

M4. ITW Jessica Zabollone-Hasquenoph Transcript

Elodie Vialle [00:00:03] Bonjour, Jessica et merci d'être présente dans ce cours de l'Unesco consacré à la sécurité des femmes journalistes, c'est vraiment un plaisir de vous accueillir. Vous êtes psychologue, vous êtes fondatrice de Ciplus, qui est un centre d'intervention pour une psychologie ludique, utile et systémique. Ciplus est une entreprise qui regroupe des psychologues et des professionnels de secours d'urgence, des spéléologues, même des conteurs, des journalistes, bref, des professionnels de terrain pour une prise en charge globale de la santé mentale et de la gestion de crise à l'international. La santé mentale, il en est question dans ce module 4 de cours consacré à la sécurité des femmes journalistes. Il va en être question là, au cours de notre entretien. On vous connaît dans le milieu journalistique, comme la psy des journalistes, c'est à dire les journalistes et les rédactions, se redonnent un peu votre numéro de téléphone parce qu'en fait, parmi vos patients, vous avez beaucoup de journalistes qui viennent vous voir après leurs reportages ou des enquêtes qui ne les laissent pas indemnes. Pourquoi est-ce important, de prendre soin de sa santé mentale lorsque l'on est journaliste?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:01:37] Alors, tout simplement parce que quand on est journaliste déjà, on est un être humain. Donc c'est déjà important de prendre en compte ça. Et souvent, les journalistes l'oublie aussi. Et ils se cachent entre guillemets derrière une espèce de carapace de journaliste, c'est à dire il y a une espèce de machisme, de machisme professionnel ou il y a cette obligation d'être fort, d'être confronté à des situations parfois extrêmement difficiles qui peuvent être de l'ordre du trauma, mais aussi beaucoup de menaces. Il y a beaucoup de menaces. J'ai beaucoup de prise en charge sur des journalistes qui sont menacés du fait de la nature, justement, de leur enquête. Et puis, cette espèce d'idée, effectivement, qu'un journaliste, il doit être fort par rapport à tout ça. Pas se plaindre, pas prendre soin de lui ou d'elle, puisqu'il y a aussi beaucoup de femmes journalistes. Donc, c'est important de pouvoir prendre en compte ça parce qu'effectivement, ce sont des professions qui vont être confrontées plus que d'autres professions à des vulnérabilités, pas des vulnérabilités individuelles, mais des vulnérabilités qui sont vraiment dues à la nature même de la profession. C'est à dire que ça veut dire quoi? Ça veut dire qu'en tant qu'être humain et en tant que travailleur, quel que soit le secteur d'activité, ils peuvent être confrontés à des problématiques, je vais dire habituels dans le monde du travail, qui peuvent être aussi, par exemple, de l'ordre du harcèlement, de la discrimination, tout ce qui touche aux relations de travail. Et puis aussi, ils peuvent être confrontés à des situations bien plus impactante, comme le stress post-traumatique, par exemple, ou des menaces très spécifiques.

Elodie Vialle [00:03:07] Alors, on va reparler du stress post-traumatique dans un instant. Qu'en est il des femmes journalistes? Est ce qu'il y a une prise en charge psychologique spécifique pour les femmes journalistes?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:03:25] Je dirais qu'il devrait y avoir une prise en charge spécifique pour les femmes journalistes, qui n'existe malheureusement pas assez parce que ou on a quand même encore dans le monde du journalisme une parole des femmes qui est très décredibilisée. Donc, c'est encore plus difficile. J'ai l'impression en tout cas de vraiment de mon expérience. C'est encore plus difficile pour une femme de dire que ça ne va pas de dire que, en fait, c'est très impactant de trouver de l'aide, de trouver des ressources aussi pour faire face à tout ça. Il y a une espèce peut être liée à cette espèce de machisme professionnel dont je parlais tout à l'heure, mais en tout cas,

c'est très, très difficile, car c'est difficile pour l'ensemble des journalistes de parler - homme ou femme. Mais pour les femmes, j'ai l'impression que c'est encore pire, entre guillemets. Ce serait comme reconnaître que les femmes journalistes sont encore plus faibles. Et du coup, ça y est, il y a vraiment une difficulté. Moi, j'ai en tout cas à cœur de développer effectivement une prise en charge spécifique pour qu'il y ait un espace de parole libérée aussi. Parfois, effectivement, elles osent parler. Mais ce n'est pas très, très entendu. Donc ça peut créer aussi pas mal de difficultés dans leur plan de carrière. Donc, c'est un peu double peine.

Elodie Vialle [00:04:43] Je rejoins tout à fait ce que vous dites parce que moi, en tant que femme journaliste, j'ai parfois eu le sentiment que quand on exprimait des difficultés, elles étaient interprétées au sein des rédactions comme un signe de faiblesse ou l'on est perçu quelqu'un de trop émotif. Et je pense qu'il y a une culpabilité supplémentaire de dire j'y arrive pas et peut être le fait d'être une femme joue également. Donc, je vais dans votre sens. Est ce que vous avez du coup des conseils spécifiques là, déjà? De manière générale, pour les journalistes, je suis un journaliste et je veux mieux prendre en compte ma santé mentale. Qu'est ce que je dois faire?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:05:27] Mais déjà, oser en parler en fait, tout simplement. Il y a des journalistes qui ont commencé à en parler et on en voit un peu. De plus en plus, j'ai l'impression que ça change un petit peu, mais oser dire en fait que ça ne va pas après une expérience particulière, que ce soit une mission de longue durée ou pas. Parfois, c'est un seul événement aussi qui va réactiver des choses très difficiles ou potentiellement créer un stress post-traumatique. Mais ça, on y reviendra. Et il faut oser dire que ça ne va pas, que ce n'est pas parce que à ce moment là, ça va pas qu'on est pas capable de repartir sur le terrain. Parce qu'il y a quand même cette idée, cette idée que si j'ai, en tant que journaliste, je n'ai pas réussi à gérer une expérience particulière. On ne va plus m'envoyer sur le terrain. En fait, après, il y aura cette vulnérabilité un peu marquée et cette stigmatisation qui va entraver un peu le quotidien. Jean-Paul Mari a fait un très bon bouquin là dessus, qui s'appelle Sans blessures apparentes. C'est peut être plus facile de parler de stress post-traumatique que d'une autre pathologie ou d'un autre trouble. Mais en tout cas, il faut réussir à créer cet espace de parole parce que c'est quand même la base en santé mentale. C'est justement cet espèce de parole.

Elodie Vialle [00:07:03] Justement, cet espace de parole libéré, oui, c'est bien, mais il faut qu'il y ait l'écoute en face. Qu'est ce que doivent faire les rédactions?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:07:18] Alors nous, on travaille là dessus justement sur des protocoles spécifiques pour les journalistes. Mais oui, et ce n'est pas des choses qui prennent beaucoup de temps ni beaucoup d'énergie. Simplement de prendre le temps quand on a un retour de journaliste terrain, de prendre le temps de demander comment ça va. C'est déjà pas trop mal. Ce n'est pas toujours le cas. Et puis restaurer deux choses, c'est le principe du diffusing. Le diffusing, c'est utile dans la prévention du stress post-traumatique. Le diffusing, c'est quelque chose qu'on met en place dans les premières heures au retour d'un journaliste dans les premières heures, après un événement traumatique gênant qu'on appelle traumatogène. Les deux objectifs, c'est de restaurer le sentiment de sécurité, puisque c'est ça qui est fortement impacté, forcément dans ces situations là. Et de reconnaître que le journaliste a vécu quelque chose qui sort de l'ordinaire et qui a été potentiellement impactant. Donc, ça peut être fait en quelques minutes. J'ai l'impression que toujours, on se fait un monde fou de ce que c'est qu'est un diffusing, mais simplement de dire effectivement, tu as vécu ça, c'est à dire reconnaître

qu'il s'est passé quelque chose de grave et qui sort de l'ordinaire. Et aujourd'hui, c'est terminé. Et aujourd'hui, effectivement, il va y avoir des choses qui vont être mises en place pour restaurer ce sentiment de sécurité. Alors parfois, c'est juste le retour en France. Si c'est un reportage à l'étranger et parfois, ça peut être des dispositifs un peu plus spécifiques, encore une fois, pour que le journaliste se sente en sécurité et puisse reprendre un petit peu le quotidien de travail dans un quotidien ordinaire, ça participe à remettre le curseur parce que ce qui est difficile, en fait, après une intervention ou une mission particulièrement impactante comme ça, c'est en fait de remettre le curseur, de se dire je vais retourner dans mon quotidien ordinaire et retourner au quotidien ordinaire. C'est compliqué. En fait, c'est compliqué parce qu'on a vécu des choses qui ont été extrêmement fortes, très, très intenses, parfois confrontées à des choses, à l'horreur, à l'effroi, à la mort. Et remettre tout ça un petit peu dans ce quotidien. C'est compliqué parce que il faut en faire quelque chose. Déjà, il faut en faire quelque chose qui a du sens de ce qu'on a vécu. Il faut, je dirais aussi se déculpabiliser sur le fait que très souvent, quand on a vécu ce genre d'événements, j'ai beaucoup de journalistes qui me disent quasiment textuellement. J'étais heureux au milieu de l'enfer. Et ça c'est culpabilisant de ressentir ce sentiment là et il faut mettre des mots dessus, donc effectivement, après ça, c'est un travail aussi avec les psys. Mais qu'est ce qui fait qu'on a été heureux au milieu de l'enfer? Ce n'est pas du bonheur et de l'extase. C'est juste qu'en fait dans ces moments là. On touche à ce que c'est que l'humanité pure, la vie pure. Le lien à l'autre. Vraiment, cette relation d'humain à humain. Et ça, c'est assez dense, assez riche et assez intense. Et parfois, on essaie de retrouver ce qu'on a vécu dans ce monde là, dans notre quotidien. Je vais dire en France pour être pour être très franco français, mais dans un pays qui n'est pas un pays en guerre, dans un pays où globalement, il y a des difficultés, où il y a des choses qui se passent, etc. Mais globalement, quand même, ça va. On s'en sort. On s'en sort pas trop mal. On croit mettre ce curseur. C'est compliqué, en fait.

Elodie Vialle [00:10:57] Alors là, on parle bien effectivement de ce que peuvent faire les rédactions, de ce que peut faire le journaliste lorsqu'il revient de ces situations. Comment on se prépare là? On a des journalistes qui suivent notre module et je vous rappelle que vous pouvez donc à tout moment reprendre les cours de ce module dédié à la sécurité des femmes journalistes. Si jamais vous tombez sur cette vidéo par hasard. Et donc, comment est ce qu'ils peuvent se se préparer avant? Comment est ce qu'on se prépare à aller sur un reportage dans une zone dangereuse, hostile? D'un point de vue psychologique, puisqu'on a vu dans les autres modules de secours la question de notre paquetage et de notre équipement personnel de protection.

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:11:45] Alors déjà, l'équipement personnel de protection est très important, même au niveau psychologique, parce que de savoir effectivement que j'ai matériellement tout ce qu'il faut pour être en sécurité dans une mission, dans un environnement qui sera insécure déjà, me prépare à être quand même psychologiquement un peu plus stable. Mais déjà, ça, c'est très, très important de bien se briefer entre guillemets là dessus. Après, qu'est ce qui est important de prendre en compte pour pouvoir notamment la prévention du trauma? Parce que c'est quand même le risque le plus important dans ces moments là, c'est prendre soin de soi. C'est mettre en place des petits outils, des petites méthodes qui vont faire en sorte que je ne vais pas être en stress dépassé au moment de l'événement. En fait, tout vient de là. Le stress, Si je reprends un petit peu, je vais essayer d'être rapide et pas trop trop théorique. Le stress est une réaction d'adaptation de l'organisme face à une perception de danger. Ce stress, il est très important parce que c'est ça qui va faire, que je vais pouvoir mobiliser beaucoup plus de ressources que d'habitude pour faire face à cette perception de danger, donc ce n'est

pas négatif en soi. Les deux réactions face au stress. C'est la fuite ou le combat. Le combat dans le sens faire face à cet événement. Donc, au niveau physiologique, au niveau psychologique ou au niveau comportemental, je vais puiser beaucoup, beaucoup de ressources. Donc, c'est très énergivore. Je vais prendre beaucoup de ressources pour faire face à cet événement qui sort de mon ordinaire. C'est ce qu'on appelle le stress adapté. Et là, ça sous entendu, adapté à la perception des dangers de l'environnement. Donc, moi, je vais mettre en place une réaction adaptée pour ma survie. Donc ça, c'est plutôt positif. Le problème, c'est 1. si le Stress dure trop longtemps. On va être sur du stress chronique. Ça veut dire que je vais puiser beaucoup de ressources, mais de l'autre côté, je ne vais pas rééquilibrer mon vase de ressources. Donc ça veut dire que je vais épuiser mon organisme à tous les niveaux. Au niveau psychologique, au niveau physiologique, au niveau comportemental. Donc là, on peut avoir des effets délétères de cette réaction de stress. Deuxième impact possible si le facteur de stress est trop important, trop intense, trop brutal par rapport aux ressources que j'ai pour y faire face. Il y a un risque d'être dans ce qu'on appelle une réaction de stress dépassé. Donc là, l'organisme est dépassé par l'événement et il y a quatre figures au stress dépassé. C'est la sidération. Incapacité de réagir.

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:14:19] le geste automatique. Je vais courir dans tous les sens des grands gestes et faire des tours sur moi même. Pas du tout efficace par rapport aux facteurs de stress perçus. Je vais avoir également la fuite panique, la fuite panique. C'est qu'effectivement, mon organisme va être dans cette notion de fuite, mais sans analyser l'événement, l'environnement. Donc, je vais potentiellement mettre plus en danger que le danger initial. Donc ce n'est pas moi non plus et je vais avoir. Qu'est ce que j'ai dit? Excusez moi le geste automatisé.

Elodie Vialle [00:14:52] La sidération, le geste automatique, la panique,

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:14:57] l'agitation désordonnée, je vous ai dit

Elodie Vialle [00:14:59] l'agitation désordonnée

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:15:05] et donc là, dans le stress dépassé. L'organisme est dépassé par l'environnement et donc comme il est dépassé. En fait, il y a une déconnexion qui va se créer au niveau cognitif. C'est ce qu'on appelle la dissociation en trauma. S'il y a une déconnexion, ça veut dire que le cerveau est dans l'incapacité d'analyser l'environnement et donc de prendre une décision. Face à cet environnement là. Et le problème, c'est que dans l'instant, effectivement, mon comportement n'est pas adéquate. Mais en plus, c'est ce stress dépassé qui, potentiellement, peut faire le lit du stress post-traumatique après, donc le stress post-traumatique va se développer dans les quatre semaines qui suivent cet événement. Si un événement est traumatogène, ça veut dire qu'il y a une confrontation au réel de la mort. Et si 2 j'étais en stress dépassé au moment de cet événement là. Donc ça veut dire que pour prévenir le stress post-traumatique, mais aussi pour prendre soin de soi et être dans une posture adéquate face à l'environnement et au danger perçu, il faut que je fasse des petites méthodes, des petits outils pour éviter d'être en stress dépassé. Donc ça, moi, ce que je conseille toujours, c'est des choses très basiques, très simples, qui sont issues notamment des méthodes top (techniques d'optimisation du potentiel) qu'on utilise. Les sportifs de haut niveau l'utilisent beaucoup, mais aussi les unités d'élite comme le Raid, par exemple. Donc, des petites, des petits outils comme la cohérence cardiaque, par exemple, puisque les méthodes top sont basées sur la respiration, la visualisation et l'incarnation, donc la

respiration, typiquement, c'est la cohérence cardiaque. Pourquoi est ce que c'est important? Mais parce qu'on fait en faisant cette respiration un peu particulière, je vais faire baisser mon rythme cardiaque et je vais être dans un équilibre en fait au niveau physiologique, qui vont me permettre aussi, au niveau psychique, d'être stabilisé et équilibré, donc la cohérence cardiaque rapidement: il y a un petit outil en plus sur les smartphones qui s'appelle Respirelax, qui permet d'avoir vraiment un outil très, très, très efficace pour s'entraîner à la cohérence cardiaque. Ces trois minutes, trois fois par jour, donc ça va. On peut le faire tous les jours. Ce n'est pas uniquement au moment de la mission, mais c'est tous les jours, encore une fois pour rééquilibrer au niveau physiologique. Et du coup, aussi au niveau hormonal et au niveau psychique. Donc, trois minutes, trois fois par jour, avec cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration, ces 3 minutes, trois fois par jour vont réguler et vont permettre, en fait, d'avoir un seuil de ressources qui est complètement équilibré, très stable. Et du coup, d'avoir assez de ressources nécessaires au moment où je vais en avoir besoin pour faire face à un événement particulier. Et puis, au moment de l'événement, si je sens effectivement que j'ai le rythme cardiaque qui s'accélère parce que la réaction de stress qu'on sent en priorité, c'est le rythme cardiaque qui s'accélère après ou pendant. Si j'arrive à le sentir et à le mettre en place pendant faire une technique toujours sur la cohérence cardiaque, ou là, je fais baisser le rythme cardiaque pour faire baisser le rythme cardiaque. C'est une expiration plus longue que l'inspiration. C'est quatre secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration pendant 3 à 5 minutes. Encore une fois, ça, ça permet de rééquilibrer à tout niveau l'organisme. Du coup, cet organisme, il est capable d'aller puiser dans les ressources pour faire face au danger perçu et pas être en stress dépassé. Et du coup, on est dans une bonne prise de décision et encore une fois, une prévention du stress post-traumatique. Ça, c'est les outils et un peu de base.

Elodie Vialle [00:18:43] Oui, justement, ce que l'on, préconise tout au long de ce cours. Notamment face à ces différents risques traumatiques et notamment celui d'agression sexuelle pour les femmes journalistes, c'est de mettre en place un plan, en fait un plan de sécurité, un plan de communication pour justement, dans une situation où il devient difficile de prendre des décisions pour toutes les raisons que vous venez de très bien expliquer. Bien, on a une sorte de protocole comme ça à suivre. Et ça, c'est quelque chose qui peut être également rassurant ?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:19:18] oul, encore une fois, on parle beaucoup de respiration, de yoga, de méditation, de choses comme ça et du coup, c'est très galvaudé. Mais si en amont, en fait, je pratique la cohérence cardiaque un peu tous les jours déjà. Encore une fois, ça rééquilibre bien l'organisme et je vais avoir beaucoup plus de facilité à le mettre en place au moment si j'en ai plus besoin. Donc, moi, je pense que ce serait vraiment important d'avoir vraiment un protocole, sur la cohérence cardiaques. Après, on peut aller plus loin sur les méthodes, sur la visualisation, l'incarnation, mais là, ça peut prendre un peu plus de temps, mais en tout cas de travailler sur les méthodes top, je pense que ça devrait être quelque chose de réflexe en plus.

Elodie Vialle [00:20:08] pour les personnes qui nous suivent et qui veulent savoir - cette méthode de visualisation d'incarnation, en un mot, vous pouvez nous en dire plus ?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:20:20] La visualisation, c'est par exemple la visualisation, c'est par exemple : je vais analyser un événement et je vais en fait le découper en plusieurs étapes. Par exemple, je prends toujours cet exemple là. Quand vous voyez un skieur qui est au dessus de la piste qui va s'élancer sur une piste de

slalom. Le skieur, il va voir chaque porte comme ça. Puis il va faire le geste qu'il voit, chaque obstacle, donc chaque étape, et il visualise chaque étape qu'il franchit avec succès. Toujours visualiser le succès. C'est ça la visualisation. Pourquoi est ce que c'est important? Parce que le cerveau. En fait, il a besoin de se préparer. Il a un biais de cohérence, donc il a besoin de se préparer à mettre en place une stratégie qui va être une stratégie efficace qui va vers la réussite. Donc, si je le visualise la réussite, je prépare en gros au niveau cognitif et si je prépare au niveau cognitif, je le prépare aussi au niveau psychique et au niveau physiologique. Je le prépare à faire face et à prendre toutes les ressources nécessaires et mettre en place des stratégies pour aller vers la réussite. Donc ça, c'est la visualisation très rapidement et l'incarnation. C'est un petit peu la même chose. Sauf que l'incarnation, c'est vraiment par le comportement. On sait évidemment que l'esprit et le corps sont liés. Bien entendu, on sait que le cerveau va envoyer des messages à l'organisme pour avoir un comportement spécifique par rapport à une situation. Mais ce qu'on sait moins, c'est que par mon comportement, je peux aussi envoyer un message à mon cerveau pour qu'il soit dans telle ou telle stratégie, par exemple on a une des figures d'incarnation les plus connues. Et il y a des expériences scientifiques qui prouvent l'efficacité de tout ça. Une incarnation très connue. C'est ce qu'on appelle la posture de super héros. Elle est même médiatisée dans certaines séries ou dans certains films américains. La posture de super héros, c'est Je vais me mettre dans cette posture là pendant trois minutes, alors c'est les mains sur les hanches. Je vais essayer de vous la faire, mais du coup, je suis assise, mais je me mets les mains sur les hanches. Alors? On détend au niveau des épaules. Toujours debout, les mains sur les hanches, les jambes écartées, largeur de bassin. C'est cette posture. On est bien, on est stable, on a l'impression d'être solide, d'être ancré comme ça. On lève un petit peu le museau comme ça. On bombe un peu le torse. On peut s'imaginer avec la cape, le costume, ce qu'on veut. On tient cette posture pendant trois minutes. Et qu'est ce qui se passe au niveau cognitif? Le cerveau, il se dit aucun danger. Je domine, je suis fort. Tout va bien et du coup, il va envoyer encore une fois toutes les stratégies qui vont dans ce sens là, c'est à dire qu'on va renforcer notre potentiel à faire face.

Elodie Vialle [00:23:12] Oui, je comprends qu'on fasse ça. Par exemple, avant un entretien, voilà. Et est ce que si on a quelqu'un, un journaliste sur une zone de conflit, vous lui conseillez vraiment de faire ça également?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:23:26] Oui, avant de partir. Justement avant de partir sur le terrain. Mais justement, quand on se prépare à l'action, ce moment où on se prépare à être confronté avec ce terrain spécifique. Le matin, quand on se lève, on se prépare, on prend une douche. Quand il y a possibilité de prendre une douche, on s'habille un petit peu, on met en gros son petit costume. Là, on entre dans son costume de journaliste. On peut aussi prendre ces 3 minutes pour se dire OK. Là, j'entre dans ce personnage qui est un personnage qui est fort aussi. Je vais me renforcer aussi par rapport à ça, parce que je sais que je vais devoir faire face à quelque chose de plus compliqué que d'habitude. Donc, ça prend pas beaucoup de temps. C'est des choses, au RAID, c'est ce qu'on fait aussi, donc c'est des choses qui prennent pas beaucoup de temps, surtout encore une fois, quand on s'est entraîné avant, ce n'est pas une fois qu'on est sur le terrain qu'on va tester. C'est avant de partir. Et puis, c'est bien, que ce soit protocolisé dans certaines rédactions, pour que ça devienne naturel, que ce ne soit pas stigmatisant, que ce soit pas perçu comme quelque chose de ridicule, ou de l'ordre, encore une fois d'une vulnérabilité particulière. Si les mecs du Raid, ils arrivent à le protocoliser, c'est que oui, c'est efficace et que non, ils ne sont pas du tout ridicules et ne

sont pas du tout faibles par rapport à ça. Je pense que toutes les professions peuvent le faire.

Elodie Vialle [00:24:56] Et ce que vous venez de mentionner, justement, les rédactions. Quel peut être le rôle aussi des confrères et consœurs journalistes ?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:25:12] Tout simplement d'être vigilants, d'être humains. Remettre un peu d'humanité dans le lien à l'autre. Le problème, c'est qu'on a souvent tendance à voir l'autre comme une fonction et non plus comme un être humain, c'est à dire un journaliste et non plus un être humain qui incarne cette fonction de journaliste. Donc, je pense que c'est aussi intéressant de remettre juste un tout petit peu de liens très, très humains les uns avec les autres et de se demander comment on se sent par rapport à une situation. Voilà tout simplement le fait d'être attentif humainement les uns par rapport aux autres. Ça va aider aussi à libérer- même si je n'aime pas trop ce terme là, mais à libérer cette parole, c'est à dire à s'autoriser tout simplement à pas aller si bien que ça, à s'autoriser à éprouver quelque chose d'un peu difficile à certains moments. Ou alors s'autoriser aussi à aller très bien alors qu'on a vécu quelque chose a priori de l'extérieur, très dur et très confrontant. Il ne faut pas non plus se dire qu'à chaque fois qu'un journaliste part en mission, il va être très impacté et il va y avoir un risque de stress post-traumatique. Ce n'est pas le cas. Il faut ni dramatiser ni minimiser. Donc, ça veut dire qu'en tant que collègue, en tant que consœur, en tant que confrère, en tant que supérieur aussi, bien sûr, et puis en tant qu'institution, il faut juste remettre en fait ce lien d'humain à humain. Pour, encore une fois, ouvrir la possibilité de s'autoriser à éprouver, à ressentir. Parce que très souvent, en fait, c'est pas ce qu'on demande aux journalistes. On ne demande pas d'éprouver, on ne demande pas de ressentir, surtout pas.

Elodie Vialle [00:26:47] Et comment est ce que je reconnais, en tant que journaliste, que je peux éventuellement souffrir de stress post-traumatique? Ou bien que quelqu'un d'autre, puisque ce cours s'adresse aussi à leurs soutiens, peut souffrir de stress post-traumatique?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:27:06] Le stress post-traumatique il y a trois familles de symptômes dans le stress post-traumatique. Le stress post-traumatique vient du fait qu'il y a une dissociation, c'est à dire le stress dépassé. Cette déconnexion, qu'est ce qu'elle va provoquer? Elle va provoquer ce qu'on appelle l'évitement. Je vais mettre en place tout un tas de stratégies pour éviter de repenser à cette situation là, pour éviter d'être reconfronté à cette situation là, que ce soit par le bruit, les odeurs, les images. Ça peut être plein de choses - toutes ces stratégies d'évitement, plus elles sont présentes, plus il va y avoir une deuxième famille de symptômes qui sont en fait les reviviscences, les reviviscences, ce n'est pas se souvenir de quelque chose. Le reviviscence c'est revivre l'événement. C'est à dire qu'en repensant à cet événement là de manière très intrusive, c'est des images qui vont venir. Comme ça, de manière très intrusive, dans l'esprit, dans l'esprit des gens, ces reviviscences, ça veut dire avoir la même sensation, la même émotion exactement qu'au moment de l'événement. Voyez la différence avec un souvenir. Plus il y a d'évitement, plus il y a de reviviscence, puis de reviviscence, plus il y a d'évitement. Si je schématise le cerveau, en fait, il a besoin de se dire, c'est arrivé ou ce n'est pas arrivé. Comme il y a eu cette déconnexion, on ne sait plus trop. Donc, il va y avoir ces trucs de reviviscence qui disent: souviens toi, c'est arrivé. Et l'évitement qui dit: non, non, non, c'est trop dur à gérer. Non, non, ce n'est pas arrivé. Ce mécanisme est un peu vicieux quand même. Et puis il y a autre chose. C'est ce qu'on appelle l'hyperactivité neuro végétative. Globalement, c'est l'hyper vigilance et l'hyper vigilance, elle va se voir

parce qu'on sursaute au moindre bruit, parce qu'on regarde un petit peu derrière soi. Voyez cette vigilance un peu du quotidien. Ça, c'est les trois familles de symptômes du trauma, du stress post-traumatique qui viennent du fait que, encore une fois, le cerveau. Si vous voulez, il peut pas encoder en fait cet événement comme un souvenir parce qu'il ne sait pas où il en est. Il sait pas si c'est arrivé, si ce n'est pas arrivé. Cette confrontation à quelque chose de l'ordre, de l'effroi, parce que c'est ça, le trauma, on n'arrive pas en fait à mettre dans cette case qui est la case souvenir. Donc, il faut refaire un peu ce puzzle pour sortir du stress post-traumatique. Ça veut dire qu'il faut se confronter effectivement à revivre cet événement un petit peu jusqu'au bout pour pouvoir ranger cet événement là. Alors, évidemment, les collègues. Leur rôle n'est évidemment pas de faire cette thérapie là, de revivre cet événement, mais par contre, ce qui peut être vu de l'extérieur, c'est parfois les symptômes d'évitement. Parfois, les symptômes aussi de vigilance, d'hyper vigilance. Mais ça peut être aussi se demander est ce que dans la journée, est ce qu'il y a des images comme ça qui sont intrusives? Est ce qu'il y a des troubles du sommeil, des cauchemars, beaucoup d'addiction chez les journalistes pour essayer d'anesthésier un petit peu tout ça? Donc, faire attention aussi à toutes ces addictions qui se voient encore une fois surtout par les troubles du sommeil. Et puis, il y a un petit truc qui se met en place, qui peut être quand même perceptible. C'est un espèce de décalage entre le journaliste qui est potentiellement dans cette symptomatologie traumatique ou péri traumatique. Cette personne va éprouver un sentiment de décalage très, très fort vis à vis de ses proches qui va se caractériser par quelque chose du genre " pas la peine que je t'en parles, tu ne peux pas comprendre."

Elodie Vialle [00:30:46] Mais ça, c'est quand même quelque chose qu'on peut dire sans être dans une situation de stress post-traumatique.

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:30:51] Oui, tout à fait, mais ça peut être un bon point d'entrée parce que ce n'est pas aux journalistes, aux collègues de déterminer si c'est un stress post-traumatique ou si c'est autre chose. À partir du moment où je vois qu'il y a quelque chose en gros, un symptôme, c'est quoi? Quelle que soit la nature du trouble, un symptôme, c'est un changement de comportement, un changement d'attitude, parce que s'il n'y a pas de changement, il n'y a pas de symptômes. Ça veut dire qu'on a une attitude ou un comportement qui vient en rupture avec un fonctionnement initial. Plus de cynisme, par exemple. On sait que beaucoup de journalistes sont très cyniques, le cynisme étant un mécanisme de défense face à une grosse sensibilité. On a beaucoup de journalistes qui sont très cyniques. S'ils sont toujours cyniques, c'est un mécanisme de défense habituel. Par contre, des personnes qui ne sont pas cyniques d'habitude, qui deviennent cyniques. On peut se poser des questions, mais le rôle des confrères, le rôle des collègues et le rôle des rédactions aussi. Ce n'est pas de déterminer s'il y a un stress post-traumatique ou autre chose. Heureusement, tous les journalistes ne sont pas dans un stress post-traumatique, mais parfois sur d'autres troubles. Le rôle des collègues, c'est encore une fois pas de déterminer quel est le trouble, voire la pathologie. Par contre, leur rôle, c'est de se dire moi, j'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui n'est pas comme d'habitude et peut être que ce serait bien que tu puisses en parler.

Elodie Vialle [00:32:10] C'est vrai que tout ça n'est pas toujours évident à mettre en place. Notre cours s'adresse à tous les journalistes, toutes les journalistes francophones dans des contextes extrêmement différents, avec des niveaux de précarité quasiment, je dirais, inhérents au métier qui rend tout ça très difficile. Et parfois, franchement, les collègues ne sont pas nécessairement les alliés. On l'a vu dans beaucoup de rédactions. Les collègues et supérieurs hiérarchiques peuvent être les personnes qui sont les causes du

harcèlement, des agressions, des difficultés à faire son travail. Quels conseils vous donnez dans ce type de situation ?

Jessica Zabollone-Hasquenoph [00:33:04] Tout simplement de pouvoir en discuter avec ses proches, c'est à dire pouvoir identifier quels sont nos soutiens, nos ressources. On a vécu en France, en tout cas, quelque chose qui a ouvert les yeux. Laissez moi cette naïveté. Avec la pandémie, avec la crise sanitaire. Puis on va dire ça comme ça. Il y a certaines personnes qui se sont rendu compte. Pourtant, ce n'est pas un scoop, mais que le lien à l'autre, la relation à l'autre est un facteur de santé aussi important que la nutrition ou l'hygiène de vie, et pas uniquement au niveau psychique, au niveau physiologique aussi. Et donc, aujourd'hui, on a tous vécu un petit peu ça avec plus ou moins d'intensité. Donc je pense qu'on peut aussi en sortir quelque chose de positif, entre guillemets, dans le sens où le monde a connu cette déliaison. On va chacun d'entre nous faire en sorte que ça n'existe plus trop et qu'on va renforcer autour de soi nos ressources, nos proches. Alors c'est pas forcément 10 personnes - déjà quand on a 2, 3 ou 4 vraies ressources, de vrais soutiens autour de soi. On est assez gâté, assez privilégié. On ne va pas essayer d'en avoir 50. Par contre, identifier ces ressources là qui ne sont pas nécessairement les collègues, mais qui peuvent être des collègues, mais identifier nos proches ou des personnes qui sont plus extérieures, c'est à dire les médecins, les psychologues, des infirmiers... je pense plus, évidemment, aux professionnels de santé, mais en tout cas de pouvoir identifier ça et de leur dire voilà moi probablement. À un moment, j'aurai besoin aussi de partager ça avec toi. Encore une fois, pour faire un lien, pour remettre les personnes dans le monde des vivants et le monde des vivants. C'est le monde de la relation à l'autre, du lien à l'autre. Donc, c'est protéger un peu ça, chacun à un autre niveau, mettre en place des choses qui vont renforcer le lien à l'autre, prendre soin du lien humain. Encore une fois, oui, c'est mieux quand c'est les collègues, parce qu'ils partagent cette connaissance un petit peu du terrain. Ils savent un peu les difficultés qui peuvent être ressenties, mais ce n'est pas nécessairement les collègues. Ça peut être un petit peu n'importe qui. Parfois, je devrais pas dire ça en tant que psychologue, mais parfois d'aller boire une tisane. Je sais pas dire boire un verre, mais d'aller boire une tisane avec des amis, ça fait le plus grand bien. Et puis après, on n'a pas forcément besoin d'en parler avec quelqu'un d'autre. Si vraiment on a ce lien très fort avec l'autre et qu'on essaie de connecter cette authenticité dans le lien à l'autre et dans ce qu'on peut dire et pas dire .

Elodie Vialle [00:35:51] Merci Jessica de nous rappeler effectivement cette importance, de garder le lien à l'autre. Et on le rappelle notamment dans des situations de violence et également de violence en ligne contre les femmes journalistes. La nécessité de monter des réseaux de soutien que l'on peut activer également en cas d'attaque. Merci Jessica Zabollone-Hasquenoph. Je rappelle que vous êtes psychologue fondatrice de Ciplus pour une psychologie ludique, utile et systémique, une organisation de professionnels de santé au service des professionnels à l'international et notamment des journalistes qui ont besoin également et des femmes journalistes. Merci encore d'avoir été avec nous.