

6. Clôture

- Tour de parole : « Avec quoi est ce que je repars de ce temps débriefing ? » (quelque chose de réjouissant, une "pépète" ? quelque chose de difficile, un "caillou" ?)
- Est-ce qu'il y a des besoins particuliers que certaines personnes veulent partager au groupe ? Y-a-t-il des besoins de soutien individuel ?



Lorsque le débrief est terminé, les épreuves ont été restituées de notre mieux et ensemble. On referme cet espace de parole avec des mots réconfortants qui nous rappellent l'expérience apprise, la solidarité et, si possible, l'espoir dans l'avenir.

On peut également prendre le temps de rappeler les moyens dont on dispose en termes de soutien psy et émotionnel (brochures d'information, camarades écoutant-e.s, psy militant-es etc...)

DES PETITS "TIPS" EN PLUS (à utiliser ou pas)

La bougie

Prévoir une grosse bougie qu'on placera au centre du cercle et qu'on allumera symboliquement au début du débriefing. L'éteindre ensuite en soufflant collectivement dessus lorsqu'on clôture ce moment.



La "boîte à chocs"

Proposer aux participant.es d'écrire sur un papier ce qui a été le plus choquant pour elles/eux pendant l'action (temps de réflexion et d'écriture en silence). Puis les inviter à déposer leur papier, l'un.e après l'autre, dans la boîte à chocs, en ayant le choix d'exprimer ou non à voix haute ce qui est noté dessus.

La boîte et les papiers qu'elle contient sont ensuite brûlés de façon symbolique.

DÉBRIEFING PSY POST MOBILISATION

Le débriefing psy consiste à revenir sur les événements en permettant à chacun-e de partager son vécu et de recomposer le récit collectif de ce qui s'est passé. Ce récit collectif doit avoir un début, un milieu, une fin. Il doit permettre de situer les différentes scènes traversées par le groupe dans l'espace et le temps. Construire ce récit permettra de repérer les éventuels points de confusion et d'incompréhension pour ensuite donner du sens à ces points en s'appuyant sur le récit qu'en font les autres. En cas de choc traumatique, cela permet à ton cerveau de traiter à nouveau les informations, et donc de (re)fonctionner.

Si ces points d'incompréhension persistent, des symptômes qui font revivre l'expérience (flashbacks, cauchemars...) peuvent apparaître jusqu'à ce que ton cerveau construise un récit qui ait du sens. Tant que l'expérience n'est pas comprise, elle n'est pas traitée/intégrée. Cela peut alors te plonger dans des symptômes anxieux puis dépressifs. Si tu sens que dans ton groupe, il y a des points d'incompréhension que vous n'arrivez pas à résoudre, essayez d'aller chercher des informations vous y aidant, voire de l'aide en soutien psy pour construire un récit acceptable pour le groupe, même sans avoir toutes les informations. Et si tu développes des symptômes qui ne s'estompent pas en 4-6 semaines malgré ces conseils, n'hésite-pas à consulter un-e professionnel-le.

QUAND FAIRE UN DÉBRIEFING PSY DE GROUPE ?

Si possible, faites ce débriefing rapidement après l'action ("à chaud") en vous assurant que l'ensemble des personnes qui ont agi ensemble sont présent-es / Un second moment de débriefing pourra être réalisé plus tard ("à froid") pour s'assurer de l'état émotionnel et psychique de chacun-e et analyser avec plus de recul ce qui s'est passé (débrief organisationnel).

QUEL CADRE PROPOSER ?

Trouvez, si possible, un lieu calme et accessible à tous-tes dans lequel vous ne serez pas dérangé-es.

Disposez-vous en cercle pour que tout le monde puisse se voir.

Définissez ensemble une durée pour ce moment, prévoyez une pause au milieu.

Rappelez l'intention de ce temps => avoir un espace de soutien et d'accueil des ressentis sans jugement (et non un espace de débat, de thérapie ou de résolution des conflits).

Garantissez la confidentialité des échanges.

Essayez de garder votre bienveillance malgré les possibles tensions et désaccords.

Parlez pour vous-mêmes, en « je ».

Voyez si l'un-e de vous souhaite animer ce moment et faciliter les échanges, ou faites appel à une personne extérieure de confiance.

Si possible, prévoyez une ou plusieurs personnes ressources (qui puissent par exemple proposer de l'écoute en individuel si besoin).

Pensez à valider ce cadre collectivement.

DÉROULÉ ENVISAGEABLE (à adapter à la durée dont on dispose)

1. Accueil

- Tour de blases, validation collective du cadre et rappel : personne n'est prisonnier-ère de cet espace, on peut quitter le débrief à tout moment, en signalant son besoin de soutien éventuel.
- Moment de reconnaissance : gratitude pour l'énergie déployée et l'engagement de chacun-e

2. Météo et scan du corps

À faire en binômes ou trinômes (selon le mode d'organisation du groupe pendant l'action).

Écoute active, chacun.e son tour / indiquer les rotations par un son d'instrument ou autre.

- « *Comment est-ce que je me suis senti.e émotionnellement pendant l'action ? Comment est-ce que je me sens désormais ?* »
- « *Comment est-ce que je me suis senti.e physiquement pendant l'action ? Comment est-ce que je me sens désormais ?* » (*tensions, douleurs, blessures...*)

3. Partages en mouvement

Les participant.e.s sont invité.e.s à se positionner dans l'espace le long d'un axe allant de « *Non, pas du tout* » à « *Oui, complément* » pour les questions suivantes.

- *Est-ce que je me suis senti.e à ma place pendant l'action ?*
- *Est-ce que je me suis senti.e en sécurité ?*

- *Est-ce que je me suis senti.e préparé.e ?*
- *Après l'action, ai-je réussi à trouver le soutien dont j'avais besoin ?*

A chaque question, si elles s'en sentent capables, quelques personnes peuvent partager leurs témoignages en quelques mots.

4. Pause

5. Mise en récit

Chacun-e est invité-e à raconter son vécu depuis le début de l'événement. On cherche à construire ce récit à plusieurs voix ; on peut par exemple proposer que chacun-e en raconte une partie au fur et à mesure du récit et revenir ensuite dessus pour éclairer les éventuels manques et zones d'ombre. L'idée est que le récit soit cohérent, notamment en termes de chronologie et d'espace. Pas besoin d'être rigoureux-se. Les éventuelles zones d'ombre sont des indices importants à détecter car elles peuvent indiquer des incompréhensions et des traumatismes. **Ce n'est pas seulement la dimension de transmission d'information qui compte, mais aussi la capacité de chaque personne à ressentir et gérer les émotions qu'elle a dû traverser lors des situations évoquées dans son récit.**

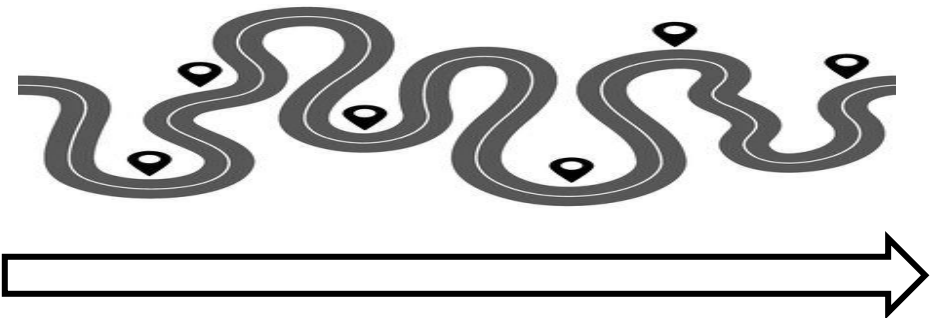


Illustration possible :

- une carte permettant de retracer les itinéraires des déplacements lors de l'évènement
- s'il y a eu une "fixation", une nasse, des affrontements... un plan de la zone avec les positions des différents groupes
- une chronologie réalisée au fil des échanges indiquant les grandes lignes et évènements marquants de l'action ainsi que les horaires correspondants

À la fin de ce temps, demander s'il y a encore des points importants à partager ou à clarifier.