

Préfaces

Préface Erik de Soir

Le stress et le trauma... deux sujets qui ont occupé une place importante dans ma vie depuis ma jeunesse. Fils unique de parents ayant connu notre colonie belge au Congo, j'ai grandi au milieu d'événements graves et j'en garde des souvenirs de stress et trauma.

Juin 1979. J'accompagnais mes parents à l'aéroport de Ndjili au Zaïre (redevenu la République Démocratique du Congo entretemps). La rébellion venait de nouveau d'éclater dans la province du Shaba. Nous étions en route pour aider les rescapés belges et retrouver des amis qui avaient survécu au drame. Je n'oublierai plus jamais ces regards brisés et vides des ressortissants belges. Ils parlaient de leurs voisins, morts, assassinés, sur les bords de la rue. Aucune émotion apparente durant ces premiers récits. Dissociés d'une réalité effrayante.

Pillages, destructions, menaces, vols, viols, massacres, humiliations, etc. Les récits multiples de ces expériences de guerre ont probablement accéléré mon processus de « maturation ». Jusqu'à maintenant, je n'ai toujours pas compris comment l'être humain peut être aussi violent et hors normes.

Fils de coloniaux. Petit-fils d'un vrai héros de la Première Guerre Mondiale. Ce héros que je n'ai jamais connu, aux décorations multiples.

Ces histoires de trauma m'ont fait opter pour une carrière d'officier aux forces armées. Dès mon très jeune âge je voulais devenir celui qui allait aux secours des plus faibles, qui protégeait les victimes de toutes sortes d'agressions. Un chevalier des temps modernes.

Ce n'était que quelques années plus tard que le choix de rejoindre un corps de sapeurs-pompiers volontaires, allait me confronter aux petites guerres quotidiennes que vivent les acteurs de l'urgence. Puisque je ne voulais pas devenir ce théoricien et chercheur, ce scientifique, approchant cette matière de façon purement théorique, j'entamais une formation d'ambulancier volontaire, et plus tard, de sapeur-pompier afin d'être confronté au terrain. Durant de multiples interventions lors d'accidents de la voie publique, je me mettais spontanément au service des victimes impliqués ; victimes directes, accompagnées lors de désincarcérations, proches de victimes, descendant sur le lieu de l'intervention, choqués par les images cruelles et les derniers contacts avec leurs défunts, revisites avec des familles, des semaines et des mois après les interventions, répondant aux questions typiques qu'ont les proches lors d'accidents avec mort violente.

Le métier difficile d'acteur de l'urgence ou d'intervenant en temps de crise m'apprenait beaucoup plus que mes diverses formations à l'université. Raison pour laquelle je commençais à écrire mes expériences sous forme de livres; *Traumatische Stress en Politie* (Stress Traumatique et Police), *Op netvlies gebrand* (Imprimé sur la rétine), *Les débriefings psychologiques en question*, et, *Marqué au cœur... le trauma des équipes de secours*, *Een heel klein beetje oorlog... Omgaan met traumatische ervaringen* (La 'petite guerre' quotidienne... Gérer des événements traumatiques) et *Gérer le trauma. Un combat quotidien* (paru chez les Editions De Boeck en 2010).

Initialement, ce livre devait être la simple traduction de l'édition précédente sur la gestion d'interventions émotionnellement bouleversantes au sein des forces de l'ordre, mais puisqu'entretiens mes expériences et mes idées sur le trauma ont évolué, je voulais partager ce travail d'analyse et d'écriture avec deux collègues et amis qui ont partagé une grande partie de mes expériences. Frédéric DAUBECHIES et Patrick VAN DEN STEENE, les deux co-auteurs de ce livre, m'ont aidé à remettre en question certaines parties de la première édition de ce livre et d'en retravailler d'autres.

Je leur suis très reconnaissant pour l'aide et la participation active dans l'écriture de ce livre, qui sera de nouveau surprenant pour le lecteur francophone qui n'a pas l'habitude d'être tutoyé.

A tout ceux qui vont lire cet ouvrage, je voudrais dire: « Ami lecteur, secouriste, sapeur-pompier, ambulancier ou infirmier, policier ou médecin urgentiste, ou tout simplement être humain intéressé, ce livre parle surtout des expériences des hommes et des femmes des forces de l'ordre, qui donnent le meilleur d'eux-mêmes sur le terrain, dans le cadre de leur lutte contre le danger et les crimes dans notre société. Ne sois pas interloqué si, dès maintenant et dans le texte qui suit, nous vous tutoyons. En écrivant ces pages, nous ne voulons absolument pas nous poser en "donneur de leçons" ou en spécialiste ayant tout vu, tout entendu, mais juste en ami, en compagnon d'infortune, en collègue. Nous espérons que cette façon d'écrire vous impliquera plus, au niveau personnel, dans la lecture de ce livre. Le premier chapitre est un peu différent des autres. Il est long et lourd. Nous l'avons voulu ainsi. N'abandonnez pas la lecture de ce chapitre. Considérez le comme un passage obligé afin d'être mieux informé sur les différents modèles du stress, avant d'entamer l'analyse liant vos expériences à nos théories ».

Je voudrais dédier ce livre à mes parents, avec une attention particulière à mon père, mort inopinément le 15 octobre 2010, décédé soudainement lors d'un congé en Espagne, avec comme seule assistance à ses côtés, ma mère, avec qui il avait vécu plus de 60 ans. Leur amour me rend modeste et humble, en tant que père de famille et en tant qu'être humain.

ERIK DE SOIR

Préface Frédéric Daubechies

Lorsqu'en 1995, dans le cadre de mon mémoire de fin d'études en psychologie, je me suis intéressé au stress de la profession de policier, j'étais bien loin de m'imaginer que 17 ans plus tard, je serais toujours aussi impliqué dans l'appui psychologique de ces intervenants confrontés aux événements les plus dramatiques de notre société. Si de nombreux pays, principalement Anglo-saxon, disposaient depuis plusieurs années de cellules destinées à proposer un soutien émotionnel aux intervenants de l'urgence, ce type de services n'était à l'époque qu'à ses balbutiements dans notre pays. Depuis, des initiatives diverses ont vu le jour sans toutefois garantir, encore à ce jour, la possibilité pour tout intervenant de bénéficier d'une aide professionnelle et spécialisée sur l'ensemble de notre territoire.

Je peux cependant, à titre personnel, relever combien l'expérience accumulée depuis plus de quinze ans auprès des services de secours (police, locale, services incendie, protection civile, services d'urgences des hôpitaux) de la province de Hainaut m'a enrichi, non seulement grâce aux contacts établis sur le terrain, étape première et indispensable pour établir un climat de confiance entre le « psy » et des professions où l'image de celui-ci était (et l'est encore parfois) associée à la folie ou la faiblesse, mais elle m'a permis également de mieux comprendre leur milieu professionnel, leurs joies, leurs peines, leurs difficultés, ... et de mieux cerner les miennes.

Si ma mission de mise en place du service d'Appui Psychologique aux Intervenants (A.P.I.) en 1995 avait comme objectif le soutien psychologique des policiers locaux, elle s'est rapidement étendue en 1996 à la Protection civile de Ghlin confrontée de plein fouet à la tragédie qui allait secouer la Belgique et ses institutions, principalement policières et de justice (« Affaire Dutroux »). Les services d'incendie de la province hainuyère nous ont ensuite rejoints tout comme de nombreux services d'urgences des hôpitaux.

Les demandes d'intervention se sont multipliées pendant cette période révélant l'utilité du service mais aussi l'évolution des mentalités. L'aspect préventif, sans lequel aucune action de soutien ne serait possible, n'a pas non plus été négligé. L'initiative de mettre en place des charges de cours ainsi que des formations continuées au sein des différentes écoles de la sécurité publique du Hainaut (école de police, (communale à l'époque), école du feu, infirmiers urgentistes) fut prise dès la création du service sur des thèmes souvent négligés, jusque là, par les écoles du pays: la gestion du stress et des événements traumatogènes.

En outre, il m'a paru également pertinent en parallèle de ces activités de développer et d'évaluer d'autres initiatives au niveau de la prévention du stress dans des services de sécurité publique comme l'illustre le titre de ma thèse de doc-

torat réalisée à l'Université libre de Bruxelles : « la gestion du stress chez les aspirants inspecteurs de police : évaluation d'une méthode de préparation à la tâche recourant à l'hypnose et à l'autohypnose en situation de simulation d'intervention (vidéo-tir) ». Comme l'a démontré cette recherche, l'hypnose, formidable technique, éprouvée sur le plan scientifique, souvent méconnue et victime de préjugés, devrait certainement à l'avenir, intégrer les programmes de formations des acteurs de l'urgence.

Aussi, lorsqu' Erik DE SOIR m'a proposé de le rejoindre dans cette aventure qu'est l'écriture d'un livre abordant les stress et trauma chez les intervenants, je n'ai pas hésité longtemps.

Je l'en remercie et j'espère que tous nos policiers, nos pompiers et secouristes trouveront dans cet ouvrage l'information, l'aide et le soutien qu'ils cherchent encore parfois.

Je remercie également mes collègues et amis de l'API pour leur soutien et leur formidable travail au sein du service.

Je dédie cet ouvrage à mes proches, ici ou ailleurs... et plus particulièrement à mon épouse Vera et mes enfants Martin, Antoine et Juliette, mon équipe permanente de gestion du stress.

Frédéric DAUBECHIES

Docteur en Psychologie – Psychothérapeute

Directeur du service d'Appui Psychologique aux Intervenants (Province de Hainaut)

Préface Patrick Van den Steene

« Ce que j'ai traversé, je ne le souhaite pas à mon pire ennemi », « Souffrir comme j'ai souffert ces dix dernières années, je n'avais encore jamais vécu cela et je préfère mourir que de devoir le revivre », « Ceci m'a complètement changé, d'abord pour le pire, maintenant pour le meilleur. Je ne voudrais plus jamais revivre un tel événement, mais je suis content de l'avoir vécu. Il y a 7 ans, j'avais l'impression d'être en enfer, mais maintenant que j'arrive à le gérer autrement, je considère que cet événement m'a enrichi tant du point de vue personnel que professionnel.

Quelques phrases parmi d'autres entendues lors de séances psychothérapeutiques de policiers souffrant d'un état de stress post-traumatique.

Trouver la raison pour laquelle j'ai accepté de contribuer à la rédaction de ce livre, sur la demande de mon collègue et ami ERIK DE SOIR, est très simple: je n'ai qu'à sentir ce que je ressens au plus profond de mon être et mettre cela en mots.

« L'événement est tellement banal que cela ne peut pas être ça qui me bouleverse à ce point. Je dois vraiment être quelqu'un de faible pour en souffrir tellement parce que personne autour de moi n'a déjà entendu parler de cet état de stress post traumatique », cette phrase est un exemple type de la première raison pour laquelle des policiers attendent et souffrent plusieurs années avant de chercher de l'aide.

« Personne ne comprend pourquoi je ne sais plus rire, pourquoi je ne sais plus effectuer des interventions, ... je dois vraiment être une exception. Je suis seul au monde. Je ne comprends plus les autres et eux ne me comprennent plus non plus », cette phrase nous indique la deuxième raison, le manque de reconnaissance venant des responsables, collègues, famille ou médecin. Cela doit être atroce de ne plus se comprendre, ne plus comprendre le monde dans lequel on vit, ne plus comprendre les gens avec qui on vit et ne plus être compris par ces personnes.

Cette souffrance, j'ai eu l'honneur de pouvoir la partager depuis 1997 avec des personnes traumatisées. Ceci m'a fondamentalement changé comme homme, comme être humain, comme psychologue... et m'avait fait et me fait comprendre qu'il y a si peu de choses qu'on sache faire ou dire quand on est confronté à une telle souffrance.

Ce livre a, pour moi, deux buts, deux raisons d'être. Premièrement, l'espérance que vous, les lecteurs, allez mieux comprendre ce qui arrive à votre collègue, à vous-même. Vous battre et augmenter cette compréhension, cette reconnaissance

qui est indispensable à la prévention de l'état de stress post-traumatique, mais qui l'est tout autant pour pouvoir commencer une thérapie si la prévention a échoué. Deuxièmement : donner un début d'information à des réseaux d'aide et sensibiliser les responsables afin qu'une prévention puisse se mettre en place pour chaque intervenant.

Le but ultime devient alors en ce qui me concerne: réduire le nombre de policiers traversant cet « enfer », cette « souffrance qu'on ne souhaite pas à son pire ennemi » ...

Par le biais de ce livre je voudrais également rendre hommage à tous les policiers et secouristes qui m'ont fait l'honneur de me laisser partager avec eux le chemin du rétablissement, qui m'ont fait confiance et qui m'ont laissé voir le plus profond de leur être dans les thérapies. Sans eux je ne serais pas ce que je suis aujourd'hui... un être, un homme plus riche de ces expériences, qui vit pleinement sa propre vie ... Merci beaucoup, de m'avoir laissé partager ce parcours avec chacun de vous, chacun se reconnaîtra.

Patrick VAN DEN STEENE

Psychologue – Psychothérapeute

Stressteam de la Zone de Police Bruxelles-Nord