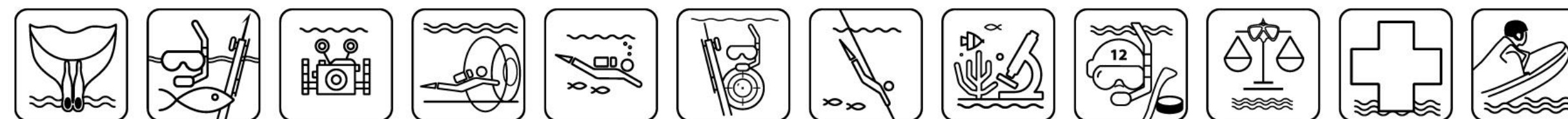


La prise en charge psychologique après un accident de plongée

Pourquoi il est nécessaire de la mettre en oeuvre?

Anne-Claire Gaillot, Psychologue et IN



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

Proposition d'intervention

Le stress

Le fonctionnement psychologique

Le traumatisme

Les types de prises en charge

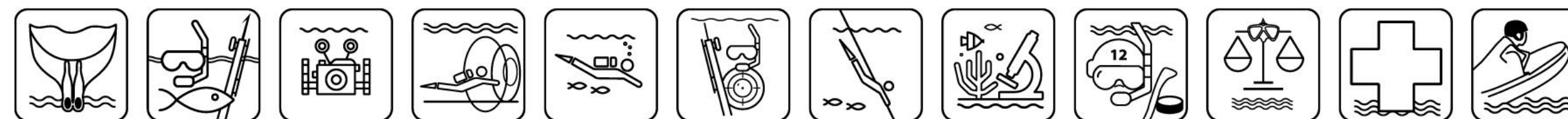
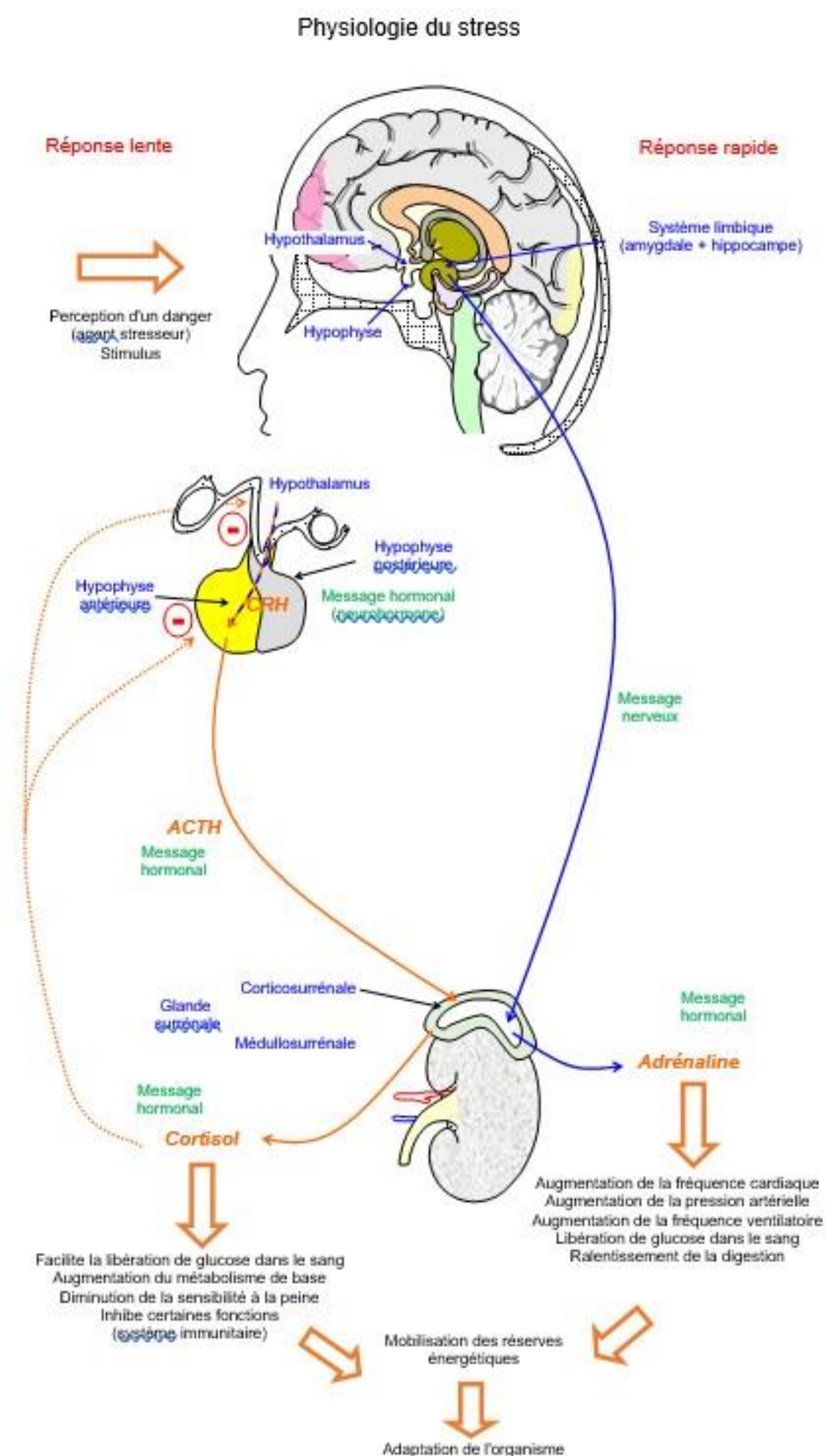
Pourquoi prendre en charge l'accidenté et la palanquée?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

• Le stress

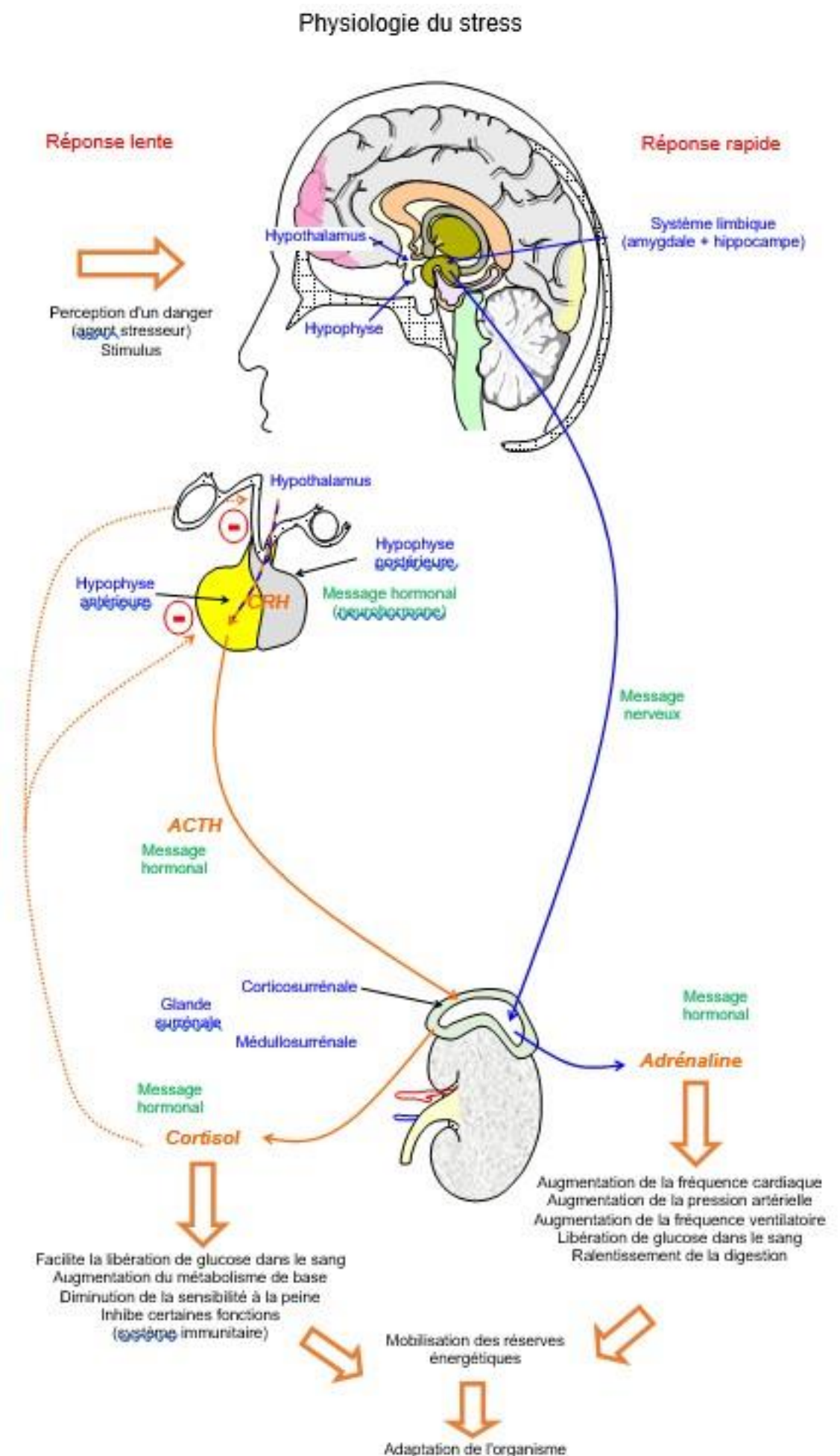
- Y a-t-il du bon stress et du mauvais stress?
- Qu'est-ce que c'est le stress au final?
- Les mécanismes de stress dépassé?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le stress

- Y a-t-il du bon stress et du mauvais stress?
- Qu'est-ce que c'est le stress au final?
- Les mécanismes de stress dépassé?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le stress

- Y a-t-il du bon stress et du mauvais stress?

- Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress !

S'il est ponctuel et accepté alors les conséquences sont supportables

S'il est subi et dure alors les coûts physique et psychologique peuvent être élevés.

- Il n'est pas synonyme de motivation.



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

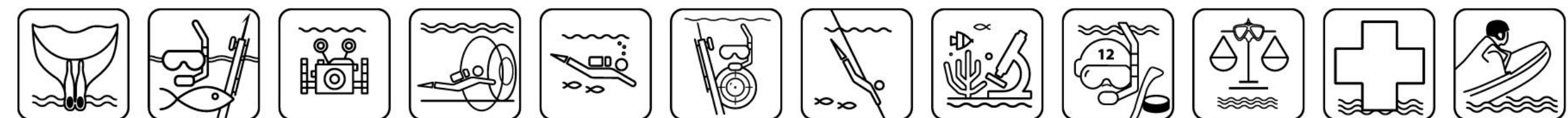
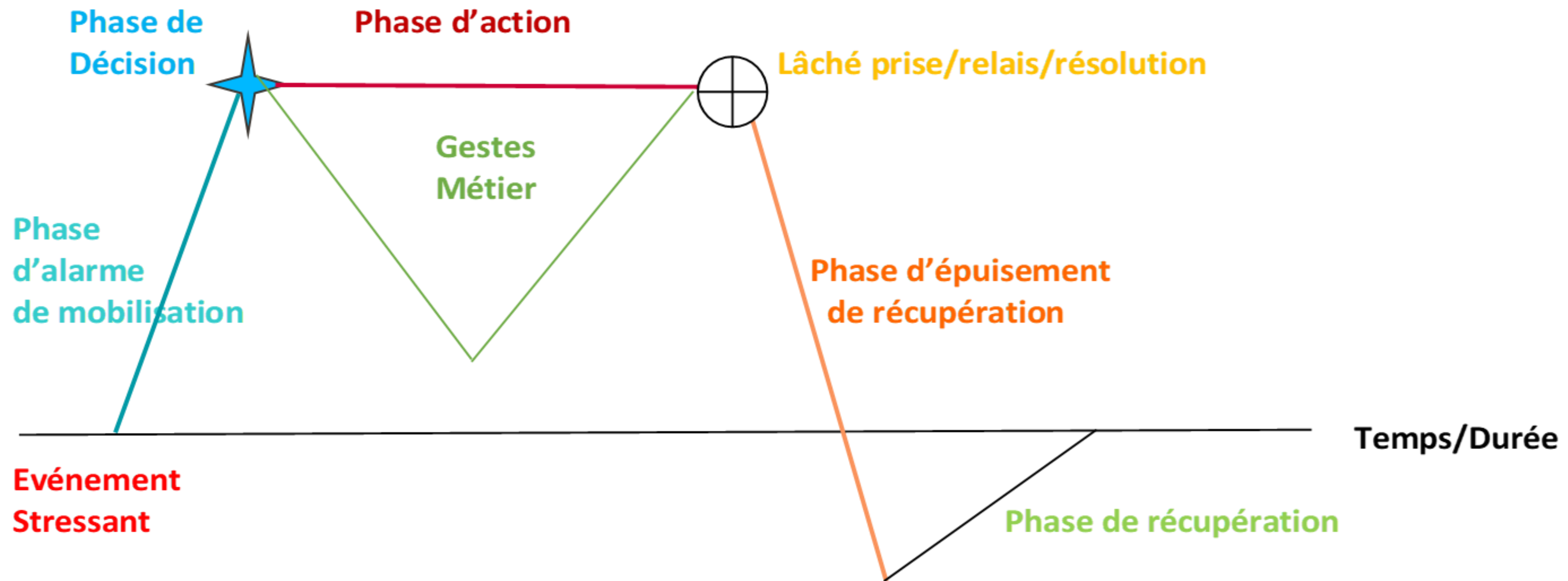
- Le stress

- Y a-t-il du bon stress et du mauvais stress?
- Qu'est-ce que c'est le stress au final?
- Les mécanismes de stress dépassé?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- **Le stress** : Qu'est-ce que c'est le stress au final?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- **Le stress** : Le mécanisme de stress adapté?

- Manifestations habituelles

- Le corps : « décharge d'adrénaline », accélération cœur/respiration, manque d'air, boule dans la gorge, sueurs, légers tremblements, rougeurs au visage...

- La tête : peur contrôlée, augmentation attention/ mémorisation / jugement, mobilisation volonté, amélioration prise de décision/performance

- Le comportement individuel : actions adaptées...

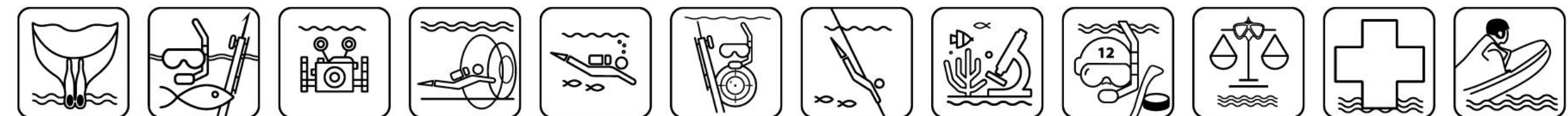
- Le comportement collectif : émulation, entraide



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le stress

- Y a-t-il du bon stress et du mauvais stress?
- Qu'est-ce que c'est le stress au final?
- Les mécanismes de stress dépassé?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- **Manifestations possibles liées au stress dépassé**

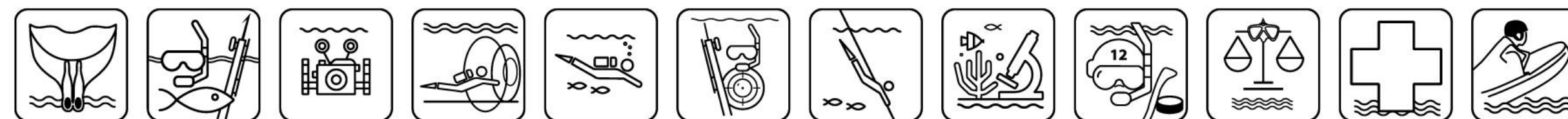
Le corps :

Souvent : fatigue, insomnie, baisse des performances physiques,

Parfois : forts tremblements, respiration difficile, nausées, « boule au ventre », vertiges, douleurs diverses, diarrhée ou constipation, troubles de l'appétit...

La tête :

- Emotions fortes : anxiété immédiate/différée (penser au pire), peur incontrôlée, hypervigilance, irritabilité, colère, pleurs, tristesse, renfermement sur soi,
- Capacités intellectuelles altérées : désorientation, désorganisation, difficulté d'attention et de concentration (oublis, erreurs), baisse de motivation, difficulté à décider (« tête vide »),
- Estime de soi ébranlée : sentiments d'inutilité ou d'impuissance, sentiments de culpabilité (ne pas avoir fait assez)...

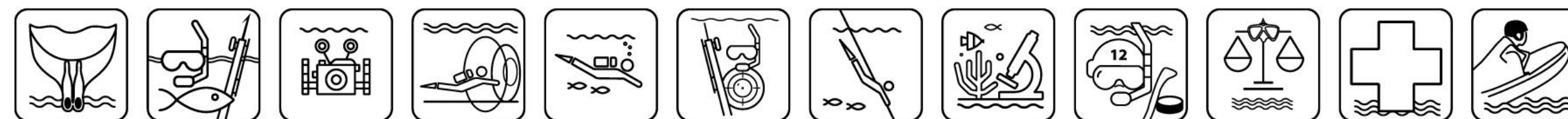


La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- *Manifestations possibles liées au stress dépassé*

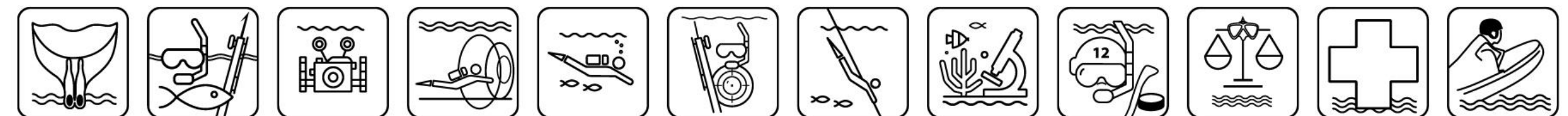
Le comportement individuel : actions automatiques, **sidération ou agitation**, prises de risque inconsidérées (**risque d'accident du travail**), regard vague, **isolement**, « diarrhée verbale », ...

Le comportement collectif : **conflits**, revendications, « turn over »...



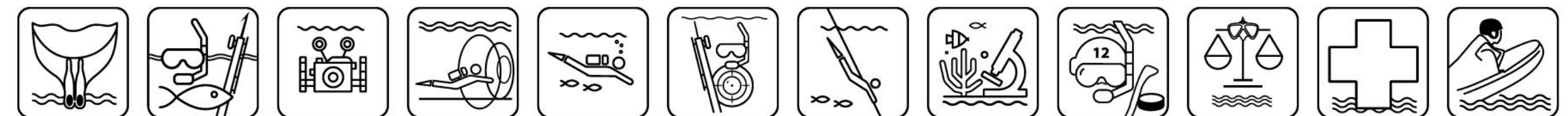
La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le fonctionnement psychologique adapté
 - Les mécanismes de défense
 - Pourquoi se protéger?
 - Combien de temps cela met pour se mettre en œuvre?
 - Est-ce que cela fonctionne à chaque fois?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le fonctionnement psychologique adapté
 - Les mécanismes de défense
 - Pourquoi se protéger?
 - Combien de temps cela met pour se mettre en œuvre?
 - Est-ce que cela fonctionne à chaque fois?

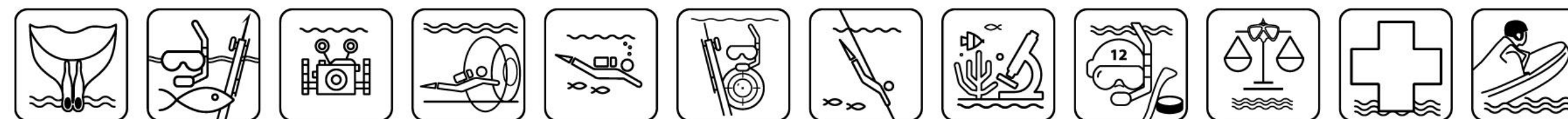


La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le fonctionnement psychologique adapté

- Les mécanismes de défense

- Imaginez une journée bien compliquée et bien stressante : jour d'examen MF1 ou MF2; participation à un colloque lors d'une communication, attente des résultats le fameux jour... Mais si c'est plus facile une journée de travail qui commence avec un réveil raté et qui se poursuit avec une convocation chez votre hiérarchique, un dossier en plus à rendre...
- Que faites-vous au cours de la journée pour faire redescendre la pression la tension? Mais cela peut être aussi en fin de journée?

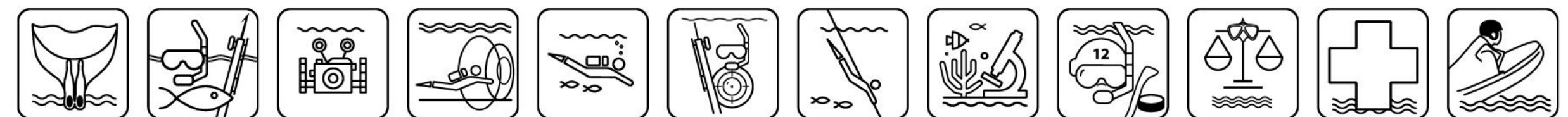


La prise en charge psychologique après un accident de plongée

● Le fonctionnement psychologique adapté

○ Les mécanismes de défense

- **Se défendre par l'émotion** : affects, labilité, agressivité, peur... (mise à distance des pensées)
- **Se défendre par la régression** : se remplir, se sentir contenu, au chaud...
- **Se défendre par la pensée** : rationalisation... (mise à distance émotions)
- **Se défendre par l'action** : comportements... (mise à distance émotions et pensées)
- **Se défendre par l'évitement** : le déni, l'isolement, la somatisation...



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

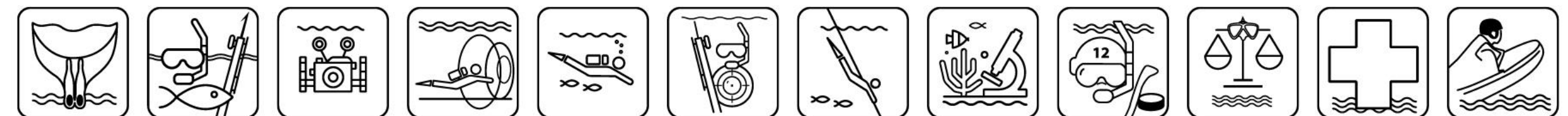
- Le fonctionnement psychologique adapté

- Les mécanismes de défense

- Pourquoi se protéger?

- Combien de temps cela met pour se mettre en œuvre?

- Est-ce que cela fonctionne à chaque fois?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

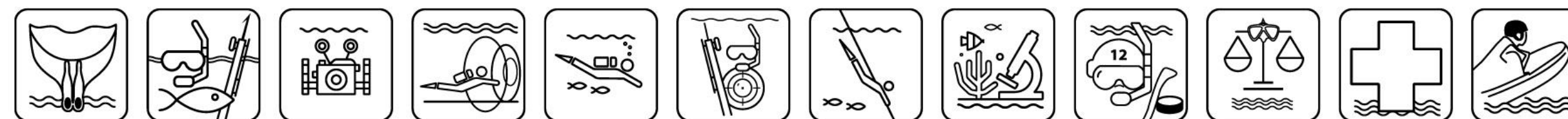
- Le fonctionnement psychologique adapté

- Les mécanismes de défense

- Pourquoi se protéger?

- Combien de temps cela met pour se mettre en œuvre?

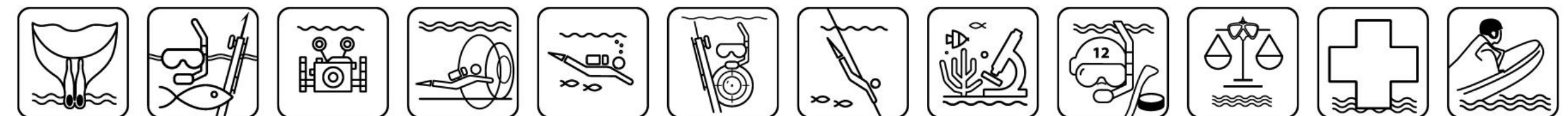
- Est-ce que cela fonctionne à chaque fois?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le fonctionnement psychologique adapté

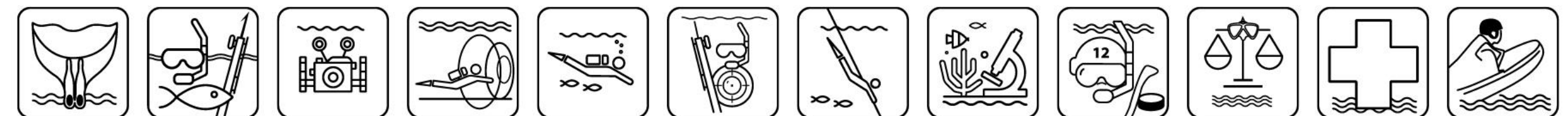
- Les mécanismes de défense
- Pourquoi se protéger?
- Combien de temps cela met pour se mettre en œuvre?
- Est-ce que cela fonctionne à chaque fois?



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le traumatisme

- La définition
- Les symptômes du trauma à Court Moyen et Long terme
- Les conséquences de ne pas prendre en charge



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le traumatisme

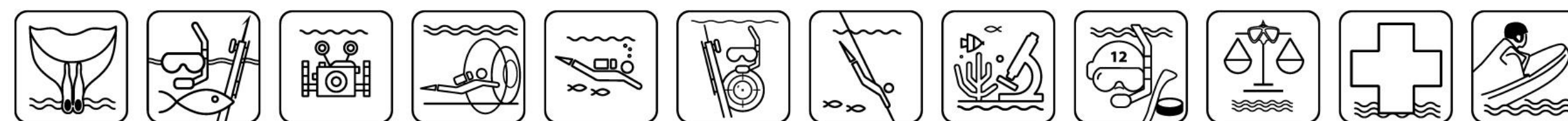
On parle **d'événement à caractère traumatique** lorsque la personne est confrontée à la mort d'autrui (témoin d'un accident (mortel ou non mais avec risque avéré), décès d'un plongeur) et/ou lorsque son intégrité physique ou psychologique est menacée (agression, menaces avec arme, accident de plongée).

Événement exceptionnel, violent,

- ✓ vécu dans l'effroi,

- ✓ avec un sentiment d'impuissance,

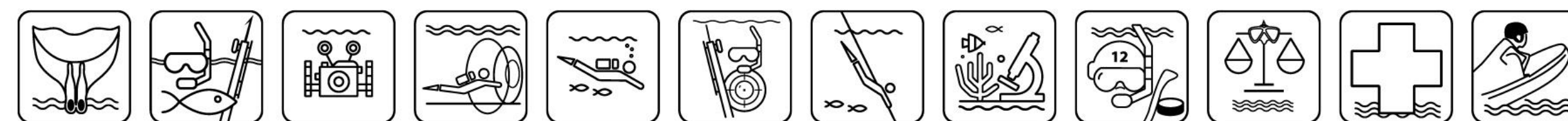
- ✓ pour lequel le sujet n'est pas préparé.



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- **Le traumatisme psychologique : symptomatologie**

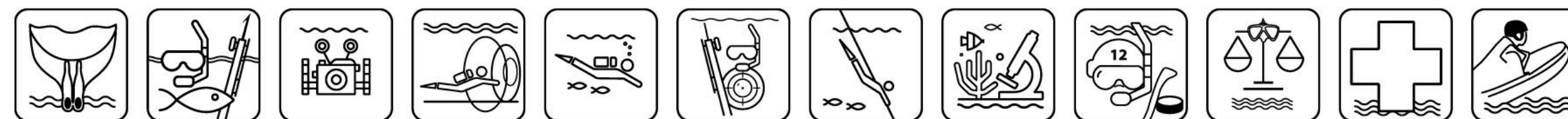
- **La répétition** est le signe principal du traumatisme : cauchemars, reviviscences, flashes.
- **L'hypersensibilité et la tendance à l'isolement.**
- **Les conduites d'évitement** : Dès qu'un élément sensoriel de la réalité rappelle la scène traumatique, l'individu est de nouveau confronté à tous les signes qui s'étaient manifestés lors de l'événement initial. Refus et incapacité de reprendre le train par exemple.



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

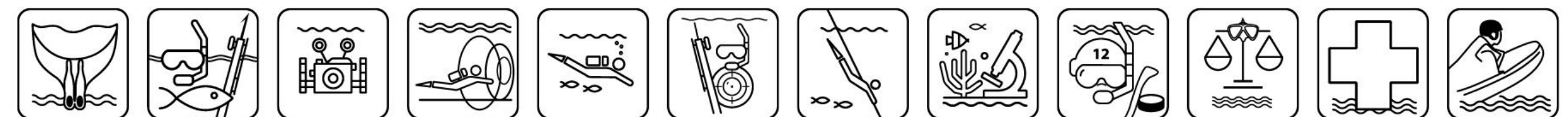
- **Le traumatisme psychologique : symptomatologie**

- **L'angoisse** est très souvent présente, peur de mourir.
- **La honte et la culpabilité** : Honte par rapport aux valeurs morales et sociales qui sont celles de la personne, par rapport aux témoins qui ont vu ou su, par rapport à ce qu'on aurait voulu faire et que l'on a pas fait... Culpabilité par rapport à une faute souvent imaginaire (si j'avais fait cela ou comme si).
- **Les somatisations** : quand le corps va se faire le porte-parole de la souffrance psychique.



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Le traumatisme : les conséquences de ne pas être pris en charge
 - Répétition des symptômes et notamment des flashes
 - Sentiment d'isolement ou d'évitement
 - Sidération en cas de confrontation à un autre évènement potentiellement traumatique



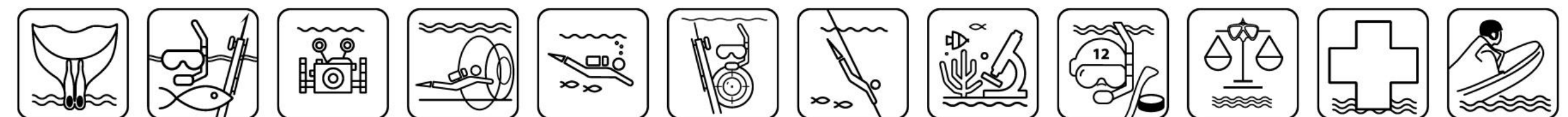
La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- Les types de prise en charge

- Si décès, en immédiat possibilité de demander l'intervention de la CUMP, notamment si bcp de monde sur le bateau

A distance pour l'accidenté (et les membres de la palanquée ou présents sur le bateau)

- Le débriefing
- L'hypnose
- L'EMDR



La prise en charge psychologique après un accident de plongée

- *La prise en charge de l'accidenté et le reste de la palanquée ou des personnes présentes?*
 - La prise en charge doit être la plus rapide possible
 - Elle doit se faire par qq'un de formé (psychologue, psychiatres formés aux techniques de prises en charge des victimes)
 - Si pas d'autres traumatismes 1 à 3 séances suffissent
 - Parfois, il peut être important de proposer la prise en charge aux autres membres car assister à un accident peut être tout aussi traumatogène

