



Traumatisme Vicariant

Le traumatisme produit des émotions puissantes : la peur, la colère, le dégoût, la honte. Ces émotions intenses ne disparaissent pas simplement dans l'air, mais sont partagées et transmises où qu'elles soient rencontrées.

Entendre parler ou voir la douleur de quelqu'un d'autre nous pousse instinctivement à réfléchir à la manière dont cette douleur nous affecterait, et finit par façonner notre expérience intérieure.

Les travailleurs qui sont régulièrement exposés au traumatisme d'autrui courent le risque de subir un traumatisme vicariant ; ils ressentent des émotions similaires à celles de la personne ou du groupe avec qui ils travaillent. Le traumatisme vicariant ne se produit pas du jour au lendemain, mais s'accumule au fil du temps en raison de la nature de votre travail. Reconnaître la toxicité du traumatisme et son impact psychosocial potentiel est le point de départ pour se protéger contre celui-ci, ainsi que pour la possibilité d'en sortir grandi (résilience vicariante).

Des secteurs tels que les forces de l'ordre, les pompiers, les services aux victimes et les services médicaux d'urgence ont depuis des années une approche stratégique pour faire face au traumatisme vicariant. Cependant, il a été moins reconnu comme un risque professionnel pour les travailleurs humanitaires de première ligne, les équipes de communication/appels et les défenseurs des droits de l'homme. Pour que ces travailleurs prospèrent, nous devons être conscients, prévenir et gérer le traumatisme vicariant.

Qu'est-ce qui met quelqu'un à risque élevé de traumatisme vicariant ?

- Les expériences passées avec des traumatismes et si la personne ou le matériel avec lequel vous travaillez est similaire à votre propre traumatisme.
- Travailler et/ou vivre en isolement
- Des antécédents ou une maladie mentale actuelle, y compris la toxicomanie
- Le manque d'expérience dans le travail avec du matériel ou des récits traumatiques
- Un travail répétitif avec peu de variation
- Un manque de reconnaissance de la part de vous-même ou de votre organisation concernant la nature du matériel traumatique
- Une tendance à nier ou à éviter les émotions personnelles.

CONSEILS POUR LES PERSONNES TRAVAILLANT AVEC DU MATÉRIEL ET DES RÉCITS DIFFICILES

1. **Mangez des repas nutritifs et buvez suffisamment d'eau.** Si vous n'aimez pas cuisiner un bon repas pour vous-même, demandez à d'autres personnes de venir partager un repas avec vous.
2. **Restez en contact avec les autres et ne parlez pas toujours du travail.** De nombreuses études montrent que les relations positives sont le facteur protecteur numéro un pour la santé et le bien-être général.

3. **Reposez-vous.** Le repos ne consiste pas seulement à faire une pause dans une activité, mais aussi à vous ressourcer pour ce qui vient. S'éloigner et retrouver un sentiment de fierté et de sens dans votre travail important vous gardera motivé lorsque vous retournerez au travail.
4. **Fixez des limites pour travailler avec du matériel difficile,** par exemple: limiter la durée d'exposition, réduire la taille de l'écran et le volume, travailler avec un partenaire ou une équipe, étiqueter les fichiers et savoir ce que vous allez voir.
5. **Faites de l'exercice physique.** L'exercice physique améliore l'humeur et peut avoir autant d'impact que les médicaments en cas de dépression. De plus, l'exercice physique augmente l'énergie, favorise une bonne santé et renforce la capacité à résister au stress négatif.
6. **Ressentez et reconnaissez l'émotion difficile quand il est temps de la ressentir, et laissez-la partir quand il est temps de la laisser partir.** Cela vous permet de maintenir votre sentiment de connexion humaine et vous protège contre une surréflexion et l'accumulation de niveaux dangereux de traumatisme.
7. **Évitez une exposition inutile aux matériaux traumatiques en dehors du travail :** les films d'horreur, les actualités/médias, les conversations difficiles.

Merci d'avoir consulté cette ressource.

Pour plus de ressources et un soutien dédié:

visitez

www.thrive-worldwide.org

envoyez un courriel à

info@thrive-worldwide.org

Auteur de la ressource

Ben Porter

Dernière mise à jour

Août 2018