

Effets psychologiques liés aux catastrophes : quels risques pour les sauveteurs ?

Le sauveteur dans son intervention sur un théâtre de catastrophe a besoin de la plénitude de ses moyens, voici une évidence incontestable. Sa force individuelle d'intervention conjugue la force physique à la présence psychique : rien de neuf depuis l'adage antique « mens sana in corpore sano », l'esprit sain dans un corps sain. Aussi banale que semble être cette assertion, il n'en demeure pas moins utile de diffuser quelques principes de base utiles à la prévention des effets psychologiques liés aux catastrophes.

Marie Bonnet, le Dr Christian Decanlers et le Pr Franck de Montleau, proposent quelques pistes

Si le sauveteur met son corps à rude épreuve durant une opération risquée, il en va de même pour son esprit. Son mental, même fort et aguerri peut faire l'objet d'une blessure invisible au premier abord pour lui-même et pour son entourage. Cette blessure psychique peut occasionner des souffrances bien réelles. Ces souffrances ne sont pas méconnues, elles sont même décrites depuis l'Antiquité dans les récits historiques de guerre. Pourtant, faute de connaissances sur leur origine, leur évolution et leur traitement, elles sont longtemps restées mystérieuses, parfois même tabou. Aujourd'hui, les progrès concernant les neurosciences, la psychologie et les sciences de l'homme en général ont révolutionné les approches thérapeutiques des affections de l'esprit. Nous savons aujourd'hui par exemple qu'en faire un tabou est contreproductif : savoir prévenir une blessure psychique, ou savoir exprimer une souffrance psychique est un gage de bonne santé. Savoir s'écouter ou écouter son collègue est une bonne pratique.

► Stress cumulatifs

Les métiers de la sécurité civile ont pour spécificité de projeter des professionnels du sauvetage de personnes sur des théâtres de catastrophes générant un stress intense. Or, si le corps du sauveteur n'est pas invincible, il en va de même pour son esprit. Ainsi, le sauveteur, lorsqu'il prend des risques qui se doivent d'être mesurés, se trouve également en situation de risque psychique,



en raison de son exposition directe à des stress généralement cumulatifs. Son psychisme n'est pas exempt de points de vulnérabilité : il s'agit là d'une donnée de la dimension humaine.

Qu'est-ce que le stress ? Il peut être défini comme une réponse de l'organisme à toute sollicitation physique ou émotionnelle, pénible ou désagréable, qui exige de sa part une adaptation. Ainsi, il est loisible de saisir que le sauveteur, dans son activité professionnelle, va devoir inconsciemment adapter sa réponse à la sollicitation. Il est bien évident qu'il s'agit là d'un mécanisme de calcul dont l'individu ne se rend pas compte : il ne sort pas sa calculatrice pour calculer la bonne dose de réaction à la sollicitation reçue ! Le risque se produit lorsqu'il n'est pas en situation d'adapter sa réponse à la sollicitation. On peut alors parler de stress aigu ou de stress dépassé. Le temps peut permettre à un déséquilibre émotionnel temporaire de rentrer dans l'ordre. Parfois, l'équilibre recherché tarde à revenir. Voire, il est difficile au professionnel de retrouver une sérénité qui semble perdue. Ce sont là des situations à haut risque. Poursuivre les opérations et les engagements sans retrouver un équilibre global satisfaisant peut prendre l'allure d'une fuite en avant, le « burn-out » guette : un épuisement professionnel majeur dont les

Effets psychologiques liés aux catastrophes : quels risques pour les sauveteurs ?

Les 10 questions « psy » les plus couramment posées par les sauveteurs

1 Quels sont les signaux d'appel d'une souffrance psychique imposant la mise en œuvre de mesures spécifiques ?

Le ressenti du professionnel est la meilleure source de connaissance d'une souffrance. Le signal principal relève du sentiment d'intrusion : l'événement vécu, le problème, la situation choquante, le regret, la culpabilité ou le sentiment de honte, l'impuissance ressentie, l'image terrible, la sensation marquante reviennent tels des intrus sans qu'ils ne soient « invités » bien sûr. Ils nous gênent. Comment les événements peuvent-ils devenir des intrus : ils nous poussent à des conduites inappropriées à l'action par exemple. Ils peuvent être à l'origine du sentiment de ne pas arriver à sortir mentalement du théâtre des opérations. Ils reviennent la nuit sous forme de cauchemars, ils nous déstabilisent sous la forme de visions flashes. Ils peuvent expliquer des désordres pulsionnels notables, une agressivité anormale, ils peuvent être à l'origine d'addictions graves.

“ Il convient avant toute chose d'apprendre soi-même à se connaître dans sa gestion du stress. ”

2 Quelles sont les mesures préventives que le sauveteur devrait adopter ?

Il convient avant toute chose d'apprendre soi-même à se connaître dans sa gestion du stress. Comment est-ce que j'apprends à entrer rapidement en état de détente et en repos tout en gardant la maîtrise de moi ? Est-ce que je sais gérer les réminiscences et les souvenirs ? Comment j'arrive à distinguer les mauvais souvenirs de ce qui me plaît, de ce qui me paraît positif ? Comment j'arrive à traiter les expériences perturbantes en en tirant un enseignement ? Est-ce que j'arrive à analyser finement les alertes anhédoniques, c'est-à-dire les signaux de perte de plaisir dans les activités qui me plaisaient d'ordinaire : c'est un signe de déséquilibre à ne pas laisser passer.

3 Pourquoi mettre en mots mes expériences ?

De la même manière que nous défaisons notre sac de retour d'opération, il va nous incomber à chacun de mettre en mots nos expériences. Cela équivaut au rangement de notre « barda » psychique ! C'est une pratique



d'hygiène de l'esprit, qui nous permet de garder notre efficacité. Mettre en mots l'expérience permet d'éviter qu'une expérience qui semble irréelle (c'est-à-dire qui déroge à la réalité ordinairement rencontrée) ne nous envahisse de manière désordonnée.

4 Comment faire concrètement ?

Je partage mon expérience, j'en parle avec quelqu'un de confiance. Cela peut être un ami, un camarade de section, un cadre, un médecin... (Le médecin ne fait pas que consulter dans son bureau, il discute aussi de manière informelle voire amicale sur le terrain, comme le ferait tout camarade de mission) ; bref, j'en discute dans un cadre adéquat.

5 Quand faut-il consulter ?

A chaque fois que j'en ressens l'envie voire le besoin et toujours quand je n'arrive pas à mettre en mots une expérience hors du commun, quand une expérience difficile et irréelle reste en moi comme un intrus. Quand j'ai le sentiment d'avoir changé.