



Blatten photographié ici le 5 juin. Une partie du village est enterrée sous les gravats, une autre est inondée par le lac qui s'est formé suite à l'effondrement. keystone-sda.ch

«La psychologie d'urgence aide aussi à contrer les rumeurs»

Catastrophes naturelles Des psychologues ont été dépêchés à Blatten juste après l'éboulement. En quoi consiste ce soutien aussi discret qu'essentiel? Explications de la spécialiste Mischa Oesch.

Patrick Oberli

Lors de catastrophes naturelles ou de drames humains, l'une des premières mesures prises par les autorités et les secours est de fournir un soutien psychologique aux victimes et à leurs proches. Plus que jamais, ce fut aussi le cas à Blatten. Dès le mercredi soir, quelques heures après l'éboulement, deux ou trois psychologues ont été dépêchés sur place par l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS). Leur travail? Aussi essentiel qu'empreint de discrétion. Pas question d'entrer dans l'intimité des personnes recourant à leurs services. Ni d'évoquer des traumatismes personnels.

Si l'évacuation de gravats ou les recherches effectuées par hélicoptère sont facilement compréhensibles par le public, il en va différemment de l'action de ces spécialistes des émotions. Qu'elle est leur mission? Mischa Oesch est psychologue en chef du groupe de protection de l'enfant à l'Inselspital, l'hôpital universitaire de Berne. Depuis plus de deux décennies, elle œuvre aussi en tant que psychologue d'urgence et formatrice pour la fondation Carelink, qui épaulé entreprises et organisations en cas d'événements traumatisants. La spécialiste, qui est intervenue plus d'une centaine de fois pour Carelink, évoque les dynamiques d'une action qui soutient les victimes, mais aussi les forces d'intervention et les proches.

«La victime traumatisée type n'existe pas»

«Même si toutes les personnes semblent avoir connu un même sort, comme ici les habitants Blatten avec la perte de leur maison, de leur foyer, voire une partie de leur existence, il est essentiel de comprendre que la victime traumatisée

type n'existe pas. En psychologie d'urgence, nous ne parlons pas de patients, mais plutôt de personnes affectées. Les réactions de stress sont très individuelles et varient. Une personne se sentira impuissante et abasourdie, une autre verrouillera ses sentiments et fonctionnera comme un robot, comme si elle se trouvait sous une cloche de verre. D'autres sont très en colère ou, au contraire, profondément tristes. Il est très important que les victimes d'une expérience traumatique ne se comparent pas dans leurs réactions.»

«Primordial de rétablir la sécurité et l'orientation»

«Dans les premiers jours qui suivent un événement traumatisant, la psychologie d'urgence considère que la sécurité, l'orientation et la normalité sont primordiales. Il s'agit de donner de l'espace au stress, donc de va-

lider la charge mentale. Nous travaillons à préserver ou à restaurer le sentiment de sécurité et de protection chez les personnes affectées. Par exemple, en transmettant des informations claires sur la situation pour qu'elles puissent s'orienter et contrer les rumeurs. Notamment, il s'agit de protéger les personnes affectées des médias. Il est possible que celles-ci souhaitent faire des pauses dans l'information, afin de pouvoir se détacher consciemment de l'omniprésence des images et des textes qui évoquent leurs pertes. Elles peuvent ainsi s'orienter volontairement vers d'autres thèmes durant quelques instants. Il est essentiel de fournir de l'espace pour ancrer les événements dans leur contexte.»

«Le but est de contrebalancer l'impuissance»

«La psychologie d'urgence est axée sur les besoins. On propose des discussions et l'on donne des informations sur les réactions possibles au stress, ce qui doit favoriser une meilleure orientation. Un soutien ou un accompagnement n'est pas imposé. Il n'est pas forcément indispensable, surtout quand les personnes sont

parfaitement intégrées dans les structures et les réseaux de la société. La psychologie d'urgence n'intervient qu'en complément ou en remplacement. Elle ne consiste pas en un traitement psychothérapeutique, mais en un soutien émotionnel et pratique à moyen terme. Il s'agit de renforcer l'efficacité personnelle et la capacité d'agir. L'objectif est d'aider à contrebalancer l'impuissance et de mieux réussir à surmonter ce qui a été vécu.»

«Maintenir les rituels, surtout chez les enfants»

«Durant les semaines qui suivent l'événement traumatisant, l'objectif est de reprendre une vie quotidienne. Pour y parvenir, on avance par petites étapes, de manière à rétablir un peu la normalité. En particulier chez les enfants, les structures, le maintien des rituels antérieurs tels que le retour à l'école, la cohésion familiale ainsi que la possibilité de poser des questions et d'obtenir des réponses franches et sincères, sont essentiels.»

«La solidarité doit exister dans la durée»

«L'intégration sociale, le sentiment d'appartenance, la solidarité sont des facteurs de protection importants pour les personnes affectées. La reconnaissance de leur peine passe, par exemple, par des assurances qui fonctionnent. Ce soutien très pratique leur prouve qu'elles ne sont pas oubliées. Si l'entourage souhaite agir, le mieux est de demander directement et concrètement aux personnes ce dont elles ont besoin. Cela ne doit pas être le cas uniquement dans l'urgence, mais aussi lorsque le sort des victimes n'est plus au centre des préoccupations. Il est donc important de donner la possibilité de ressentir la solidarité bien après le drame. La perte d'un foyer peut entraîner de nombreuses tâches pratiques, émotionnellement lourdes. Et le processus de deuil demande aussi du temps. Savoir que l'on est accompagné est essentiel.»

«Même si toutes les personnes semblent avoir connu un même sort [...], il est essentiel de comprendre que la victime traumatisée type n'existe pas.»

Mischa Oesch
Psychologue d'urgence.

140 Title Third in 2 to a maximum of 3 lines_2500c

Kickword 195_!_Lead. This lead can be used via.

Tem consequis quasi nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 100 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 200 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 300 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 400 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 500 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 600 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 700 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 800 Tem consequis quas nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 900 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1000 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1100 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1200 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1300 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1400 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1500 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1600 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1700 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1800 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1900 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2000 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2100 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2200 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2300 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2400 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest,

640 Caption for 1-column images
Write a legend on 3 lines. First-
Name (XYZ)

dem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 900 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1000 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1100 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1200 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1300 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1400 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1500 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1600 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1700 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1800 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 1900 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2000 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2100 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2200 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2300 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest, inulparcid con coremque nobit is se vo 2400 Tem consequis qua nobt optur sum quas aligendem dolest,