accéléré, mais de pouvoir les regarder à la même vitesse que les autres, tout en ayant avec toi les ressources de ceux et celles qui te soutiennent.

DES QUESTIONS POUR GUIDER LES ÉCHANGES

Ce n'est pas la dimension de transmission d'information qui nous guide, mais la capacité de chacun·e à ressentir et gérer les émotions qu'elle a dû traverser lors des situations évoquées dans son récit.

- *Peux-tu nous dire comment tu te sens après cette mobilisation ? (physiquement et émotionnellement)*
- *Comment ça s'est passé pour toi ?*
- *Y a-t-il un/des moment(s) intenses que tu voudrais partager ici pour qu'on en parle ensemble ?*

DÉROULÉ ENVISAGEABLE

- Accueil, tour de blases et mise en place du cadre (personne n'est prisonnier·ère de ce cadre, on peut quitter le débrief à tout moment, en signalant son besoin de soutien éventuel)
- Check émotionnel
 - o Moment bref de reconnaissance de l'énergie déployée, de l'engagement de chacun·e
 - o *Comment je me sens maintenant suite aux derniers événements ?* (si beaucoup de monde, possible de le faire à deux ou à trois)
- Construction collective du récit faite d'allers-retours pour permettre de situer les zones d'ombres et les besoins de soutiens éventuels de chacun·e
- Lorsque le débrief est terminé, les épreuves ont été restituées de notre mieux et ensemble. On referme cet espace de parole avec des mots réconfortants qui nous rappellent l'expérience apprise, la solidarité et, si possible, l'espoir dans l'avenir.
- On peut également prendre le temps de rappeler les moyens dont on peut disposer en termes de soutien psy et émotionnel (brochures d'information, camarades écoutant·e.s, psy militant·es etc..)