



Le debriefing

à faible impact

Quatre étapes pour aborder des expériences difficiles avec d'autres

Le debriefing à faible impact

- « Lorsque nous voyons ou entendons des choses difficiles, il est naturel et même sain d'en parler avec d'autres. Le problème survient lorsque nous transmettons sans le vouloir le poids de ce que nous portons. »
- FRANÇOISE MATHIEU MED, RP | DIRECTRICE GÉNÉRALE, TEND

1 Conscience de soi

Prenez un moment pour vous recentrer – comment vous sentez-vous? Après avoir été témoin d'une situation difficile, arrêtez-vous pour réfléchir à vos émotions et à vos besoins.



2 Prévenir l'autre

Une fois que vous avez choisi une personne de confiance, avertissez-la que le contenu de ce que vous souhaitez partager peut être troublant ou traumatisant.



3 Consentement

Demandez la permission avant de partager des détails.
Cela permet à votre interlocuteur de refuser ou de définir ses limites selon sa capacité du moment à écouter.



4 Divulgation limitée

Commencez par les éléments les moins perturbants et ajoutez graduellement de l'information au besoin. Il n'est souvent pas nécessaire de décrire les détails les plus graphiques pour bénéficier du soutien d'une personne de confiance.



