

TRAUMATISME PAR PROCURATION

CARE République Démocratique du Congo

Extrait de « *Comprendre et faire face au traumatisme par procuration* » du
L.A. Pearlman and L. McKay (2008) Headington Institute www.headington-institute.org

Les intervenants humanitaires aident souvent des personnes victimes de persécution. Ils travaillent dans et avec des communautés qui ont été dévastées par des forces naturelles ou des conflits. Ils sont parfois eux-mêmes la cible de violences. Ainsi, les intervenants humanitaires risquent de vivre des changements psychologiques et spirituels durables dans leur perception d'eux-mêmes et du monde.

Certains de ces changements peuvent être positifs. Les intervenants humanitaires témoignent souvent de la façon dont assister à la souffrance de personnes qu'ils viennent aider (et parfois la partager) a changé positivement leur façon d'être. Ils éprouvent par exemple plus de compassion et de gratitude et comprennent davantage ce qu'ils apprécient dans leur propre vie et pourquoi.

Toutefois, certains changements pouvant survenir après avoir été témoin de la souffrance et l'avoir vécue peuvent être plus problématiques et laisser des cicatrices potentiellement permanentes.

Qu'est-ce qu'un traumatisme par procuration ?

Le traumatisme par procuration est le processus de changement qui survient parce que vous vous souciez des autres qui ont souffert, et que vous vous sentez obligé ou responsable de les aider. Avec le temps, ce processus peut conduire à des changements de votre bien-être psychologique, physique et spirituel. Si vous êtes un intervenant humanitaire, il est important de comprendre le processus de traumatisme par procuration, car il est presque certain qu'il vous touchera d'une certaine façon. Mais ce n'est pas tout. Il aura également un impact sur votre famille, votre organisation et les personnes que vous essayez d'aider.

- Le traumatisme par procuration est un processus qui se révèle avec le temps. Il ne s'agit pas seulement de vos réponses à une personne, une histoire ou une situation. Il s'agit de l'effet cumulatif de vos contacts avec les survivants de violences ou de désastres, ou avec des personnes en difficulté.
- Le traumatisme par procuration est le résultat de votre compassion, car vous éprouvez de l'empathie à l'égard des personnes qui souffrent. L'empathie est la capacité à s'identifier à une autre personne, de comprendre et de ressentir la peine et la joie d'une autre personne.
- Le traumatisme par procuration est le résultat de votre sentiment d'obligation ou de responsabilité d'aider. Il peut vous mener à avoir des attentes très élevées (voire parfois irréalistes) pour vous-même et les autres, et pour les résultats de votre travail. Votre sens de l'engagement et de la responsabilité peut éventuellement contribuer à vous sentir oppressé, dépassé et désespéré face à des besoins et des souffrances importants. Il peut également vous conduire à vous impliquer plus que de raison pour votre propre bien-être ou les meilleurs intérêts à long terme des bénéficiaires.
- Un élément clé du traumatisme par procuration est le changement spirituel qui peut profondément influencer votre façon de voir le monde, et votre notion profonde de sens et d'espoir.

Qui est exposé au traumatisme par procuration ?

- Le traumatisme par procuration est plus problématique pour les personnes qui ont tendance à éviter les problèmes ou les sentiments douloureux, qui blâment les autres pour leurs difficultés ou qui s'isolent des autres en cas de difficultés.
- Les personnes qui ont vécu elles-mêmes des traumatismes peuvent s'identifier plus étroitement à des types particuliers de peine ou de perte que d'autres ont vécu, et peuvent être plus vulnérables au traumatisme par procuration.
- Des facteurs de stress supplémentaires dans d'autres domaines de votre vie peuvent vous rendre plus vulnérable au traumatisme par procuration.
- L'absence d'une source de sens, de raison d'être et d'espoir est un facteur de risque pour développer des traumatismes par procuration plus problématiques.
- L'absence d'un excellent soutien social, c'est-à-dire de personnes à qui parler, et qui se soucient de vous et de votre bien-être, vous expose davantage au traumatisme par procuration.

- Des frontières non viables entre la vie professionnelle et la vie privée, et des idéaux et attentes non réalistes quant au travail peuvent contribuer à des traumatismes par procuration plus problématiques.
- La recherche suggère que les intervenants humanitaires davantage exposés à des personnes ayant survécu à des traumatismes sont susceptibles de vivre des traumatismes par procuration plus problématiques.
- Les organisations humanitaires qui n'adoptent pas une culture organisationnelle de gestion efficace, de communication ouverte et d'excellente écoute du personnel, augmentent le risque de traumatisme par procuration du personnel.
- Le manque de compréhension des différences entre les cultures pour exprimer sa détresse, et offrir et recevoir de l'aide peut contribuer à augmenter le risque de traumatisme par procuration.
- Le travail humanitaire en tant que profession est souvent caractérisé par la négligence de soi, la résistance, la prise de risques et le déni des besoins personnels. Tous ces facteurs peuvent contribuer à de graves traumatismes par procuration.

Symptômes de traumatisme par procuration courants

Les difficultés courantes associées aux traumatismes par procuration comprennent notamment :

- des difficultés à gérer vos émotions ;
- des difficultés à se sentir bien ou à accepter de se sentir bien ;
- des difficultés à prendre de bonnes décisions ;
- des difficultés à gérer les frontières entre vous et les autres (par exemple, endosser trop de responsabilités, difficultés à quitter le travail à la fin de la journée, tentative d'intervention et de contrôle de la vie des autres) ;
- des problèmes relationnels ;
- des problèmes physiques, tels que des maux de tête, des douleurs, des maladies, des accidents ;
- des difficultés à vous sentir concerné par ce qui vous entoure et ce qui vous arrive ;
- une perte de raison d'être et d'espoir.
- *Le traumatisme par procuration peut avoir des effets négatifs sur votre travail, vos collègues, l'ensemble du fonctionnement de l'organisation et la qualité de l'assistance offerte aux personnes que vous essayez d'aider.*
- *Le traumatisme par procuration altère votre comportement et vos relations avec les personnes que vous aimez. Il touche votre famille et vos amis.*

Faire face au traumatisme par procuration

Faire face au traumatisme par procuration signifie identifier des stratégies qui peuvent à la fois empêcher le traumatisme par procuration de s'aggraver et aider à gérer le traumatisme par procuration lorsqu'il est plus problématique.

De bonnes stratégies pour faire face, sont des éléments qui vous aident à prendre soin de vous, en particulier qui vous aident à ***vous évader, vous reposer et vous amuser***. Ces stratégies peuvent notamment comprendre :

- ***S'évader*** : s'éloigner de tout, physiquement ou mentalement (lire des livres ou regarder des films, prendre un jour ou une semaine de congé, jouer à des jeux vidéo, parler à des amis d'autre chose que du travail) ;
- ***Se reposer*** : ne pas avoir de buts ni d'horaires, ou faire des activités relaxantes (s'allonger sur la pelouse et regarder les nuages, déguster une tasse de thé, faire une sieste, se faire masser) ; et
- ***S'amuser*** : réaliser des activités qui vous font rire ou soulagent votre esprit (partager des histoires drôles avec un ami, jouer avec un enfant, se montrer créatif, être actif physiquement).

Transformer le traumatisme par procuration

Transformer le traumatisme par procuration signifie davantage que se contenter d'y faire face. Souvenez-vous que, avec le temps, l'un des composants clés du traumatisme par procuration est le changement spirituel. Vous pouvez être amené à vous interroger sur vos croyances les plus profondes sur le sens de la vie et le fonctionnement de l'univers, et l'existence et la nature de la raison d'être et de l'espoir. Au plus haut niveau, ***transformer*** le traumatisme par procuration signifie identifier les façons de développer une notion de sens et d'espoir. Qu'est-ce qui donne un sens à la vie et au travail ? Qu'est-ce qui donne de l'espoir et le ravive ?

Vous avez probablement des raisons d'être, des objectifs, des sources d'espoirs et des points de vue dans votre vie. Pour vous connecter (ou vous reconnecter) à ces derniers, vous pouvez par exemple :

- vous rappeler l'importance et la valeur du travail humanitaire ;
- rester en contact avec votre famille, vos amis et vos collègues ;
- remarquer et faire délibérément attention aux « petites choses » : des événements infimes comme déguster une tasse de café, le bruit du vent dans les arbres ou de brèves relations avec d'autres personnes ;
- marquer les transitions, célébrer les événements heureux et pleurer les disparitions avec les personnes qui vous sont chères en cultivant les traditions, les rituels ou les cérémonies ;
- prendre le temps de réfléchir (par exemple par la lecture, l'écriture, la prière et la méditation) ;
- identifier et défier vos pensées cyniques ; et
- entreprendre des activités enrichissantes (apprendre, écrire dans un journal, faire preuve de sens créatif et artistique).