



# Le débriefing à faible impact

Quatre étapes pour aborder  
des expériences difficiles avec d'autres

# Le débriefing à faible impact

« Lorsque nous voyons ou entendons des choses difficiles, il est naturel – et même sain – d'en parler avec d'autres. Le problème survient lorsque nous transmettons sans le vouloir le poids de ce que nous portons. »

– FRANÇOISE MATHIEU MED, RP | DIRECTRICE GÉNÉRALE, TEND

## 1 Conscience de soi

Prenez un moment pour vous recentrer – comment vous sentez-vous? Après avoir été témoin d'une situation difficile, arrêtez-vous pour réfléchir à **vos émotions et à vos besoins**.



## 2 Prévenir l'autre

Une fois que vous avez choisi une personne de confiance, **avertissez-la** que le contenu de ce que vous souhaitez partager peut être troublant ou traumatisant.



## 3 Consentement

Demandez la permission avant de partager des détails. Cela permet à votre interlocuteur de refuser ou de définir ses limites selon sa capacité du moment à écouter.



## 4 Divulgarion limitée

Commencez par les éléments les moins perturbants et ajoutez graduellement de l'information au besoin. **Il n'est souvent pas nécessaire de décrire les détails les plus graphiques** pour bénéficier du soutien d'une personne de confiance.

