



« Lorsque les professionnels en relation d'aide entendent ou voient des choses difficiles dans le cadre de leur travail, ils souhaitent les raconter à quelqu'un pour alléger un peu leur propre fardeau. Il s'agit d'un processus naturel important permettant de faire face à du matériel perturbant. Le problème, c'est que nous n'utilisons pas toujours les bons moyens. Nous nous soulageons les uns sur les autres sans être vraiment conscients des retombées négatives potentielles sur notre bien-être. »

Françoise Mathieu, M.Ed., CCC., RP, Directrice, TEND

DEBRIEFING À FAIBLE IMPACT

4 étapes pour réduire la retraumatisation secondaire entre collègues et êtres chers



CONSCIENCE DE SOI

Efforcez-vous d'être plus conscient des histoires que vous racontez et du niveau d'explications que vous fournissez. Est-il vraiment nécessaire de fournir autant de détails? Est-il possible de transmettre l'information nécessaire à l'aide d'une version simplifiée?



AVERTISSEMENT RAISONNABLE

Un avertissement permet au récipiendaire de se préparer à recevoir l'information. Sachant que vous êtes sur le point de raconter une histoire troublante, il peut se préparer à l'entendre et réduire ainsi son impact.



CONSENTEMENT

Avant de mentionner les détails, obtenez la permission du récipiendaire. Vous pouvez utiliser une formulation aussi simple que: "On m'a raconté quelque chose de vraiment difficile aujourd'hui. Est-ce que je peux t'en parler?". Le récipiendaire a alors le choix de refuser de vous écouter ou d'indiquer qu'il est capable d'entendre ou disposé à entendre.



DIVULGATION RESTREINTE

Racontez votre histoire en commençant par l'information la moins traumatisante. Poursuivez peu à peu vers le noeud du sujet. Fournir plus de détails en fonction de votre degré de perturbation personnelle.