

# **Modèle biopsychosocial et écospirituel du Dr. Ani Kalayjian**

Professeur à l'Université de Fordham

Le Programme d'aide psychologique développé par Ani Kalayjian utilise un modèle en sept étapes dans lequel divers aspects d'une exposition à un événement traumatique sont évalués, identifiés, explorés, travaillés et réintégrés. Voici le Modèle biopsychologique et écospirituel en sept étapes :

## **I. Évaluer le niveau de stress post-traumatique**

Un questionnaire écrit, l'échelle d'indice de réaction revu et utilisé par le Dr. Kalayjian lors de catastrophes précédentes est remis aux participants pour déterminer leur niveau symptômes post-traumatiques et/ou d'autres symptômes. Des questions ayant trait à la signification et à leur dessein dans l'existence ont également été ajoutées, suivant l'approche logothérapeuthique de Victor Frankl.

## **II. Encourager l'expression des sentiments**

Un par un, chaque membre du groupe est invité à exprimer ses émotions reliées au désastre qu'ils ont vécu. Après des catastrophes naturelles ou créées par l'homme, les émotions qui prévalaient étaient celles du choc, de la peur, de l'incertitude face à l'avenir, des flashbacks, des comportements fuyants, la colère contre les auteurs ou les instigateurs, des troubles du sommeil et des cauchemars.

## **III. Valider et accueillir le témoignage avec empathie**

Les leaders du groupe valident les émotions des survivants en disant « je comprends », ou « cela a du sens pour moi » et leur expliquent comment des survivants de la terre entière ont géré une situation similaire. Un toucher thérapeutique intentionnel, tel que prendre la main du survivant, peut également être utilisé. Ici, on donnera du poids au message que les sentiments de deuil, de peur, de colère ou de joie d'avoir survécu sont des réponses normales au désastre et doivent être exprimées. Lorsque le traumatisme casse le lien de l'individu avec le groupe, il peut se produire un sentiment intolérable d'isolation et de désarroi. Accueillir un tel groupe avec empathie et validation corrigera ces effets en rétablissant un échange mutuel entre les individus et le groupe.

## **IV. Encourager la découverte et l'expression de la signification**

On demandera aux survivants : « Quelles leçons, quel enseignement, quelle association ou signification positive avez-vous découverts en conséquence de ce désastre? ». Cette question est basée sur les principes logothérapeuthiques de Viktor Frankl qu'il peut y avoir une signification positive à découvrir dans toute catastrophe. De même que l'affirmation bouddhiste qu'il faut de l'obscurité pour retrouver la lumière. Encore une fois, les membres du groupe seront invités à penser aux forces et significations qui surgissent naturellement au cours d'une catastrophe. Quelques une des leçons positives apprises sont : les relations entre les personnels sont plus importantes que les biens matériels, l'importance d'évacuer le ressentiment, l'importance de travailler sur la colère et d'arriver au pardon, l'importance de prendre sa vie en main et le rassemblement des pays dans un projet de paix et de solidarité.

## **V. Fournir des informations didactiques**

On donnera des informations pratiques et didactiques sur le retour chez soi ou au travail en utilisant le processus systématique de désensibilisation dont les modalités sont expliquées. Un support-papier sera donné aux enseignants et aux leaders potentiels du groupe sur la conduite d'évacuations en cas d'urgence et la création d'issues sans danger et accessibles. On donnera des livrets aux parents et aux enseignants sur l'attitude à adopter face aux cauchemars des enfants, les craintes et les comportements perturbateurs. On donnera des outils d'évaluation aux psychiatres et aux psychologues. Des supports-papier seront donnés sur le deuil et le travail à opérer sur soi-même en tant que personnel de secours.

## **VI. Travail écocentré**

On donnera des outils pour se relier à Gaïa, la Terre notre Mère. Des discussions et des exercices ayant un lien avec l'environnement terrestre sont effectués. On partagera des manières de prendre soin de notre environnement tout en élargissant le spectre à la planète, en considérant la perspective du système, notre impact sur l'environnement et l'impact que l'environnement a sur nous. On mettra en commun une liste d'actes remplis de considération de manière à créer tous ensemble une terre vert émeraude.

## **VII. Effectuer des exercices de respiration et de mouvement**

La respiration est utilisée comme moyen de guérison dans la médecine naturelle. Puisque personne ne contrôle la nature, autrui et ce qui se produit en dehors de soi, les survivants apprennent à contrôler leur réaction à la catastrophe. Ceci est une section expérimentale du modèle. On donnera des instructions aux survivants sur l'utilisation de la respiration afin de stimuler la maîtrise de soi et la force intérieure. On donnera des indications aux survivants sur l'évacuation de la peur, de l'incertitude et du ressentiment. De plus, les survivants ayant appris à utiliser la respiration afin de stimuler la force intérieure et la maîtrise de soi, mais aussi afin de générer la reconnaissance, la compassion, la foi et le pardon face aux catastrophes.

Dr. Kalayjian est un expert certifié en gestion du stress post-traumatique, le Président de l'Association d'aide post-traumatique et de prévention, un membre du Conseil d'administration du Comité des droits de l'homme, une ONG des Nations Unies, Directeur de la Division internationale du Comité pédagogique de l'Association américaine de psychologie, éditeur en chef de « Pardon et réconciliation : voies mentales vers la transformation des conflits et la construction de la paix » (*Forgiveness&Reconciliation : Psychological pathways for conflict transformation and peacebuilding*) et éditeur en chef du second volume de « Guérison émotionnelle » (*Emotional healing*). Pour plus d'information, vous pouvez contacter l'auteur par e-mail : [Drkalayjian@gmail.com](mailto:Drkalayjian@gmail.com), [www.meaningfulworld.com](http://www.meaningfulworld.com).