

Drame de Crans-Montana - L'après

« Le processus de deuil est individuel »

Le drame de Crans-Montana a fait 40 morts qui laissent des parents, des frères et sœurs, des amis. Comment soutenir celles et ceux qui souffrent? Michel Grataloup, thérapeute de famille au sein de la fondation As'trame Vaud, donne quelques pistes.

Le processus de deuil est individuel, chacun le vit d'une manière différente, à un rythme différent, en ressentant des émotions différentes, explique d'emblée Michel Grataloup pour qui cette notion est primordiale. Il recommande de ne surtout pas codifier ce qui est juste ou faux en donnant des conseils qui pourraient résonner comme des injonctions ou donner l'impression que «*on vit mal son deuil. Cela ajoute encore plus de souffrance*».

Être à l'écoute

Pour l'heure, les cellules d'aide organisées par les écoles ou les hôpitaux, les rassemblements et les cérémonies commémoratives permettent de donner de l'espace à la douleur, de remplir ce silence que le deuil amène souvent dans son sillage. Mais une fois que cet élan se sera dissipé, «*il faudra être particulièrement attentif aux personnes endeuillées - adultes comme enfants - qui auront toujours besoin d'être entendues*», analyse le spécialiste.

Dans cette seconde phase, le soutien des proches est tout aussi primordial. «*Même si on ne sait pas toujours quoi dire, rappeler qu'on est là, présent, prêt à écouter est très précieux. Cet espace leur permet simplement de parler des émotions, comme la tristesse, la colère ou*



encore la culpabilité, qui les traversent», explique-t-il. Il donne aussi de la place pour parler de la personne décédée. «*Même*

des mois plus tard, il peut être précieux de continuer à aborder le sujet, sans avoir peur de remuer quelque chose de douloureux. On peut simplement lui demander si elle souhaite en parler», ajoute Michel Grataloup, car ce qui peut sembler encore plus insupportable que de faire son deuil, c'est l'idée même qu'il ou elle soit oublié.

Réintroduire des repères

Pour accompagner les personnes endeuillées, le thérapeute mentionne qu'après un temps, il peut être aussi soutenant de les inviter à reprendre des activités qu'elles aimait faire, ou de renouer avec des

Quelques ressources à disposition

Les jeunes peuvent obtenir de l'aide gratuite et professionnelle sur ciao.ch (11 à 20 ans) et onecoute.ch (18-25 ans). Le 147, la ligne d'écoute pour les jeunes est joignable 24/24 toute l'année par téléphone, whatsapp ou e-mail. Le site projuvvante.ch propose à la fois de l'aide pour les jeunes et pour les parents qui souhaitent accompagner leurs enfants. Pour les adultes, la Main tendue est disponible par téléphone au 143, par email ou par chat directement sur le site.

moments partagés qui leurs faisaient du bien. Réintroduire des rituels et des repères aide à redonner un certain sens aux journées et permet d'éviter de s'enfermer trop longtemps dans un retrait social. Il est surtout important de se

Diane Zinsel

Séances individuelles ou en groupe

La fondation As'trame, présente dans tous les cantons romands, a pour mission d'accompagner les familles à la suite d'un bouleversement, comme un deuil. «*Nous intervenons toujours dans un second temps, parfois des mois, voire des années après. Les organisations savent qu'elles peuvent nous adresser des patients qui en ont besoin*», explique Michel Grataloup, thérapeute de famille au sein de la section vaudoise. La fondation propose de l'aide sous forme de séances individuelles sur le court ou le long terme. Elle organise aussi des réunions de groupe pour les enfants, les ados ou les parents. «*Cette forme de rencontre est quelque chose d'extrêmement soutenant et porteur, car il y a ce sentiment que l'insupportable est plus facilement partageable et compréhensible par des personnes qui sont passées par une expérience similaire*», glisse Michel Grataloup. Le site internet de la fondation propose aussi plusieurs ressources, notamment d'un guide pratique intitulé «*Accompagner l'enfant en deuil*» qui suggère et détaille des pistes de réflexion et d'action selon l'âge, de la prime enfance à l'adolescence.

Poésie

Compassion et partage

Tant de vies détruites et blessées
A l'heure de se souhaiter «bonne année»
Il a suffi d'un instant, d'une étincelle
Pour laisser dans nos coeurs
tant de séquelles

Premièrement, le deuil à porter
et à faire à présent
Pour les familles qui ne reverront
jamais leur enfant
Les amis et proches des victimes
décédées à Crans
Drame dont tout le monde
se souviendra longtemps

Et les familles des survivants
blessés aujourd'hui
Sont entrées dans le processus
de reconstruction de vie
Un long chemin jalonné de pourquoi,
doutes et cafard
Des moments de colère, de joie
et aussi d'espoir

Critiques et jugements de soi-disant
bienveillants
N'ont pas leur place dans la vie
de tous ces gens
Ce dont ils ont besoin pour avoir
la force de tenir
C'est l'écoute, la compassion
et la sincérité d'un sourire

Tous ces jeunes dont la vie a été stoppée
d'un coup par de graves brûlures
N'ont d'autre choix que de mettre
entre parenthèse leur futur
Combien de soins et de traitements
devront-ils subir
Avant de pouvoir enfin penser
à redessiner leur avenir

Survivre et se battre pour renaître
à chaque instant
De longs mois, peut-être
des années durant
Seul le soutien de leurs proches
et de leurs amis
Saura les porter et leur redonner
goût à la vie

Les mots «soutien» et «entraide»
ont été souvent répétés
Et montrent qu'il reste en nos coeurs
de l'humanité
Ayons de la compassion pour
les intervenants sur le lieu du drame
Pour qui les images de terribles
souffrances seront à jamais gravées
au fond de leur âme

Myriam Edward

Quelqu'un !

A la rencontre des gens d'ici :

Nathalie à Lutry



«J'ai fait un apprentissage d'assistante dentaire. Après quoi j'ai travaillé dans des cabinets de dentistes. Après mon accouchement, je me suis occupée de mes deux enfants. Mais lorsqu'ils furent assez grands, j'ai eu envie de me consacrer à une activité plus personnelle et mieux en rapport avec mes propres envies et valeurs. J'ai alors suivi une formation en hypnose thérapeutique, à Fribourg, que j'ai par la suite complétée par une initiation à la médiumnité, notamment. J'ai ouvert mon cabinet il y a six ans».

Fille du Mont-sur-Lausanne, où elle a grandi, Nathalie Damond vit aujourd'hui sur les hauteurs de Lutry, non loin des domaines vitivinicoles qui font la réputation de ce joli coin de pays, avec son époux, avocat-médiateur bien connu à Lausanne, ainsi que dans notre région. C'est dans ce cadre ravissant que cette femme au regard doux et à la parole apaisante a entrepris, par vocation, de soigner les blessures psychiques et les angoisses de celles et ceux qui la sollicitent. A son lieu de rencontre, elle a donné le nom d' «Espace Guidance».

«Les personnes qui viennent à moi portent souvent le poids d'un passé douloureux qui les angoisse et les tourmente dans leur quotidien. Je les aide à se débarrasser de ce fardeau et à retrouver bien-être et sérénité. C'est le cas, par exemple, des femmes qui ont vécu un accouchement traumatisant. Les rituels d'hypnose et de médiumnité les aident à reprendre confiance en elles. Il est vrai que lorsqu'on parle d'hypnose, cela fait parfois un peu peur. Mais c'est tout en douceur. Il n'y a aucune crainte à avoir», explique-t-elle, précisant qu'elle reçoit ses hôtes aussi bien individuellement qu'en groupe.

Voilà! Les points étant mis sur les «i» à propos de votre travail thérapeutique, parlons de vos loisirs! «Eh bien j'aime la lecture, les longues promenades dans la nature et les grands voyages. Je suis particulièrement attirée par les pays d'Asie».

Merci de votre accueil bienveillant, Nathalie! Tous nos vœux et bonne route en cette année 2026.

Texte et photo Georges Pop

Contact: www.espaceguidance.ch

Drame de Crans-Montana - L'après

« Le moment du réveil est intense »

Le Centre hospitalier universitaire vaudois s'occupe actuellement de neuf rescapés du drame de Crans-Montana. Les soins seront longs et délicats, affirme **Simon De Ridder**, chef de clinique adjoint au Service de médecine intensive adulte, dont l'équipe fait tout pour que les grands brûlés puissent guérir avec le moins de séquelles possibles. Entretien.

Qu'est-ce qu'un grand brûlé ?

Un grand brûlé, c'est quelqu'un dont au moins 20% de la surface corporelle est brûlée profondément. Ce seuil est plus bas pour les enfants. L'atteinte de la brûlure se calcule via la formule de Wallace, mais pour faire simple et donner un ordre de grandeur, on peut estimer qu'une paume de la main du patient représente environ 1% de la surface totale du corps.

Quelles sont les premières étapes lors de l'admission à l'hôpital ?

Les patients avec brûlures profondes à plus de 10%, et/ou avec des complications, ou une atteinte des zones sensibles sont admis au centre des brûlés. Une fois arrivé chez nous, nous organisons rapidement une première évaluation et un nettoyage des plaies par ce qu'on appelle une «douche». Cette procédure se déroule souvent sous anesthésie générale pour le confort du patient et consiste à rincer, nettoyer et désinfecter les plaies et à y appliquer des pansements adéquats. En même temps, elle nous permet d'évaluer rapidement si le patient a besoin d'une chirurgie urgente (les «escarrotomies») pour sauver des membres ou des organes critiques, menacés par les brûlures. Ceci est heureusement peu souvent le cas. Nous débutons aussi une hydratation intense pour compenser les pertes en liquide associées à la brûlure, et une alimentation précoce afin d'optimiser la guérison. Dans le cas d'un



incendie dans un local fermé, comme à Crans-Montana, on craint aussi une brûlure à l'intérieur, au niveau des poumons. Il faut dans ces cas aussi inclure une broncho-scopie pour évaluer les dégâts sur les voies respiratoires.

Les grands brûlés restent ensuite sous surveillance constante au centres des brûlés, qui fait partie des soins intensifs.

Pourquoi ?

Un grand brûlé est un patient très fragile, car sa peau a été détruite. Or celle-ci a pour rôles de protéger l'organisme des agressions extérieures, de maintenir sa température et son hydratation. En attendant qu'une stratégie de reconstruction de la peau soit possible, nos équipes prennent à leur charge ce rôle de barrière. Tout un planning se met en place incluant infirmier, chirurgiens, médecins, diététiciens et physiothérapeutes (voir encadré).

A quel moment décidez-vous si une lésion nécessite une greffe ?

Le recours à la chirurgie dépend de la profondeur des brûlures. Une brûlure superficielle

Plusieurs centaines de messages adressés au CHUV

Dans la foulée du drame de Crans-Montana, le CHUV a mis en place une adresse e-mail permettant à toutes les personnes désireuses d'aider d'une quelconque manière les victimes de les joindre. «Nous avons reçu plusieurs centaines de messages par ce biais», indique le service des médias. Les offres proviennent de coupeurs de feu, de naturopathes, ostéopathes, hypnothérapeutes et autres praticiens qui proposent leurs services gratuitement aux patients et à leurs proches. Plusieurs personnes ont aussi proposé des dons de peau, sang et cheveux, des dons financiers, des offres de logement ou leurs services en tant que médecins ou soignants. A cela s'ajoute aussi des témoignages de personnes brûlées souhaitant partager leur expérience.

va guérir naturellement, car les couches profondes de la peau ne sont pas atteintes et parviennent à se régénérer seules. Si c'est le cas, la chirurgie devient indispensable. Concrètement, le médecin commence par débrider, enlever toutes les cellules mortes jusqu'à avoir une base vivante sur laquelle le chirurgien dépose une fine couche de peau saine de la taille nécessaire. Celle-ci est prélevée sur une autre partie du corps du patient, au niveau du haut de la jambe ou du ventre, des zones généralement moins exposées. Quand les surfaces à couvrir sont très importantes, nous pouvons aussi faire appel à notre labo qui peut développer des cellules fœtales du patient, remplaçant la greffe, ou même parfois à des greffes de donneurs. En cas de grands brûlés, plusieurs chirurgies de greffes sont souvent nécessaires.

Il suffit de déposer la greffe ?

Il est impératif que la greffe soit posée sur une plaie bien propre et bien préparée. On va l'attacher et laisser reposer cette zone en immobilisant le membre, par exemple avec une attelle. Ce processus est délicat car la surinfection n'est jamais loin et les greffes ne prennent pas toujours du premier coup. Tout notre travail consiste à le

faire de la manière la plus optimale possible.

Les grands brûlés sont-ils toujours plongés dans un coma artificiel ?

Pour la première «douche», ils sont toujours endormis. Pour la suite, cela dépend si une partie du système respiratoire et des poumons sont brûlés, auquel cas ils sont maintenus sous sédatifs, le temps que ceux-ci guérissent suffisamment. Après, on tente de réveiller les patients dès qu'on peut, sous condition que les douleurs puissent être contrôlées et que le patient soit stable. Parmi les patients de Crans-Montana, certains ont pu être sortis du coma et extubés.

Quelle prise en charge est prévue au moment du réveil ?

Ce moment peut être intense, car les patients se réveillent après avoir vécu un trauma physique et émotionnel immense. Un suivi psychologique s'ajoute immédiatement au planning des autres soins.

Et sur le long terme ?

Tant les brûlures que la chirurgie reconstructrice sont douloureuses et nécessitent des antalgiques. Pendant tout le séjour à l'hôpital, qui

s'étale souvent sur plusieurs mois en cas de grands brûlés, les patients reçoivent des anti-douleurs en suffisance. Une fois stabilisé, nous allons débuter déjà lors de l'hospitalisation un suivi pour réduire ces médicaments, optimiser la qualité de vie de nos patients et leur fonctionnalité avec, si nécessaire, un protocole d'aide psychologique.

L'équipe médicale est-elle aussi accompagnée ?

Oui, le service de psychologie du CHUV a organisé des sessions pour les familles des proches des jeunes brûlés à Crans-Montana. Il a fait de même pour l'équipe médicale qui est à la fois constituée de personnel issu du Centre des grands brûlés - et donc habitué à ce genre de plaies très

impressionnantes - mais aussi de soignants issus d'autres services. C'est important que chacun puisse débriefe et être soutenu s'il en ressent le besoin.

Une dernière chose à ajouter ?

Nous savons que le processus sera très long pour les grands brûlés, parce que les lésions sont nombreuses. Nous savons aussi qu'il y aura un autre long chemin à faire une fois sortis de l'hôpital pour recouvrir une vie normale, mais notre équipe fait tout pour qu'ils puissent profiter de cette future vie avec le moins de cicatrices et de traumatisme possibles.

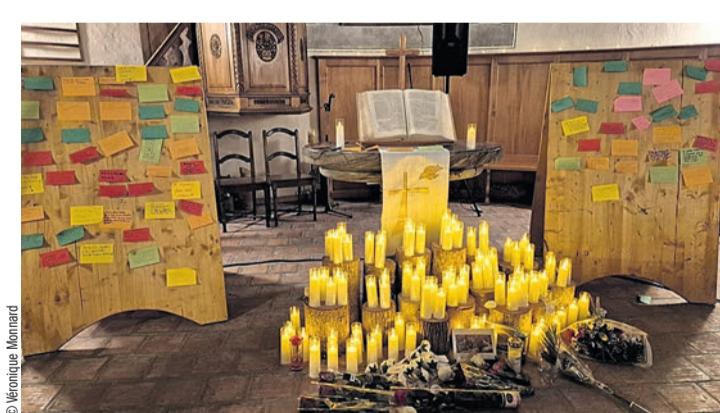
Diane Zinsel



Simon De Ridder

Le rôle moins connu des physiothérapeutes

Le suivi des grands brûlés est un vrai travail d'équipe, avec des efforts importants de l'équipe médicale, chirurgicale, soignante, des physiothérapeutes et des diététiciens. Le rôle des physiothérapeutes est moins connu du grand public. «Leur tâche est de tout faire pour garder la peau des patients souple, alors que celle-ci a tendance à se rétracter après de telles brûlures», explique Simon De Ridder, chef de clinique adjoint au Service de médecine intensive adulte au sein du CHUV. Pour y parvenir, ils mobilisent les membres atteints, posent des pansements spécifiques pour maximiser la fonctionnalité ou pour diminuer la cicatrisation. «C'est extrêmement important parce que sans ce genre de traitement, les résultats seraient moins bons», ajoute le spécialiste. Les physiothérapeutes sont immédiatement mis dans la boucle des soins et interviennent tant avant qu'après la pose de greffe.



Les Eglises, lieux d'écoute, de ressources et de réconfort

Tous les ministres d'église sont formés à l'écoute, certains avec des formations complémentaires. Au besoin, ils peuvent référer vers d'autres professionnels pour les situations plus lourdes. A Oron et environs, les communautés adventistes, catholiques, évangéliques et réformées témoignent de leur compassion et de leur solidarité dans ce temps post-traumatique.

N'hésitez pas à demander de l'aide. Prochain recueillement œcuménique : vendredi 23 janvier, 19h30, temple d'Oron, prière avec chants de Taizé.

Véronique Monnard, diacre paroisse réformée Oron-Palézieux