

La cellule API récompensée pour ses initiatives



Baptiste Erpicum

@BErpicum
/baptisteerpicum

Au cours de leur carrière, les hommes du feu sont confrontés à des événements traumatisants. Qu'il s'agisse d'échouer dans le sauvetage des victimes d'un incendie, de frôler la mort, de perdre un collègue... autant d'expériences qui peuvent laisser des traces.

Dès lors, en 2010, la Province de Liège a entamé la création d'une cellule de formation à l'Appui Psychologique aux Intervenants (API). « Des services de pompiers ont marqué leur intérêt pour la mise en place d'une assistance psychologique. Ils ont proposé des projets concrets. Dans le but de répondre à leurs attentes, nous avons tout d'abord formé un groupe de travail comprenant des experts pour considérer les différentes options qui s'offraient à nous », explique la coordinatrice Laura Rusalen.

Le groupe de travail s'est d'abord penché sur les exemples d'assistance psychologique aux services de secours déjà mis en place en Belgique. Parmi ceux-ci, figure notamment le service API de la Province du Hainaut. Composé de quatre personnes, celui-ci propose des débriefings psychologiques. Il intervient dans 80 % des cas à la demande d'un professionnel – policier, pompier, urgentiste – qui a été confronté à un événement traumatisant et qui demande une aide psychologique. Parfois, il propose spontanément son appui.

UNE ASSISTANCE EXTÉRIEURE

« Vous êtes tout à fait libre, vous choisissez le lieu de rendez-vous, le secret professionnel est total », garantit Frédéric Daubechies, directeur de l'API de la Province du Hainaut. « On intervient deux ou trois jours maximum après un événement. Tous les membres de l'équipe sont invités au débriefing car on a besoin de tout le monde pour reconstituer le puzzle de l'intervention. Il existe aussi des débriefings pluridisciplinaires, par exemple pour comprendre pourquoi il y a eu de l'incompréhension - et donc du stress - lors d'une intervention. » Le groupe de travail de la Province de Liège a rassemblé

beaucoup de bonnes idées auprès du service API de la Province du Hainaut et de son directeur Frédéric Daubechies. Mais il a voulu instaurer un système qui impliquerait davantage les pompiers eux-mêmes. C'est pourquoi, il s'est aussi inspiré de la Fire Stress Team (FIST) fondée en Flandre par le psychologue Erik de Soir.

Plutôt que de recourir à un secours extérieur, il s'agit avant tout de compter sur une assistance psychologique 'par les pairs'. Au sein de chaque peloton, certains hommes du feu sont formés en vue d'apporter un premier soutien – un désamorçage – aux personnes confrontées à un stress important. Ces référents peuvent également prendre des mesures pendant et après des interventions choquantes et, le cas échéant, organiser un suivi encadré par des professionnels.

« Ça marche super bien en Flandre », reconnaît le docteur en Sciences psychologiques Frédéric Daubechies. « N'ayant pas l'impression que des personnes extérieures puissent appréhender la réalité de leur métier, les pompiers confient plus facilement leurs problèmes à des collègues », ajoute la coordinatrice Laura Rusalen.

21 PREMIERS RÉFÉRENTS API

Une enquête auprès des différents services de pompiers a confirmé la volonté d'instaurer, dans la province de Liège, un tel service API basé sur l'assistance 'par les pairs'. On a aussi interrogé les pompiers pour savoir lesquels d'entre eux recueillaient la confiance de leurs collègues en cas de problèmes. Des listes ont été dressées et validées par les chefs de corps.

Puis, on a proposé aux personnes qui se trouvaient sur ces listes de participer à une première formation API. « La majorité d'entre elles a accepté », se réjouit Laura Rusalen. En octobre et en novembre 2014, ils sont déjà vingt-et-un à avoir suivi deux fois six heures de cours mêlant à la fois la pratique et la théorie.

Pour assumer leur rôle de manière optimale, les référents API ne peuvent pas avoir pris part à l'intervention susceptible de bouleverser leurs collègues. Ils se rendent sur les lieux, par après, pour mesurer l'ampleur du drame. Ensuite, ils participent au débriefing technique qui permet de mettre des mots sur ce qui s'est passé. Ils peuvent leur expliquer que c'est normal d'avoir été

choqué lors d'une intervention qui elle est anormale. Le slogan des Fire stress team est d'ailleurs « It's ok not to be ok! ». Les référents API le savent et le disent à leurs collègues choqués : il est normal qu'ils ne se sentent pas bien au début et il est normal qu'ils aient certains ressentis ou comportements.

Ce sont surtout les interventions avec de jeunes victimes et celles qui mettent les pompiers dans des situations critiques qui sont potentiellement traumatisantes. Par ailleurs, la plupart des interventions des pompiers ne sont pas traumatisantes, mais la confrontation permanente à la souffrance et à la perte peut miner leur moral. On parle ici d'interventions 'dépressogènes' (déprimantes). Les personnes choquées (sans être traumatisées) peuvent être prises en charge via une approche non professionnelle (comme celle des référents API). Celui qui se sent déprimé après avoir vu un petit enfant mourir dans ses bras, par exemple, réagira surtout par l'abattement et le chagrin. Les personnes ayant échappé à la mort de justesse nécessitent une prise en charge plus radicale, d'un tout autre type.

RÉACTIONS NORMALES À DES SITUATIONS ANORMALES

L'impact d'une expérience choquante se manifeste généralement par étapes : la phase d'impact aigu (les deux ou trois

premiers jours), la phase d'assimilation (les deux à trois premiers mois) et la phase de chronification (à long terme). Si certains troubles, comme les cauchemars, les problèmes de sommeil, etc., sont normaux après une expérience choquante, ils doivent disparaître ou diminuer en intensité après un certain temps. Ces signes peuvent être aussi bien physiques qu'émotionnels.

Après une première formation de base, une formation spécifique sera proposée aux pompiers de la Province de Liège. La cellule API compte aussi intervenir à chaque étape de la formation professionnelle des agents de la sécurité et de l'urgence en les sensibilisant à la prévention et à la gestion du stress et de ses multiples conséquences. Les référents API y apprendront à détecter et à gérer les premiers signes d'un stress dépassé et à assurer, si besoin, un relais vers des professionnels de la prise en charge thérapeutique.

Car, même si tous ces acteurs de la sécurité et de l'urgence sont préparés à affronter des situations difficiles, il n'est pas toujours possible de les gérer. « À la suite d'une intervention, il y a des blessures non visibles à l'œil nu chez les personnes confrontées à des situations de grand stress. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'on est blessé dans sa chair que c'est nécessairement plus grave », conclut le docteur Frédéric Daubechies.

“

À la suite d'une intervention, il peut y avoir des blessures non visibles à l'œil nu.

Laura Rusalen,
Coordinatrice de
l'API Province de Liège

