

AIDE PSYCHOLOGIQUE EN UKRAINE

Civils et soldats ont besoin d'assistance psychologique, mais les moyens restent très insuffisants.

A la demande des psychologues ukrainiens, nous organisons à partir cet automne deux formations en Ukraine avec des experts français en psychotraumatologie et des spécialistes de la douleur :

- L'une sur prise en charge de **l'état de stress post-traumatique (ESPT)**, à l'attention des psychologues.
- L'autre sur **la gestion du stress et de la douleur** par les techniques psychocorporelles, à l'attention du personnel des hôpitaux et des personnes en charge des blessés graves, notamment les amputés et les brûlés.

Pourquoi des formations en psychotraumatologie ?

La guerre dans le Donbass génère de nombreux états de stress post-traumatiques parmi les soldats et les civils (les réfugiés, ceux qui ont vécu les bombardements, les torturés, les familles des soldats, les soignants...) Le traumatisme psychologique doit être reconnu et traité pour permettre aux victimes de revenir à une vie sociale normale.

Or, il se trouve que la formation ukrainienne en psychotraumatologie aiguë a été délaissée, car, depuis 30 ans, l'Ukraine a été épargnée par les conflits, le terrorisme ou catastrophe majeure. Les psychologues ukrainiens manquent d'outils pour aider correctement les victimes, et qui plus est, à grande échelle. Les possibilités des structures gouvernementales sont actuellement dépassées. C'est pourquoi, psychologues et soignants bénévoles ont pris l'initiative de se former eux-mêmes.



Depuis 2013, un certain nombre de formations ont déjà eu lieu en Ukraine ou à l'étranger. Toutefois, les besoins restent importants pour faire face à l'ampleur de la crise actuelle. Aussi, les psychologues ukrainiens ont accueillis beaucoup d'enthousiasme la possibilité d'avoir accès à l'approche française en psychotraumatologie et en gestion de la douleur.



Les formations que nous organisons sont élaborées pour transmettre aux participants des outils applicables immédiatement dans leur pratique avec les patients.

Les formés seront à leur tour des formateurs, qui retransmettront et diffuseront les acquis pour couvrir au plus vite les besoins. Ces formations seront évaluées et renouvelées en fonction des besoins.

Notre partenaire en Ukraine



Nous travaillons avec l'ONG « Association ukrainienne de lutte contre les conséquences des événements traumatiques » ou « Service Psychologique de Crise » (« Українська Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій » alias « Психологічна Кризова Служба »). Cette association, créée par les psychologues bénévoles de la « Cellule Psychologique du Maïdan », compte maintenant plus de 300 professionnels et autant de non professionnels.

L'association s'est lancée dans le double défi d'assurer d'une part, la formation des professionnels et des bénévoles, et d'autre part, la prise en charge des personnes ayant subi un traumatisme psychologique : réfugiés, soldats, familles, mais aussi, personnel des hôpitaux et volontaires qui ont également besoin de soutien psychologique.

(<http://psyservice.org>)



Les formateurs



Les psychologues ont besoin de formations certifiées pour pouvoir justifier de la qualité des acquis.

Les psychologues du « Centre du Psychotrauma » de l'Institut de Victimologie sont partants pour ce projet de formation en Ukraine. L'institut est un centre de référence reconnu au niveau international, avec une activité clinique, scientifique et universitaire. L'institut est coordonateur du réseau UnitWin UNESCO « Aborder la violence ». www.institutdevictimologie.fr

Nous avons également l'accord de l'Institut Français des Pratiques Psycho-Corporelles (IFPPC) qui propose une formation orientée sur la prise en charge par l'hypnose de la douleur et du stress. L'IFPPC a déjà formé les équipes de l'hôpital des Invalides à Paris, qui accueille entre autres les vétérans français (www.ifppc.eu)



Le coût

La participation de formateurs professionnels reconnus a un coût, malgré les réductions importantes que les deux équipes nous ont concéder. Le coût des formations seules s'élève à 4000€ et 7500€. Auquel il convient d'ajouter les frais d'organisation et les journées de supervisions.

La réalisation de ce projet avec les experts français est dépendante des possibilités de financement. C'est pourquoi nous faisons appel à votre générosité pour mener ce projet à bien.

Vous souhaitez participez ?

Vous avez la possibilité de faire un DON :

↳ par la COLLECTE du site HelloAsso (projet Aide psychologique en Ukraine)

↳ ou sur notre SITE de [l'AMC France-Ukraine](http://AMC France-Ukraine)

↳ ou par chèque, à l'ordre de "AMC France-Ukraine", à envoyer à l'adresse suivante :
AMC France-Ukraine, 3 Rue de la Liberté, 77500 Chelles



L'état de stress post traumatique en résumé

L'ESPT se développe lorsqu'une personne a vécu un évènement traumatique perçu comme une menace pour sa vie, et l'a vécu avec un sentiment d'horreur et d'impuissance. Au stade aigu on observe un état d'anxiété, avec de la peur, une sensation de mort imminente, de l'agitation ou de la sidération, avec parfois une dissociation traumatique où la personne est comme en pilotage automatique et se sent dissociée de la vie réelle.

S'il évolue, l'état de stress devient chronique se caractérise par la présence de reviviscences, d'évitement et par un état d'alerte provoqué par le sentiment de danger permanent. La personne est envahie par ses souvenirs qui la plongent dans un état de détresse psychologique, et ces intrusions sont déclenchées par des images du quotidien qui évoquent le trauma. La nuit, elle revit le traumatisme sous forme de cauchemars. La personne entre alors dans un état d'hypervigilance permanent et cherche à éviter toutes les situations déclenchantes, jusqu'à l'isolement social. Pour dormir la nuit et soulager leur détresse psychique, les personnes traumatisées se tournent souvent vers les drogues et l'alcool.

Un diagnostic et une prise en charge spécialisée aident les personnes traumatisées à rester dans une vie familiale et sociale normale.

Les blessés hospitalisés présentent souvent des symptômes de stress aigu, face auxquels les soignants peuvent être démunis. Or il existe des outils pour aider à gérer ces crises, grâce à la communication et des techniques psychocorporelles telles que la relaxation ou l'hypnose.

De même, les traitements médicamenteux sont généralement insuffisants face à des douleurs complexes, telles que celles des membres fantômes, sauf à mettre les opérés dans le coma. Il est possible, avec ces mêmes techniques, de mieux contrôler ces douleurs. Les patients, accompagnés initialement par les soignants, vont faire eux-mêmes l'apprentissage des techniques pour devenir autonomes.

Il faut souligner que le bénéfice de la meilleure gestion de la douleur et du stress va, non seulement aux patients, mais également aux soignants.