

COMPTE RENDU DE L'ÉCHANGE

Expert facilitateur

Etienne Vermeiren, Preventis Belgique

le 7 avril 2022

Au cours d'un échange organisé par Socaba, le docteur Vermeiren, expert en psychotraumatologie, a facilité la discussion entre différents acteurs de terrain de l'après-prison. Nous avons repris ci-dessous quelques leçons tirées de ce partage d'expériences et de réflexions.

Le plus tôt le travail thérapeutique débutera après l'évènement traumatique, le mieux. Pour ce faire, contrairement à l'idée dominante en psychothérapie, le docteur Vermeiren est d'avis que le thérapeute a tout intérêt à être proactif dans son offre de service, à l'image d'un ambulancier qui va faire une perfusion à quelqu'un qui vient d'avoir un accident, sans attendre que celui-ci le décide par lui-même ou prenne rendez-vous. Dans le cas où le traumatisme est plus ancien, il conseille de ne pas forcer l'évocation de celui-ci, et de se concentrer sur la mise en place d'une relation de confiance, qui prendra le temps qu'il faudra.

Le plus gros du travail d'accompagnement dans un processus de guérison consiste en l'établissement de cette relation de confiance. Le trauma implique une rupture de lien, qui renforce la perception de la réalité post-traumatique comme une menace permanente. Dès lors, être accompagné d'une personne bienveillante contribue à élargir la réalité au-delà du focus sur les menaces - qui ont toujours existé et existeront toujours.

Les interactions bienveillantes sont d'autant plus importantes que le réseau de soutien habituel de la personne en convalescence a pu être fragilisé. En effet, on remarque que les personnes de l'entourage se retrouvent souvent démunies face aux changements comportementaux qui peuvent ensuivre un traumatisme, et peuvent réagir de manière contre-productive malgré leurs bonnes intentions. En conséquence, la personne peut se retrouver de plus en plus isolée.

Les intervenants se sont interrogés sur le risque de retraumatisation et de ses conséquences potentiellement dangereuses. Au cours de l'échange, trois déclencheurs potentiels de retraumatisation ont été évoqués :

1.L'évocation du traumatisme ; 2.La relation avec l'intervenant ; 3.Un nouvel évènement qui rappelle le trauma.

Dans le cas donc où un traumatisme est évoqué, et qu'un temps qui peut paraître long va s'écouler avant la prochaine rencontre, il est important de s'assurer en amont de deux choses. Premièrement, que la personne ayant subi un traumatisme ait pu identifier ses ressources résiduelles (malgré le trauma) et qu'elle soit encouragée à en faire usage. Ces ressources peuvent être - malgré un contexte difficile, par exemple, en prison - des activités (écriture, sport, musique...), des ressources relationnelles, ou encore intrapsychiques. Deuxièmement, qu'elle soit prévenue qu'il peut y avoir des rechutes : la guérison ne se fait pas de manière linéaire, mais plutôt en dents de scie. Donc, si l'on peut prévenir qu'il y aura des passages douloureux de nouveau suite à cette évocation, on réduit les risques de danger car la personne s'y attend, c'est « normal », on évite alors l'ajout du stress, de désespoir, et/ou de découragement qu'il pourrait y avoir si on laisse des attentes de progression linéaire.

Dr Vermeiren a également rappelé que ce n'est pas pendant la séance que se passent les changements importants, c'est souvent dans l'intervalle. Une meilleure conscience du processus de guérison peut contribuer à ce que la personne convalescente, tout comme l'accompagnateur, le vive plus sereinement.