

Lausanne, le 6 janvier 2026

Chères et chers collègues,

Dans la suite de la tragédie de Crans-Montana, beaucoup parmi les psychothérapeutes installés en cabinets privés – psychologues et psychiatres - se sont porté.e.s volontaires pour apporter leur aide professionnelle aux personnes impactées d'une manière ou d'une autre par l'incendie meurtrier et leurs proches. C'est une solidarité et élan formidable.

Il nous a semblé important de vous communiquer des informations sur les démarches déjà mises en place et le rôle que chacun peut prendre pour que les ressources humaines et professionnelles puissent être utilisées de manière optimale. Vous pourrez ainsi mieux évaluer vers qui vous tourner pour apporter votre part à l'élan national de solidarité et d'entre-aide, tout en prenant conscience des dispositions cantonales déjà en place.

De nombreuses interventions de psychologie d'urgence ont été mises en place et sont coordonnées par les instances cantonales.

Il est important de rappeler ce que sont des interventions de psychologie d'urgence et comment une intervention psychothérapeutique peut s'y associer ou pas, et à quel moment.

Les interventions psychologiques d'urgence ont pour objectif d'accompagner les personnes victimes et impactées et leurs proches dans les jours qui suivent l'événement. Ces personnes ont des réactions psychiques qui correspondent à l'intensité de l'expérience vécue, mais ce ne sont pas des réactions pathologiques en tant que telles. L'objectif est alors un accompagnement humain, une reconnexion aux ressources existantes, l'apport d'informations administratives et de psycho-éducation. Le professionnel de l'urgence reste une personne de contact en cas d'aggravation de la situation par la suite, avec un processus de détection pour une prise en charge plus soutenue, p.ex. en cas de risque de décompensation (dans ce cas la démarche est spécifique et réalisée par des spécialistes). Les interventions d'urgence ciblent des familles, des groupes (classes d'école, clubs sportifs, groupes d'ami.e.s) ou des individus.

Les prises en charges de psychologie d'urgence sont en générale brèves et ponctuelles, et elles sont gérées au niveau cantonal par des structures préexistantes qui ont fait leurs preuves. Elles sont réalisées par des personnes spécifiquement formées et chaque canton romand a la chance d'avoir une large communauté de psychologues spécialisé.e.s en psychologie d'urgence. Par ailleurs certain.e.s parmi vous ont suivi des formations d'introduction à la psychologie d'urgence, p.ex. à travers l'IRPT, et ont ainsi certaines compétences qui peuvent être utiles en cette période de besoins très importants qui dépassent les capacités habituelles.

Certaines personnes impactées ont déjà pris contact avec certain.e.s d'entre vous pour une prise en charge en cabinet privé. En effet certaines personnes impactées ont plus de facilités que d'autres à s'ouvrir au besoin d'une prise en charge psychologique ou psychothérapeutique ; certaines connaissent leurs propres fragilités et préfèrent anticiper une éventuelle rechute ; enfin certaines peuvent avoir déjà eu recours à une psychothérapie dans le passé et y ont par la suite plus naturellement recours rapidement. Les psychothérapeutes installés – psychologues ou psychiatres – peuvent bien sûr recevoir des personnes qui en font la demande directement.

En accueillant ces personnes dans votre cabinet, vous serez attentives à différencier une aide pour les réactions immédiates – intenses mais pas forcément pathologiques – et une aide de type psychothérapeutique.

Pour la prise en charge des réactions immédiates, des consultations de groupe seront parfois demandées, p.ex. par un petit groupe d'ami.e.s ou une famille. Le renforcement des ressources et des exercices de stabilisation et de régulation émotionnelle sont toujours de bonnes options, indépendamment de la méthode utilisée.

La demande va changer dans les semaines et mois à venir. Les demandes auprès des psychothérapeutes installés augmenteront alors et il faut s'y préparer. C'est alors que certaines personnes vont développer des symptômes plus spécifiques en particulier post-traumatiques et dissociatifs. Il y aura alors de réels besoins de psychothérapie axée sur les traumatismes et d'accompagnement des processus de deuil, mais aussi de prescriptions de psychotropes. La prise en charge sera alors plus souvent individuelle et on optera pour des thérapies recommandées par l'OMS pour ces troubles, en particulier l'EMDR ou la TCC focalisée trauma.

Nous vous encourageons à vous informer sur le site internet ou les réseaux sociaux de l'hôpital de votre canton, du Département de la Santé ou du Centre LAVI de votre canton pour connaître les mesures mises en œuvre dans votre canton pour répondre aux besoins en consultation de psychologie d'urgence et de psychotraumatologie.

Dans les différents cantons romands, une coordination se met en place localement pour récolter les disponibilités des psychothérapeutes installés et informer les personnes impactées et leur éviter de faire un nombre important d'appels avant de trouver un RDV. Veuillez contacter l'association de psychologues ou l'association de psychiatres de votre canton pour vous informer des mesures locales et, le cas échéant, informer de vos disponibilités (en mentionnant si vous travaillez avec des adolescents ou pas, et quelles langues étrangères vous maîtrisez). La communication par email est la plus adéquate pour ne pas surcharger les centrales téléphoniques.

Pour les thérapeutes formés à l'EMDR, l'association EMDR Suisse, en collaboration avec l'IRPT, proposera dans un délai bref des formations par visio pour rappeler les procédures utiles dans ce genre de prises en charge. Les thérapeutes EMDR seront rapidement informés.

Grâce aux nombreuses formations que l'IRPT organise depuis plus de 16 ans, il y a une large communauté de collègues formé.e.s à la psychotraumatologie, en plus de celles formées dans d'autres instituts de formation et celle formées en psychologie d'urgence. La Suisse romande a des ressources exceptionnelles dans ce domaine et nous allons ensemble réussir à aider au mieux les très nombreuses personnes impactées.

L'IRPT va mettre à disposition des informations utiles en fonction du développement de la situation sur son site internet et sur LinkedIn.

Nous vous remercions de votre attention.

Olivier Piedfort-Marin & Eva Zimmermann

Co-directeurs de l'IRPT

Institut Romand de Psychotraumatologie Sàrl www.irpt.ch

Adresse postale :

Avenue de Montchoisi 21

1006 Lausanne

Adresse local de formation :

Rue du Rôtillon 8

1003 Lausanne