

DEFUSING

DEFUSING

1. Dans les 24 heures qui suivent l'évènement
2. Rassurer la personne sur sa sécurité
3. Prendre acte de la souffrance ressentie
4. Donner des repères sur la situation vécue
5. Proposer un suivi



DEBRIEFING

DEBRIEFING

1. Dans les 48h à 7 jours après l'événement
2. Inciter la personne à la verbalisation sur trois temps : passé – présent – futur
3. Construire une histoire chronologique faits – émotions – pensées
4. Informer sur les symptômes et les suites éventuelles
5. Proposer un suivi



EMDR

EMDR

1. Sans limite dans le temps
2. Avec des souvenirs anciens comme récents
3. Un protocole structuré en 8 étapes
4. Recherche d'un niveau de perturbation proche de 0
5. Réinscription d'une croyance positive



MERCI !