

## Emission du 03 novembre 2010

### Stress post traumatique : quand le coeur des héros vacille

**Qu'ils soient policiers, humanitaires ou reporters, certains professionnels développent un stress post traumatique lors de l'exercice de leur métier. Une confrontation régulière avec la mort ou des situations de violence peut à terme blesser psychiquement même les plus forts. Un reportage de Françoise Ducret et Gérard Louvin**

Chacun d'entre nous peut être victime d'un stress post traumatique. Mais certains professionnels sont particulièrement à risques. Ambulanciers, pompiers, urgentistes, reporters sont régulièrement confrontés à des événements qui peuvent les choquer.

Suite à une confrontation à un moment vraiment intense, trois phases peuvent être dissociées. Dans un premier temps, la personne va réagir à la situation par des réactions de stress et des réactions de dissociation. Cette phase est une protection face à l'évènement.

Dans un deuxième temps, qui peut durer de plusieurs jours à plusieurs semaines, débute une phase de cauchemars ou de flash-back, ou au contraire une hyper vigilance.

Dans un troisième temps s'installe la phase de stress post traumatique. Les symptômes de stress aigu ne diminuent pas. A ce moment-là, on a affaire à des difficultés qui peuvent se chroniciser et qui représentent un risque important pour la personne.

Durant de nombreuses années, ce problème était tabou dans le monde du travail. Aujourd'hui, des solutions sont proposées. Le debriefing ou désamorçage est pratiqué dans les hôpitaux ou encore les postes de police. Mais cette méthode est en partie contestée. Il est effectivement prouvé que l'efficacité du debriefing dépend de la manière dont il est conduit.

Un nouveau traitement est en cours d'expérimentation: l'EMDR. Il s'agit d'une approche basée sur le mouvement rapide des yeux. Cette méthode a été découverte par hasard et les spécialistes n'expliquent pas encore son fonctionnement. Toutefois, une série d'expériences aboutissent à des résultats encourageants.

Si nous ne sommes pas tous égaux face au stress, il est en tout cas certain que le silence n'est pas une solution et que même les plus forts peuvent développer un stress post traumatique.

[En savoir plus:](#)

#### Livre



[DR]

#### Sans blessures apparentes

De Jean-Paul Mari

Ed Robert Laffont, 2008

"Je suis grand-reporter. Trente ans que je couvre les guerres du monde. Au début, je ne savais pas ce qui m'attendait. Massacres, charniers, tortures et viols, j'ai plongé dans la nuit. Très vite, j'ai remarqué ces hommes que la guerre a rendus fous, héros terrorisé par

ses cauchemars, ancien commando soudain muet ou vétéran qui se tire une balle dans la bouche. Ce mal, étrange, est aussi répandu que tabou. Rwanda, Bosnie, Irak, Algérie, Vietnam, Liban... partout, des hommes reviennent brisés."

### 36.9° primée



29:55

#### **Au coeur du cerveau autiste**

*Emission du mercredi 15 septembre 2010*  
Steven nous révèle en un clin d'oeil le jour de la semaine pour toutes les dates depuis 1752. Laurianne s'est construit un univers imaginal...



43:03

#### **H1N1: pourquoi c'est tombé sur les Mexicains?**

*Emission du mercredi 02 décembre 2009*  
Personne ne sait vraiment la tête qu'il a, mais tout le monde en parle depuis neuf mois, c'...



26:50

#### **Le mystère des jambes sans repos**

*Emission du mercredi 31 mars 2010*  
Le syndrome des jambes sans repos, appelé aussi "impatiences", est un trouble neurologique qui cause un besoin irrépressibl...



1:02:51

#### **Malvoyants: lueurs d'espoir**

*Emission du mercredi 14 janvier 2009*  
Les maladies dégénératives de l'oeil ne conduiront plus ineluctablement à la cécité. Les premiers essais de thérapie génique et d'impl...



1:01:20

#### **Métro, boulot, mal au dos**

*Emission du mercredi 18 février 2009*  
Neuf adultes sur dix souffriront du dos au moins une fois dans leur vie. Malgré sa fréquence, la lombalgie est encore trop souvent mal comp...



62:48

#### **Les Epreuves du feu**

*Emission du mercredi 05 septembre 2007*  
Malgré les innombrables campagnes de prévention, 150 personnes sont très grièvement brûlées chaque année en Suisse. Leur prise e...