



Université Toulouse II Jean Jaurès
UFR Langues, Littératures et Civilisations Étrangères
Département de Traduction, Interprétation et Médiation Linguistique

Mémoire de recherche
Présenté en vue de l'obtention du Master 2
Langue des Signes-Traduction, Interprétation et Médiation Linguistique
Option Interprétation
Année universitaire 2023 - 2024

**L'interprète français / langue des signes française
face au traumatisme vicariant**

Présenté par Ophélie Vallée
Sous la direction de Jérémie Segouat, Maître de conférences Traductologie et Linguistique
à Toulouse, le 10/09/2024

Université Toulouse II Jean Jaurès
UFR Langues, Littératures et Civilisations Étrangères
Département de Traduction, Interprétation et Médiation Linguistique

Mémoire de recherche
Présenté en vue de l'obtention du Master 2
Langue des Signes-Traduction, Interprétation et Médiation Linguistique
Option Interprétation
Année universitaire 2023 - 2024

**L'interprète français / langue des signes française
face au traumatisme vicariant**

Présenté par Ophélie Vallée
Sous la direction de Jérémie Segouat, Maître de conférences Traductologie et Linguistique
à Toulouse, le 10/09/2024

Remerciements

Je remercie mon directeur de mémoire, Jérémie Segouat, qui m'a accompagnée, conseillée et encouragée tout au long de ce travail. Je remercie également l'équipe pédagogique du D-TIM pour leurs enseignements. Je remercie l'équipe administrative, Monique Cortes et Mohamed Touili, pour leur oreille attentive pendant ces cinq dernières années, et pour leur présence lors de ma présentation au Printemps des Jeunes Chercheurs.

Je remercie chacune et chacun des interprètes ayant répondu au questionnaire diffusé dans le cadre de cette recherche pour leur temps, leur investissement, et leur vif intérêt pour le sujet. Je remercie également les interprètes ayant accepté de participer aux entretiens même si seulement cinq entretiens ont été réalisés. Un grand merci d'ailleurs à ces cinq interprètes d'avoir trouvé un créneau pour ma recherche dans leurs emplois du temps.

Je remercie chacune et chacun des interprètes m'ayant accueillie et tutorée ces deux dernières années pour leur précieux conseils, leurs encouragements, leur bienveillance et leur confiance, mais également pour les riches échanges que nous avons pu avoir.

Bien évidemment, merci à mes camarades de classe, à celles et ceux partis avant la fin et à celles qui ont rejoint l'aventure en cours de route.

Léana et Carolyne, merci pour votre amitié et le grain de folie dissimulé sous votre douceur. Axelle, pour les fous rires, les bons moments et les moins bons, pour ces cinq années, merci.

Un grand merci à mes deux chères relectrices, le binôme Emilie et Marilou.

Sephora, pour ton hospitalité et ton aide pour ma présentation d'une ébauche de ce travail au Printemps des Jeunes Chercheurs, merci.

Je remercie grandement mes proches pour leur patience, leur soutien, leurs rires : Maman, Jimmy et Nathan, Blanche, Maeg, Rosalie, bien sûr Suzanne et Léon, et tous ceux qui ne sont pas cités mais qui ont toute ma gratitude.

Résumé

Depuis les années 1990, la littérature scientifique s'est souvent penchée sur le sujet du traumatisme vicariant afin d'en dresser les contours. Puis, à partir des années 2000, la littérature étrangère s'est intéressée au traumatisme vicariant chez les interprètes en langues des signes étrangères. Pourtant, aucune étude n'a interrogé ce phénomène chez les interprètes français / langue des signes française. Ce mémoire de recherche questionne donc la mise en place de stratégies d'adaptation, préconisées pour se prémunir ou lutter face au traumatisme vicariant, par les interprètes français / langue des signes française. Grâce à une étude mêlant données quantitatives et qualitatives, cette recherche met en avant les mesures dans lesquelles de telles stratégies sont mises en place par la population enquêtée, alors que la majorité de celle-ci n'a pas connaissance du traumatisme vicariant. Cette étude révèle également le désir de sensibilisation des interprètes français / langue des signes française face à ce traumatisme.

Mots-clés : traumatisme vicariant, interprète français / langue des signes française, stratégie d'adaptation

Abstract

Since the 1990s, vicarious trauma has been frequently studied in scientific literature in order to analyze it. Then, starting from the 2000s, foreign scientists have been interested in vicarious trauma among foreign sign language interpreters. However, no studies have surveyed the impact of vicarious trauma among French / French Sign Language interpreters. For this reason, this research paper interrogates the establishment of coping strategies which are recommended to prevent or to cope with vicarious trauma by French / French Sign Language interpreters. Through a study involving quantitative and qualitative data, the results highlight the extent in which the surveyed population establish such strategies, while most of it is unaware of vicarious trauma. This study also reveals the desire of French / French Sign Language interpreters to raise awareness of vicarious trauma.

Keywords : vicarious trauma, French / French Sign Language interpreter, coping strategies

Résumé en Langue des Signes Française

<https://youtu.be/b9dGGw5ETzA>

Sommaire

Remerciements	4
Résumé	5
Abstract	5
Résumé en Langue des Signes Française	5
Sommaire	6
Conventions de notation	9
Table des figures	10
Introduction	11
Partie 1 : Le traumatisme vicariant : apports théoriques	13
1) Le traumatisme vicariant : généralités	13
1) Définition	13
2) Les facteurs favorisant le traumatisme vicariant	15
2.1. Les facteurs personnels	15
2.1.1. La personnalité	15
2.1.2. Les traumatismes personnels et les expériences de vie	17
2.1.3. L'empathie	17
2.2. Les facteurs professionnels et organisationnels	18
2.2.1. L'engagement empathique	18
2.2.2. Le contre-transfert	19
2.2.3. L'effet cumulatif de l'exposition à du matériel traumatique	19
2.2.4. Les conditions de travail	20
3) Les conséquences du traumatisme vicariant	20
3.1. Les conséquences personnelles	20
3.1.1. Santé psychique	21
3.1.1.1. Les cauchemars, les images persistantes et les troubles du sommeil	21
3.1.1.2. L'estime de soi	21
3.1.1.3. Altération de l'identité et des croyances profondes	21
3.1.1.4. Émotions négatives	22
3.1.2. Santé somatique	22
3.1.2.1. Douleurs et problèmes digestifs	22
3.1.2.2. Fatigue	22
3.2. Les conséquences professionnelles	23
3.2.1. L'appréhension de retourner au travail	23
3.2.2. Désinvestissement dans le travail	23
4) Les stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant	23
4.1. Les stratégies au niveau individuel	24
4.1.1. Verbalisation	24
4.1.2. Soins	24
4.1.3. Activités	24
4.1.4. Entretenir sa spiritualité	24
4.2. Les stratégies au niveau professionnel et organisationnel	25

4.2.1. La consultation des pairs des pairs, le débriefing et la supervision	25
4.2.2. Les conditions de travail	25
4.2.3. Participer à des formations	25
4.2.4. Apporter de la documentation sur le traumatisme vicariant	26
4.3. Les stratégies négatives	26
II) Le traumatisme vicariant appliqué aux interprètes en langues des signes	26
1) Les facteurs favorisant le traumatisme vicariant	27
1.1. Les facteurs personnels	27
1.1.1. Le rapport à la communauté et à l'histoire Sourde	28
1.1.1.1. L'histoire Sourde	28
1.1.1.2. Le rapport à la communauté Sourde pendant les situations d'interprétation	28
1.1.2. Des valeurs en contradiction avec le contenu à traduire	29
1.1.3. La culture communautaire	29
1.1.4. Parcours de vie et personnalité	30
1.2. Les facteurs professionnels et organisationnels	30
1.2.1. Le stress	30
1.2.2. L'incarnation du discours	31
1.2.3. Les conditions de travail	32
1.2.4. L'exposition à la souffrance et à l'intimité des personnes	33
1.2.4.1. L'exposition régulière	33
1.2.4.2. L'exposition ponctuelle	34
1.2.5. Le code de déontologie de l'interprète	34
1.2.5.1. Le secret professionnel	34
1.2.5.2. La neutralité	35
1.2.6. L'empathie	36
1.2.7. La simultanéité	36
2) Les conséquences du traumatisme vicariant	37
2.1. Les conséquences personnelles	37
2.1.1. Les conséquences psychiques	37
2.1.1.1. Manifestation de comportements particuliers	37
2.1.1.2. Emotions négatives	38
2.1.2. Les conséquences physiques	39
2.2. Les conséquences professionnelles	39
3) Les stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant	39
3.1. Les stratégies personnelles	40
3.1.1. Verbalisation	40
3.1.2. Équilibre dans l'empathie	41
3.1.3. Stratégie tactile ou visualisation mentale	41
3.1.4. S'accorder un moment de transition entre le travail et le retour à la maison	42
3.2. Les stratégies professionnelles et organisationnelles	42
3.2.1. Les stratégies au travail	42
3.2.1.1. La consultation des pairs, le débriefing et la supervision	42
3.2.1.2. Participer à des formations / Entreprise qui propose des formations	43
3.2.1.3. Avoir de bonnes conditions de travail	43

3.2.1.4. Connaître son environnement de travail	44
3.2.1.5. Sensibiliser les professionnels au métier d'interprète	44
3.2.1.6. Mettre des informations à disposition	44
3.2.2. Les stratégies en formation	45
3.2.2.1. Sensibiliser au traumatisme vicariant	45
3.2.2.2. Développer le réseau de soutien	45
3.2.2.3. Faire des simulations	46
Partie 2 : Construction de la recherche	47
I) Problématique et hypothèses	47
II) Recueil des données	48
1) Choix de la méthode utilisée	48
2) Le questionnaire	48
2.1. Questions générales	49
2.2. Le code de déontologie de l'interprète	49
2.3. Partie E	49
2.4. Les stratégies d'adaptation	49
2.4.1. Les stratégies d'adaptation professionnelles	49
2.4.2. Les stratégies d'adaptation personnelles	50
2.5. Présentation du thème du travail de fin d'études et du questionnaire	50
2.6. Les neurones miroirs	50
2.7. L'empathie	50
2.8. Le traumatisme vicariant	51
2.9. Diffusion du questionnaire	51
3) Les entretiens	51
3.1. Questions générales	51
3.2. La connaissance du traumatisme vicariant	52
3.3. Les stratégies d'adaptation	52
3.4. La notion d'empathie	52
3.5. La documentation et la formation sur le sujet du traumatisme vicariant	53
3.6. La passation des entretiens	53
4) La population enquêtée	53
5) Les limites de la recherche	54
Partie 3 : Résultats	56
I) Présentation de l'échantillon enquêté	56
II) Connaissance du traumatisme vicariant par les interprètes français / langue des signes française	57
III) La mise en place de stratégies d'adaptation, recommandées pour faire face au traumatisme vicariant, par les interprètes français / langue des signes française	59
IV) Activités pratiquées en dehors du temps de travail	63
V) Les interprètes français / langue des signes française et l'empathie	65
Conclusion	68
Bibliographie	70
Sitographie	76
Annexes	77
Table des annexes	77

Conventions de notation

AFTILS : Association Française des Traducteurs et Interprètes en Langue des Signes

APP : Analyse de la pratique professionnelle

ASLIA : Australian Sign Language Interpreters' Association

D-TIM : Département de Traduction, Interprétation et Médiation

IFLSF : Interprète Français / Langue des Signes Française

ILS : Interprète en Langue des Signes

LS : Langues des Signes

LSF : Langue des Signes Française

Dans ce travail de fin d'études, j'ai fait le choix d'utiliser le féminin lorsque je mentionne les interprètes français / langue des signes française puisque ces interprètes sont essentiellement des femmes.

Table des figures

Figure 1 : Connaissance du traumatisme vicariant dans la population enquêtée	57
Figure 2 : Mise en place de stratégies personnelles	60
Figure 3 : Mise en place de stratégies professionnelles et organisationnelles	62
Figure 4 : Pratique d'activités personnelles en dehors du temps de travail	64
Figure 5 : L'empathie, la sympathie et la compassion, des concepts centraux dans l'exercice du métier d'interprète français / langue des signes française	66

Introduction

Depuis trois ans, j'effectue des stages auprès de différentes interprètes français / langue des signes française installées en France métropolitaine, avec lesquelles j'ai pu échanger sur divers aspects de leur métier. L'un des aspects qui m'a particulièrement intéressée a été celui de la gestion des émotions par les interprètes, pour différentes raisons, et premièrement, en raison de mon attrait depuis toujours pour la psychologie et la psychiatrie. En effet, après l'obtention du baccalauréat je me suis orientée vers une licence de psychologie dans laquelle les enseignements de psychopathologie m'intéressaient énormément. J'ai, en outre, toujours été très intéressée par les différentes émotions ressenties par les personnes dont j'ai croisé la route, et par extension, par le fait de comprendre ces émotions. Enfin, certaines situations observées ou vécues lors de mes différents stages m'ont beaucoup questionnée et m'ont amenée à réfléchir sur cette question des émotions. Je me suis alors demandé comment il était possible de s'en détacher, et quels impacts ces émotions pouvaient avoir sur l'interprète après la situation d'interprétation.

En effet, lors de mes stages de première année de Master, j'ai assisté à une situation qui m'a beaucoup affectée, une réunion dans une Maison des femmes. Il n'était pas prévu que des femmes racontent leur histoire, cependant certaines l'ont fait. Je me suis alors demandé comment les interprètes avaient vécu ces récits qu'elles ont dû incarner et rapporter comme s'ils étaient leurs propres vécus. Ayant moi-même été affectée après cette situation alors que je n'avais pas traduit, et donc pas incarné le discours, je me suis interrogée sur les impacts que certaines situations fortes en émotions pouvaient avoir sur les interprètes qui en traduisent les propos. Ainsi, j'avais décidé d'orienter mon travail de fin d'études vers l'interprète français / langue des signes française en situation d'interprétation dans le domaine de la psychiatrie, notamment en m'intéressant aux différentes sources d'émotions dans ce domaine. En effet, j'estimais que le domaine de la psychiatrie était un terrain fertile pour les émotions fortes, que ce soit lors de l'interprétation de situations avec un patient délirant, de consultations d'urgence avec des patients suicidaires, de consultations de suivi avec un patient en dépression.

Cependant, lors d'une situation en stage pratique en décembre 2023, il a été question d'un concept que je ne connaissais pas et auquel je me suis intéressée : le traumatisme vicariant. Au fur et à mesure de mes recherches, j'ai découvert que bien que des travaux scientifiques abordent la question des émotions ainsi que celle des risques psychosociaux

auxquels les IFLSF (Interprètes Français / Langue des Signes Française) peuvent être confrontés, il n'existait pas d'écrit scientifique français portant sur le traumatisme vicariant chez les IFLSF alors qu'il existe des recherches sur ce sujet chez les interprètes dans d'autres langues des signes, notamment aux Etats-Unis et en Australie. Au cours de mes différents stages pratiques de Master 2, j'ai rapidement abordé la thématique de mon mémoire avec mes différentes tutrices et j'ai remarqué qu'elles n'avaient pas toutes connaissance de ce qu'est le traumatisme vicariant. Cette méconnaissance du sujet par mes tutrices m'a convaincue de l'importance de m'y intéresser, d'autant plus vu mon attrait naturel pour la santé mentale. Tout cela m'a amenée à me poser différentes questions. Les IFLSF ont-elles connaissance du traumatisme vicariant ? Ont-elles conscience qu'elles peuvent en souffrir ? Les IFLSF mettent-elles des stratégies en place pour se préserver émotionnellement parlant ?

Afin de répondre à ces différentes interrogations, dans une première partie, nous aborderons le cadre théorique sur lequel s'est construite cette recherche. Nous définirons le traumatisme vicariant, et établirons une liste des causes de ce traumatisme, de ses conséquences, ainsi que des stratégies qu'il est possible de mettre en place afin d'y faire face. Nous nous intéresserons donc à ce traumatisme de manière générale puis nous nous focaliserons sur le traumatisme vicariant appliqué aux interprètes en langues des signes en établissant une liste des causes, des conséquences, et des stratégies qu'il est possible de mettre en place pour y faire face, propres à cette profession. Dans une seconde partie, nous présenterons la problématique de cette recherche ainsi que les hypothèses, et nous exposerons la méthodologie suivie pour recueillir des données quantitatives et qualitatives, puis nous présenterons la construction des questionnaires et des entretiens. Enfin, dans une troisième partie, nous analyserons les résultats obtenus afin de valider ou d'invalider les hypothèses de départ, et d'apporter des éléments de réponse à la problématique.

Partie 1 : Le traumatisme vicariant : apports théoriques

I) Le traumatisme vicariant : généralités

Afin de prendre conscience de ce qu'est le traumatisme vicariant, il convient tout d'abord de le définir, mais également de prendre connaissance des facteurs favorisant sa survenue chez un individu et de ses conséquences. Nous verrons aussi des stratégies d'adaptation (*coping strategies*¹) qu'il est possible de mettre en place afin de se prémunir et de lutter face à ce traumatisme, tant au niveau individuel qu'au niveau organisationnel.

1) Définition

A partir des années 1990, le monde scientifique s'est intéressé à la santé mentale des travailleurs, et notamment au stress professionnel, aux risques psychosociaux, ou au burnout. C'est aussi à cette période que le terme de traumatisme vicariant émerge. Lisa McCann et Laurie Anne Pearlman (1990) s'intéressent aux conséquences de l'exposition aux récits d'événements traumatiques de patients sur les thérapeutes, ayant remarqué être elles-mêmes impactées par les récits de leurs patients. Jusqu'alors, les études étaient surtout axées sur les conséquences psychologiques d'événements traumatiques pour les victimes de ces événements, mais elles ont suggéré que les personnes travaillant auprès de personnes traumatisées pourraient elles aussi souffrir des événements traumatiques rapportés. Elles définissent le traumatisme vicariant ainsi : « Persons who work with victims may experience profound psychological effects, effects that can be disruptive and painful for the helper and can persist for months or years after work with traumatized persons. We term this process "vicarious traumatization." » (McCann et Pearlman, 1990, p. 133).² Suivant une approche constructiviste du développement personnel, elles décrivent le traumatisme vicariant comme étant un processus par lequel le thérapeute va être impacté dans ses croyances personnelles profondes :

Our notion of vicarious traumatization is somewhat broader than countertransference, as it implies that much of the therapist's cognitive world will be altered by hearing traumatic client material. It is our belief that all therapists working with trauma survivors will experience lasting

¹ Le terme « coping strategies » est utilisé par McCann et Pearlman (1990, p. 146) et est repris par nombre d'auteurs dans les études sur le traumatisme vicariant. Il est ici traduit par « stratégies d'adaptation », englobant les stratégies de prévention et celles de gestion du traumatisme vicariant.

² « Les personnes travaillant avec des victimes peuvent vivre de profonds effets psychologiques qui peuvent être perturbants et douloureux pour l'aidant et pouvant perdurer pendant des mois voire des années après avoir travaillé avec des personnes traumatisées. Nous avons nommé ce processus « traumatisation vicariante ». » (McCann & Pearlman, 1990, p. 133). (Traduit par Ophélie Vallée)

alterations in their cognitive schemas, having a significant impact on the therapist's feelings, relationships, and life. (McCann et Pearlman, 1990, p. 136)³

Cependant, bien que le thérapeute subisse des changements profonds sur ses croyances personnelles, dans son identité, la manière dont ce dernier va intégrer et transformer les expériences traumatiques rapportées influencera la façon dont il sera impacté (McCann et Pearlman, 1990, p. 136).

Pearlman et Mac Ian (1995), précisent la définition du traumatisme vicariant. Elles le décrivent comme « the transformation that occurs within the therapist (or other trauma workers) as a result of empathic engagement with clients' trauma experiences and their sequelae » (Pearlman et Mac Ian, 1995, p. 558)⁴. Tout comme l'indique Richardson (2001, p.6), le traumatisme vicariant est défini par Saakvitne et Pearlman (1996), Pearlman et MacIan (1995) et McCann et Pearlman (1990) et le personnel du Traumatic Stress Institute/Center for Adult & Adolescent Psychotherapy, comme étant également « les changements cumulatifs qui surviennent chez le travailleur qui intervient auprès de survivants d'incidents traumatiques ». Richardson (2001, p. 8) ajoute que « le traumatisme vicariant est la réaction physique qui se produit sur le coup lorsqu'un événement particulièrement horrible est relaté ou découvert » mais aussi que « le traumatisme est lié à l'énergie qui se dégage de l'exposition au récit d'événements traumatiques et à la manière dont le corps et l'âme réagissent à la rage, à la douleur et au désespoir profonds. ». De plus, Macdonald (2015, p.3), note que l'American Counselling Association (2011) a défini le traumatisme vicariant comme étant « “the emotional residue of exposure” to “the pain, fear, and terror that trauma survivors have endured” »⁵. L'auteure ajoute que le traumatisme vicariant est aussi décrit comme « “the absorbing of another person's trauma” (Vigor, 2012, para. 3) »⁶.

Bontempo et Malcolm (2012, p. 106) ajoutent que des auteurs tels que Moulden et

³ « Notre notion de traumatisation vicariante se rapproche, d'une certaine façon, de la notion de contre-transfert puisqu'elle implique que la majeure partie du monde cognitif du thérapeute va être altéré par l'écoute du matériel traumatique rapporté par le client. Nous pensons que tous les thérapeutes travaillant avec des survivants de traumatisme vont vivre des altérations durables de leurs schémas cognitifs, ce qui aura un impact significatif sur les sentiments du thérapeute, dans ses relations et dans sa vie. » (McCann & Pearlman, 1990, p. 136). (Traduit par Ophélie Vallée)

⁴ « la transformation profonde survenant chez le thérapeute résultant de l'engagement empathique qu'il a envers les expériences traumatiques de ses patients et leurs séquelles » (Pearlman & Mac Ian, 1995, p. 558.) (Traduit par Ophélie Vallée)

⁵ « la conséquence résiduelle de l'exposition à la douleur, à la peur et à la terreur endurées par les survivants de traumatismes. (American Counseling Association, 2011, p. 1). » (Macdonald, 2015, p. 3.) (Traduit par Ophélie Vallée)

⁶ « l'absorption du traumatisme d'une autre personne (Vigor, 2012, para. 3). » (Macdonald, 2015, p. 3) (Traduit par Ophélie Vallée)

Firestone (2007) et Salston et Figley (2003) utilisent d'autres termes pour décrire le traumatisme vicariant : stress traumatique secondaire, trouble secondaire du stress traumatique, contre-transfert traumatique, burnout, stress de compassion et fatigue de compassion. Figley (1993, 1995) utilise le terme *stress secondaire* qu'il définit comme « les changements comportementaux et émotionnels découlant naturellement du fait d'avoir entendu le récit d'un événement traumatique vécu par un proche. Il s'agit du stress que la personne vit en aidant ou en voulant aider une personne traumatisée ou qui souffre » (Richardson, 2001, pp. 7-8). Cependant, Bourgault (2013, p. 262) établit une distinction entre le burnout, le traumatisme secondaire et le traumatisme vicariant : « le trauma vicariant, le trauma secondaire et le burnout* sont trois termes qui désignent des réactions émotionnelles dans un cadre professionnel. Malgré d'apparentes similitudes, seul le trauma vicariant permet de concevoir la réaction du thérapeute face à son patient dans une perspective de changement profond de son identité ».

Nous avons pu montrer qu'il existe un ensemble de définitions concordantes : la définition apportée par McCann et Pearlman (1990), affinée par Mac Ian et Pearlman (1995), rejointe par nombre d'auteurs tels que Saakvitne et Pearlman (1996), Richardson (2001), Bontempo et Malcolm (2012), Bourgault (2013), Macdonald (2015). Pour cette recherche, nous nous appuyons sur la définition de McCann et Pearlman (1990).

2) Les facteurs favorisant le traumatisme vicariant

Dans la littérature scientifique, plusieurs facteurs favorisant la survenue du traumatisme vicariant chez un individu ont été relevés. Deux grandes catégories émergent : les facteurs de risque propres à l'individu et les facteurs de risque liés à l'exercice professionnel. Dans chacune de ces grandes catégories, différents facteurs sont identifiés. Nous en dresserons ici une liste non-exhaustive en présentant ceux qui sont les plus abordés dans la littérature scientifique.

2.1. Les facteurs personnels

2.1.1. La personnalité

Diverses études portant sur le traumatisme vicariant identifient la personnalité des individus comme facteur de risque. La personnalité est « [...] composée de « traits » – tels que l'ordre ou le désordre, la prodigalité ou l'avarice, la réserve ou l'expansivité, etc. –, stables, et souvent acquis très tôt au cours du développement. L'ensemble de ces traits caractérise

l'individu vis-à-vis de lui-même et d'autrui. La personnalité est constituée du tempérament (inné) et du caractère (acquis) » (Larousse Médical, 2006, p. 756). La personnalité est donc un concept comprenant divers aspects, tels que l'estime de soi qui est considérée comme étant à la base de la construction de la personnalité et de l'équilibre psychique d'un individu (Doré, 2017, p. 21). Elle est également présentée comme une composante importante des facteurs favorisant le traumatisme vicariant : « la représentation que le thérapeute a de lui-même, son estime de soi, son identité jouent un rôle dans le traumatisme vicariant. Il est important qu'il ait une philosophie de la vie, un engagement et une stabilité émotionnelle, pour pouvoir faire face à son travail » (Bourgault, 2013, p. 261).

Les personnes ayant un niveau élevé d'agréabilité ou d'extraversion sont plus susceptibles de réussir à obtenir un soutien émotionnel, alors que les personnes ayant un niveau élevé de névrosisme et d'introversion⁷ peuvent développer des troubles liés au stress (Bontempo et Malcolm, 2012, pp. 114-115). De même, les individus ayant un score élevé en névrosisme ont tendance à avoir une faible confiance en eux, à être sujets à l'anxiété plus rapidement et plus vulnérables face au stress, contrairement aux individus ayant un score faible en névrosisme qui ont tendance à être émotionnellement plus stables et calmes, donc moins réactifs au stress, à avoir une vision plus positive de la vie (Bozionelos, 2004). O'Brien, Terry et Jimmieson (2008) indiquent qu'une personne ayant une affectivité négative (dimension de la personnalité comprenant le névrosisme) élevée, face à des tâches très exigeantes, et pensant ne pas être en capacité d'adapter son comportement pour réaliser l'objectif fixé, aura tendance à se culpabiliser et à déclarer des niveaux de satisfaction moindre, et une plus faible capacité à s'adapter à diverses situations (Lee-Baggley, Preece, et DeLongis, 2005). Il apparaît alors clairement que chaque individu, par sa personnalité, sera plus ou moins sujet à souffrir de traumatisme vicariant.

⁷ L'agréabilité, l'extraversion, le névrosisme (ou neuroticisme) et l'introversion sont quatre des cinq facteurs utilisés dans l'évaluation de la personnalité. Ce modèle de la personnalité en cinq facteurs a été suggéré pour la première fois en 1932 par McDougall, et repris dès les années 1950 par de nombreux psychologues (Rolland, 2004). L'agréabilité « concerne de manière plus explicite les relations avec autrui et renvoie essentiellement à la tonalité (empathie, bienveillance, chaleur ou cynisme, indifférence, hostilité) des relations à autrui. Cette dimension renvoie au type d'interactions qu'une personne tend à instaurer, sur un continuum allant de la compassion à l'antagonisme. ». L'extraversion est un « système d'activation des conduites oriente l'organisme vers les situations et les expériences 'agréables', c'est-à-dire suivies d'une 'récompense', contrôle la sensibilité aux stimuli 'agréables' et la réaction à ces stimuli. ». Le névrosisme est défini « comme un système motivationnel essentiel, c'est-à-dire comme un système de régulation de l'activation des conduites d'évitement, de retrait et de fuite (Davidson, 1998 ; Gray, 1990 ; Elliott & Thrash 2002 ; Watson et al., 1999). ». L'introversion est caractérisée par « une faible sensibilité de ce système de perception et de réaction aux stimuli agréables. ».

2.1.2. Les traumatismes personnels et les expériences de vie

Une personne ayant des antécédents de traumatismes sera potentiellement plus vulnérable face à l'apparition d'un traumatisme vicariant. Un thérapeute risque de voir les souvenirs traumatiques s'incorporer de manière permanente dans son système de mémoire, d'autant plus si le matériel traumatique d'un patient se rapproche de son expérience de vie personnelle (McCann et Pearlman, 1990, p. 143). La situation personnelle et professionnelle du thérapeute et ses antécédents traumatiques sont considérés comme des facteurs de vulnérabilité face au traumatisme vicariant (Sabin-Farrell et Turpin, 2003, p. 458). Bien que les traumatismes du thérapeute, pas entièrement surmontés, ne soient pas toujours à l'origine des réactions contre-transférentielles⁸ qu'il vit, elles tirent leur source dans ses conflits psychiques (McCann et Pearlman, 1990, p. 146). En effet, Pearlman et Mac Ian (1995), sur la base d'une étude menée auprès de conseillers intervenant auprès de femmes victimes de violence et de leurs enfants, démontrent que les conseillers ayant des antécédents de traumatismes personnels sont ceux qui présentent le plus de lacunes dans leur assurance, leur estime de soi et leur intimité. L'intervention auprès des femmes et des enfants victimes de violence peut raviver des souvenirs, mais aussi d'anciennes douleurs si le conseiller a lui-même été victime de faits de violence auxquels il n'a pas fait face (Richardson, 2001, p. 24). Ainsi, le traumatisme vicariant peut trouver sa source dans le bagage traumatique du thérapeute.

2.1.3. L'empathie

L'empathie est un facteur de risque souvent mis en avant dans la traumatisation vicariante. L'OQLF⁹ la définit comme la « capacité d'une personne à s'identifier à autrui et à éprouver à l'intérieur d'elle-même les émotions ou les sentiments ressentis par l'autre ». Il est ajouté que :

« la personne qui éprouve de l'empathie est capable de se mettre à la place de l'autre, de le comprendre et de ressentir ce qu'il peut vivre, tout en conservant une certaine objectivité. Elle n'est pas nécessairement en relation avec l'autre personne. On distingue l'empathie de la sympathie, qui renvoie à la capacité d'une personne à prendre part aux sentiments ou aux émotions d'autrui. ».

⁸ [Kestemberg (2003, p. 184)] donne sa définition du contre-transfert : « J'appellerai *contre-transfert* tout mouvement ou processus induit chez l'analyste par son patient (c'est aussi valable pour celui qui n'est pas un analyste) en une situation thérapeutique *qui se traduit en représentations, qui lient des affects contradictoires* et qui peuvent s'inscrire dans une conflictualité oedipienne avec des imagos différenciées ou tout du moins qui pourraient le faire. » (Blanchard-Laville, C., 2017)

⁹ Office Québécois de la Langue Française, <https://www.oqlf.gouv.qc.ca/>, définition mise à jour en 2024.

Le personnel travaillant auprès des victimes de violence est à risque et vulnérable face au traumatisme vicariant en raison de l'engagement empathique dont il fait preuve (Richardson, 2001, p. 12).

L'empathie implique des composants émotionnels et cognitifs (Decety et Lamm, 2006). L'empathie émotionnelle, résonance affective ou contagion affective, renvoie à la tendance qu'a un individu de ressentir une émotion identique à celle ressentie par une autre personne. Elle est induite par le système des neurones miroirs (Gallese, 2007). Ce système s'active chez un individu lorsqu'il observe et imite une action ou des expressions faciales d'autrui. Un mécanisme de représentations partagées rend donc l'empathie émotionnelle possible, ainsi l'individu imite ou simule automatiquement l'émotion qu'il perçoit chez un autre, ce qui lui permet d'avoir accès à la signification de ladite émotion (Narme, Mouras, Loas, Krystkowiak, Roussel, Boucart, et Godefroy, 2010, pp. 293-294). L'empathie cognitive fait référence à la capacité à adopter la perspective d'autrui et des processus de régulation permettant de se différencier d'autrui, de voir par son prisme et de lui attribuer des pensées et des émotions (Decety et Lamm, 2006). L'empathie peut avoir deux conséquences néfastes selon la manière d'équilibrer les émotions et la cognition (voir Annexe 1 ; Harvey, 2003, pp. 208-209) : un déséquilibre par excès d'émotion conduisant à une perte de limites pour se protéger, un déséquilibre par excès de cognition conduisant à un émoussement affectif, un engourdissement. Ainsi, le déséquilibre entre empathie émotionnelle et empathie cognitive pourrait rendre les processus de régulation moins efficaces.

2.2. Les facteurs professionnels et organisationnels

2.2.1. L'engagement empathique

Pearlman et Mac Ian (1995, p. 558) définissent le traumatisme vicariant comme une transformation qui se produit chez le thérapeute ou la personne travaillant avec des personnes traumatisées résultant de l'engagement empathique avec les expériences traumatiques de leurs patients, ainsi qu'avec les séquelles de ces traumatismes. L'empathie dont font preuve les individus sur le plan personnel, mais aussi professionnel, dans certaines professions, telles que celle de thérapeute, est donc source potentielle de traumatisme vicariant. La nature du matériel traumatique apporté par le patient est à l'origine du traumatisme vicariant chez le thérapeute, puisque ce dernier va être témoin des récits traumatiques du patient (Bourgault, 2013, pp. 259-260). C'est son empathie qui va donner au soignant la possibilité « de ressentir dans son corps et de se représenter psychiquement la souffrance de l'autre », à savoir les

souvenirs et les récits traumatiques du patient. Finalement, même si une part de l'engagement thérapeutique du soignant envers son patient consiste à être capable de se mettre à la place du patient et à ressentir ses émotions, l'empathie peut être source de traumatisme vicariant, ce qui en fait une potentielle « arme à double tranchant » (Bourgault, 2013, pp. 260-261).

2.2.2. Le contre-transfert

Le contre-transfert est un concept largement étudié dans la littérature psychothérapeutique, mais il est également identifié comme facteur de risque concernant l'apparition d'un traumatisme vicariant chez un individu. McCann et Pearlman (1990, pp. 134-135) précisent que des expériences et des souvenirs anciens propres au thérapeute peuvent être réactivés par le travail de psychothérapie, pour expliquer que le contre-transfert fait référence à l'activation des conflits ou des préoccupations non résolus ou non conscients du thérapeute (Farber, 1985). Elles ajoutent que le contre-transfert, dans la documentation sur la victimisation¹⁰, intègre plus largement les sentiments, les images et les pensées douloureuses qui peuvent survenir en lien avec le travail effectué auprès des survivants de traumatismes. Haley (1974) va dans ce sens en décrivant les émotions intenses et éprouvantes qui peuvent être ressenties face à l'exposition d'images d'atrocités ou de violence abusives rapportées par des vétérans de la guerre du Vietnam. L'auteure rapporte s'être sentie engourdie et effrayée face à l'atrocité vécue par ses patients. Pour sa part, Blank (1987) décrit des cas dans lesquels les thérapeutes souffrent de l'intrusion de leurs propres expériences traumatiques non résolues.

Herman (1981) évoque le fait que les thérapeutes femmes sont plus en danger concernant le travail thérapeutique avec des survivants de l'inceste, elles risquent davantage une suridentification avec la victime et de ressentir de la rage contre l'auteur des faits d'inceste.

2.2.3. L'effet cumulatif de l'exposition à du matériel traumatique

Une exposition répétée à un événement traumatique peut rendre l'individu vivant cette répétition de plus en plus perméable à ce contenu. Les travailleurs étant à l'écoute, au téléphone ou en personne, des femmes et enfants victimes de violence, les entendent raconter la violence, les douleurs et les humiliations vécues (Richardson, 2001). Ces travailleurs sont exposés de manière répétée, séance après séance, victime après victime, aux expériences de celles-ci dans les détails. L'effet répétitif, cumulatif, de cette exposition aux récits

¹⁰ « Fait, pour une personne, d'être victime d'un acte de violence ». Office Québécois de la Langue Française, <https://www.oqlf.gouv.qc.ca/>, définition mise à jour en 2021

traumatiques peut devenir très envahissant. Ainsi, cet effet cumulatif de l'exposition à du matériel traumatique rend l'aidant plus sensible aux différents traumatismes vécus par les victimes.

2.2.4. Les conditions de travail

Évoluer dans un milieu professionnel dans lequel un individu n'est pas correctement formé peut le mettre en danger. En effet, ne pas avoir de formation solide est un facteur de risque pour le thérapeute, de même que l'absence de supervision (Bourgault, 2013). Les souvenirs traumatiques rapportés par le patient risquent davantage de s'incorporer au système de mémoire du thérapeute si ce dernier n'a pas l'opportunité de s'exprimer à propos de son expérience avec le matériel traumatique qui lui a été apporté. Travailler à l'hôpital présente également plus de risques que le travail en libéral pour le thérapeute, non seulement car celui-ci a moins de souplesse dans l'organisation de son temps de travail, mais aussi car sa patientèle est moins variée. À cela s'ajoute le fait que la prise en charge des patients peut-être plus ou moins efficace et effectuée avec plus ou moins d'humanité dans certaines institutions abusives, ce qui rend le thérapeute plus vulnérable (Bourgault, 2013, p. 260).

3) Les conséquences du traumatisme vicariant

La littérature scientifique existante permet d'identifier deux grands types de conséquences que le traumatisme peut avoir : soit dans la sphère individuelle, soit dans la sphère professionnelle. Nous dresserons ici une liste non-exhaustive de ces conséquences.

3.1. Les conséquences personnelles

Le thérapeute, exposé à la cruauté causée par des humains sur d'autres humains, et participant à la reconstitution d'évènements traumatiques dans le cadre de la relation thérapeutique, devient vulnérable aux effets émotionnels et spirituels du traumatisme vicariant qui se répercutent sur sa vie professionnelle et personnelle (Figley, 1995). Le traumatisme vicariant s'introduit insidieusement dans la vie de la personne aidant des victimes de traumatismes, s'accumule de diverses façons et produit des changements profonds chez elle (Richardson, 2001).

3.1.1. Santé psychique

3.1.1.1. Les cauchemars, les images persistantes et les troubles du sommeil

McCann et Pearlman (1990, pp. 142-143) rappellent que selon Horowitz (1976), les thérapeutes, tout comme la victime du traumatisme, peuvent souffrir de flashbacks, de rêves ou de pensées intrusives concernant l'imagerie traumatique de leurs patients, et ce sans contexte ni signification. Ces flashbacks, rêves et pensées intrusives constituent la caractéristique du syndrome de stress post-traumatique (Brett et Ostroff, 1985), mais aussi des signes révélateurs du traumatisme vicariant (Richardson, 2001, pp. 18-19). La somnolence, les pensées intrusives, les rêves, les flashbacks et les insomnies sont aussi des symptômes suggérant un traumatisme vicariant (Moulden et Firestone, 2007). Enfin, travailler au contact des femmes victimes de violence et de leurs enfants peut déclencher des souvenirs voire raviver d'anciens traumatismes ou d'anciennes douleurs si l'aidant n'a pas fait face à ses propres antécédents de violence (Richardson, 2001).

3.1.1.2. L'estime de soi

Pearlman et Mac Ian (1995) démontrent que les conseillers intervenant auprès des femmes victimes de violence et de leurs enfants, et ayant eux-mêmes des antécédents de traumatismes ont une plus faible assurance, de même pour l'estime de soi et l'intimité. De plus, le thérapeute souffrant de traumatisme vicariant voit son identité, sa vision du monde, mais aussi son estime de soi être modifiées. Il peut avoir du mal à garder une estime de soi positive. En effet, étant confronté régulièrement au vécu de ses patients, se rassurer et prendre soin de soi peut s'avérer difficile (Bourgault, 2013).

3.1.1.3. Altération de l'identité et des croyances profondes

Les images qui seront les plus douloureuses pour le thérapeute sont celles qui sont centrées sur les schémas de pensées liés à ses plus importants besoins (McCann et Pearlman, 1990). McCann et Pearlman (1990) donnent l'exemple d'un thérapeute pour qui la sécurité est un élément fondamental, et qui se souviendra probablement des images associées à la menace et à la vulnérabilité personnelle. Les images qui reviennent à l'esprit du thérapeute peuvent engendrer un état de déséquilibre temporaire, le temps que les schémas de pensées s'adaptent ou se modifient. Lorsque le thérapeute souffre de traumatisme vicariant, sa spiritualité et ses croyances fondamentales dans l'espoir, le pardon, l'humanité sont atteintes (Bourgault, 2013). Sa confiance en les autres ou sa croyance en la sécurité peuvent être altérées.

3.1.1.4. Émotions négatives

Les thérapeutes sont sujets à un large panel d'émotions désagréables venant de leur travail avec les victimes, notamment la tristesse, l'anxiété et la colère, ces émotions peuvent être conscientes ou non. Les thérapeutes exposés à des images traumatiques trop lourdes, émotionnellement ou cognitivement, n'étant pas capables de traiter leurs réactions émotionnelles, peuvent expérimenter le déni voire l'insensibilité face à ces images (McCann et Pearlman, 1990).

3.1.2. Santé somatique

3.1.2.1. Douleurs et problèmes digestifs

Le traumatisme vicariant peut provoquer des maux de tête systématiques (Moulden et Firestone, 2007). De plus, selon Richardson (2001), la société a amené les femmes à réprimer leurs émotions, à ne pas se plaindre et à être polies. Leurs émotions sont donc physiquement refoulées. Il n'est alors pas surprenant qu'une grande partie des effets du traumatisme vicariant soit absorbée par l'organisme. L'auteure partage un tableau reprenant une liste d'effets du traumatisme vicariant, créé par Janet Yassen en 1995, comprenant des effets physiques tels que des maux et douleurs (voir Annexe 2).

Cahill (1996) relève que certaines personnes atteintes de traumatisme vicariant peuvent souffrir de troubles au niveau de l'estomac (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 106). En effet, des participants à différentes études révèlent avoir souffert de douleurs gastriques, l'un d'eux rapporte que sa faiblesse se trouve être son système digestif, son estomac, et régulièrement souffrir de reflux gastriques ou d'hyper acidité (Florentino, 2020, p. 31). Dans une autre étude (Harvey, 2003, p. 207), un participant révèle souffrir d'indigestion chronique après certaines situations de travail. Ceci est pertinent puisque la littérature psychologique fait souvent référence à l'affect non-intégré comme étant du matériel non digéré.

3.1.2.2. Fatigue

Cahill (1996), Bakker, Van Emmerik et Van Riet (2008) rapportent que certaines personnes souffrant de traumatisme vicariant peuvent faire l'expérience d'une grande fatigue. En effet, dans une étude menée par Mailee Lor (2012, p. 17) des participants rapportent avoir ressenti une fatigue physique face aux problèmes entendus, mais aussi avoir ressenti de la fatigue et un sentiment de somnolence.

3.2. Les conséquences professionnelles

Les effets du traumatisme vicariant se répercutent sur la vie personnelle du thérapeute, mais également sur sa vie professionnelle (Figley, 1995).

3.2.1. L'appréhension de retourner au travail

Moulden et Firestone (2007) relèvent que l'individu souffrant de traumatisme vicariant peut ressentir de l'appréhension à l'idée de participer à des tâches professionnelles (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 106). Yassen (1995) note qu'il est possible que l'individu fuit ses collègues, qu'il ait des difficultés à communiquer et qu'il vive des conflits au travail (Richardson, 2001, p. 14). Ces éléments constituent des facteurs d'appréhension à l'idée de retourner au travail.

3.2.2. Désinvestissement dans le travail

Selon Bakker, Van Emmerik, et Van Riet (2008), les victimes de traumatisme vicariant peuvent ressentir une fatigue croissante et développer une attitude cynique pour se distancier émotionnellement et mentalement de leur travail (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 106). Yassen (1995) classe les effets du traumatisme vicariant sur le fonctionnement au travail : l'aspect moral, perte d'intérêt, apathie et détachement ; l'aspect comportemental, manque de ponctualité, absentéisme, irresponsabilité ou changement régulier de travail ; l'aspect exécution des tâches, faible motivation et fuite face à aux tâches (Richardson, 2001, p. 14). Certains symptômes de traumatisme vicariant se font donc ressentir dans l'exécution des tâches au travail, ils représentent des freins à la relation d'aide. Ces différents symptômes sont le reflet d'un manque d'engagement dans la relation d'aide par l'aidant.

Le traumatisme vicariant peut avoir diverses conséquences sur un individu affecté par celui-ci, et ce sur tous les aspects de la vie de l'individu. Cependant des stratégies d'adaptation pour se prémunir et pour lutter contre le traumatisme vicariant sont préconisées.

4) Les stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant

« La conscience de soi, l'évaluation de soi et la prise en charge de soi sont essentielles pour prévenir l'accumulation toxique et malsaine d'effets négatifs et envahissants » (Richardson, 2001, p. 12). Moulden et Firestone (2007) indiquent que la manière dont les thérapeutes expérimentent leur traumatisme vicariant est lié à la façon dont ils ont recours à des stratégies d'adaptation positives ou négatives : certaines s'opèrent au niveau individuel,

d'autres au niveau organisationnel et beaucoup peuvent être abordées dans les programmes de formation (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 118).

4.1. Les stratégies au niveau individuel

4.1.1. Verbalisation

Richardson (2001, p.29, p. 33) propose aux travailleurs luttant contre la violence d'utiliser à tour de rôle les différents modes de thérapie, que ce soit en rendez-vous individuel ou en groupe et de prendre le temps d'échanger entre collègues. Bourgault (2013, p. 262) suggère de noter dans un carnet son discours négatif, sa tendance à personnaliser, afin de pouvoir modifier ses pensées et représentations par la suite, il s'agit de restructuration cognitive.

4.1.2. Soins

Richardson (2001, p. 33) propose d'avoir recours à des thérapies corporelles, telles que la massothérapie, afin d'apporter un soulagement physique à la personne souffrant de traumatisme vicariant. De même, elle suggère qu'avoir recours à une thérapie personnelle peut aider lors des périodes difficiles. Elle conseille également de préparer des auto-évaluations à réaliser de manière périodique et des plans d'auto-soins à réviser régulièrement.

4.1.3. Activités

Richardson (2001, p. 33) préconise de lire, de pratiquer n'importe quelle activité physique agréable, de prendre des vacances. Bourgault (2013, pp. 261-262) ajoute qu'il faut s'accorder des moments de repos et de loisir pour veiller à un équilibre dans sa vie personnelle, il faut continuer à exercer d'autres activités personnelles. Elle met aussi en avant que prêter attention à son propre corps en pratiquant un sport, en faisant du yoga, en se faisant masser, peut prévenir l'apparition du traumatisme vicariant.

4.1.4. Entretenir sa spiritualité

Selon Richardson (2001, p. 33) il est important d'entretenir son optimisme et son espoir, le recours à la méditation et à la prière sont de bonnes stratégies qu'il est possible de mettre en place. Bourgault (2013, p. 262) rapporte que l'entretien de la spiritualité du thérapeute est important puisqu'elle représente la capacité à se sentir en lien avec les autres, que ce soit avec

les patients mais aussi avec ses proches ou autrui de manière générale. Enfin, cette spiritualité représente aussi l'espoir et le sens accordé à la vie et au travail.

4.2. Les stratégies au niveau professionnel et organisationnel

4.2.1. La consultation des pairs des pairs, le débriefing et la supervision

Pearlman et Mac Ian (1995) observent que le manque de supervision pour les thérapeutes semble provoquer un nombre plus important de problèmes personnels ou un risque plus élevé de souffrir de traumatisme vicariant, y avoir recours constitue donc une stratégie d'adaptation. La supervision clinique et la consultation des pairs professionnels sont des outils de soutien primordiaux afin que le thérapeute puisse contrôler les contre-transferts et éviter les réactions inappropriées face à des patients (Richardson, 2001, p. 33). La supervision clinique, la consultation des pairs et le débriefing, sont des solutions pour aider le thérapeute pendant les périodes difficiles. La supervision individuelle ou collective permet d'apprendre à gérer les émotions violentes exprimées par les patients et à gérer l'intensité des émotions et de la relation thérapeutique (Bourgault, 2013, p. 261).

4.2.2. Les conditions de travail

Richardson (2001, p. 29) suggère de s'obliger à faire des pauses pendant la journée de travail, de limiter le nombre de cas de violence à traiter chaque jour, d'équilibrer la charge de travail pour ne pas se surcharger durant la journée, mais également de savoir refuser des responsabilités supplémentaires. De son côté, Bourgault (2013, p. 261) propose de mettre en place une gestion du temps de travail et des plannings permettant au thérapeute de limiter le nombre de patients difficiles pris en charge ainsi que la durée quotidienne d'exposition au matériel traumatique, lui permettant aussi de s'accorder des temps de repos ou de recherche.

4.2.3. Participer à des formations

Selon Richardson (2001, p. 29), « acquérir des compétences spécialisées correspondant au genre de services offerts » est une mesure qui permet de lutter contre le traumatisme vicariant, de même que de se renseigner sur les formations, sous forme d'ateliers, de cours ou encore de forums, et y participer. Bourgault (2013, p. 261) va dans le même sens en proposant d'organiser une formation continue dans le domaine de la prise en charge des victimes.

4.2.4. Apporter de la documentation sur le traumatisme vicariant

Richardson (2001, p. 73) avance que fournir des documents concernant le traumatisme vicariant et la mise en place d'auto-soins tout au long de la carrière de l'employé peut l'aider à adopter des stratégies d'adaptation et de gestion du traumatisme vicariant qui soient saines.

4.3. Les stratégies négatives

Follette, Polusny et Milbeck (1994, p. 277) notent que les stratégies d'adaptation négatives ont été définies par des professionnels : consommation d'alcool ou de drogues, tentative d'oublier les récits traumatiques de ses clients, agressivité envers d'autres personnes, éloignement des autres. Richardson (2001, p. 14) présente un tableau créé par Yassen (1995) concernant les effets du traumatisme vicariant sur la personne, stipulant que celle-ci peut recourir à des techniques d'adaptation négatives : tabagisme ou toxicomanie. De leur côté, Connor-Smith et Flachsbart (2007), s'appuient sur le modèle de la personnalité en cinq facteurs et expliquent que les caractéristiques du névrosisme prédisent des stratégies d'adaptation peu efficaces face au traumatisme, telles que le repli sur soi ou la pensée désidérative (*wishful thinking*¹¹), basées sur des émotions négatives. Des stratégies inefficaces sont courantes : isolement, déni, évitement, banalisation de la situation, auto-culpabilisation ou culpabilisation des autres (Bontempo et Malcolm, 2012). Ces différentes stratégies peuvent être conscientes ou inconscientes. Les stratégies d'adaptation négatives mènent à l'engourdissement, à l'amertume et à la dépression (Macdonald, 2015, p. 10).

II) Le traumatisme vicariant appliqué aux interprètes en langues des signes

La littérature scientifique existante permet d'identifier ce qu'est le traumatisme vicariant, les facteurs de risque provoquant sa survenue, les conséquences de celui-ci et les stratégies qu'il est possible de mettre en place pour y faire face, et ce pour certaines catégories de professionnels. Dans le domaine de l'interprétation en langues des signes, certaines études ont également pu mettre en avant des résultats intéressants concernant le traumatisme vicariant.

Les études sur le traumatisme vicariant chez les interprètes en langue des signes sont très récentes comparées à celles menées sur les thérapeutes, les travailleurs sociaux ou encore les professionnels travaillant avec des personnes traumatisées (Lai et Costello, 2021, p. 71).

¹¹ Wishful thinking : « Hoping to be magically rescued from the situation or for the situation to disappear, fantasizing about unlikely outcomes, wishing that you or the situation were radically different » (Connor-Smith & Flachsbart, 2007, Table 1). « espérer être sauvé d'une situation par enchantement, ou bien qu'une situation disparaisse, fantasmer des résultats peu probables, espérer que la situation ou soi-même soit complètement différent » (Traduit par Ophélie Vallée)

Cependant, il n'y a aucune raison d'avancer qu'un interprète serait immunisé face au traumatisme vicariant s'il travaille dans les mêmes environnements que les travailleurs reconnus comme pouvant y être sujets (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 106). En outre, les études portant sur le traumatisme vicariant chez les interprètes se focalisent sur les interprètes travaillant avec les réfugiés et les demandeurs d'asile dans le domaine de la santé mentale, et non sur un panel plus large de services publics dans lesquels les interprètes communautaires¹² interviennent. De même, la plupart de ces études ont été menées du point de vue des praticiens en santé mentale ou des travailleurs sociaux plutôt que du point de vue des interprètes eux-mêmes (Lai et Costello, 2021, p. 72). Les interprètes professionnels en langues des signes travaillent dans tous les domaines, y compris dans le médical, en santé mentale, en interventions d'urgence, et dans les services sociaux (Macdonald, 2015, p. 3). Ainsi, en prenant en compte les facteurs externes, les facteurs propres à la mission, et les facteurs internes à l'interprète, comme sa propre sensibilité, la personnalité profonde de l'interprète en langues des signes peut être touchée par le traumatisme, et d'autant plus par la variété de ses missions.

1) Les facteurs favorisant le traumatisme vicariant

L'impact du traumatisme vicariant sur l'interprète en langues des signes peut varier selon son histoire personnelle, sa résilience, sa personnalité, ses stratégies d'adaptation, sa formation, son expérience dans le domaine, son genre et ses capacités cognitives. Le degré de sévérité de la situation, l'environnement et la nature du contenu peuvent aussi être des facteurs, externes, de risque face au traumatisme vicariant (Macdonald, 2015, p. 4).

1.1. Les facteurs personnels

La situation d'interprétation n'est pas l'unique facteur de risque du développement du traumatisme vicariant, la manière dont réagissent les individus face à l'exposition à des événements traumatiques joue aussi un rôle important (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 113).

¹² L'interprétation communautaire, en opposition à l'interprétation de conférence, est définie comme étant l'interprétation d'un dialogue, en général entre deux locuteurs, qui est spontanée et dont les tours de parole sont relativement courts, s'effectuant dans les deux sens de langues (Jacobsen, 2009, Table 1 p.156).

1.1.1. Le rapport à la communauté et à l'histoire Sourde

1.1.1.1. L'histoire Sourde

Le traumatisme vicariant peut toucher les personnes travaillant auprès de personnes traumatisées, ce qui est le cas des interprètes en langues des signes. L'histoire Sourde le révèle, les personnes sourdes ont été la cible de violences tant physiques que psychologiques, et le sont encore aujourd'hui. Dans les années 1800, un médecin français, Jean-Marc Gaspard Itard, s'intéresse à la surdité, il cherche à la soigner. Il met au point diverses méthodes, et en reprend d'autres de pairs étrangers, qu'il teste sur des élèves de l'Institut National des Jeunes Sourds : décharges électriques dans les oreilles, sangsues dans le cou, perforation du tympan, insertion d'une sonde dans le nez jusqu'à la trompe d'Eustache, introduction de liquides dans l'oreille, etc. (Lane, 1991, pp. 250-255). En 1880, un congrès universel portant sur l'amélioration du sort des personnes aveugles et des personnes sourdes fut organisé par des personnes entendant prônant la méthode oraliste, soit la rééducation de la parole chez les personnes sourdes. Ce congrès conduit à une interdiction, non reconnue légalement, de la langue des signes dans l'éducation des jeunes Sourds et donc à une submersion de cette langue dans la majorité des pays d'Europe occidentale et aux Etats-Unis (Lane, 1991, p. 593). De plus, les sourds furent la cible des nazis à partir de 1933. La majorité des sourds allemands fut stérilisée de force dans le cadre du programme T4, visant à préserver « l'hygiène raciale » (Eisenblätter, Mottez, Biesold, Ambroselli et Ternon, 2000). Enfin, en 2021, l'Ifop a réalisé une étude auprès de 2664 personnes, dont 2530 se définissant comme sourdes, 486 comme malentendantes et 2571 comme locutrices de la langue des signes française : 81 % des participants estiment avoir déjà été victimes de discrimination en raison de leur surdité (Pratviel, 2021, p. 6).

1.1.1.2. Le rapport à la communauté Sourde pendant les situations d'interprétation

Diverses situations peuvent se produire sous les yeux des interprètes en langues des signes : un usager Sourd mis à part lors d'un échange ou d'une prise de décision, traité de manière injuste, taxé de « retardé mental », ou encore un usager entendant qui ignore l'interprète au détriment de l'usager Sourd (Harvey, 2003, p. 207). Un interprète rapporte s'être senti affecté par l'observation de l'oppression vécue par des personnes sourdes, sans savoir comment cela est arrivé. L'interprète explique ne pouvoir qu'imaginer les sentiments d'impuissance et de colère réprimés par des personnes sourdes face à la déshumanisation, à la dévalorisation et au rabaissement des entendants à leur égard (Harvey, 2003, p. 107). Le degré

d'intensité du traumatisme est corrélé au degré d'implication de l'individu dans la communauté Sourde : plus le degré est élevé et plus le risque est important (Villeneuve, 2009). Bauman (2004) rapporte que les interprètes en langues des signes sont confrontés à une situation tout à fait particulière puisqu'ils travaillent avec une population minoritaire. Partout où se trouvent des personnes Sourdes, elles constituent une minorité tant culturelle que linguistique et continuent d'être victimes d'oppression (Macdonald, 2015, p. 8).

1.1.2. Des valeurs en contradiction avec le contenu à traduire

Lors de situations d'interprétation, notamment dans le domaine de la santé mentale, l'interprète peut se retrouver à devoir traiter avec des valeurs entrant en conflit avec les siennes (Villeneuve, 2009). En effet, les interprètes peuvent être amenés à traduire des situations avec lesquelles leurs ambitions, leurs valeurs et leurs croyances entrent en conflit. Ceci peut générer un haut niveau de stress variable selon les individus, puisque chacun y répond différemment. Ainsi, un élément qui peut être une interaction traumatisante pour l'un ne le sera pas pour un autre. De même, selon le degré de fatigue ou des événements de vie d'un interprète, un élément interprété qui n'est pas problématique un jour peut l'être à un autre moment (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 107-108).

1.1.3. La culture communautaire

Une étude menée par Lai et Costello (2021) met en avant le fait que certains interprètes n'osent pas exprimer leur détresse émotionnelle liée à leur travail, avec qui que ce soit, par peur d'être embarrassé, de se sentir ridicule ou de paraître faible. Pour certains, exprimer sa vulnérabilité, sa tristesse ou des sentiments négatifs est tabou dans leur culture. L'une des participantes explique que sa culture lui demande de ne pas exprimer ses problèmes en dehors de chez elle, de ne pas en parler aux autres. Les participants de cette étude trouvent difficile de justifier le fait de prendre des mesures pour affronter leurs sentiments de vulnérabilité, puisque ces sentiments ne sont pas considérés comme étant assez sérieux pour nécessiter l'attention des autres. Certains autres considèrent que leur communauté peut remettre en question leurs compétences s'ils expriment leur vulnérabilité, qu'elle ne connaît pas le traumatisme vicariant et n'est pas familière de ce concept ni de cette situation et les perçoit comme étant faibles (Lai et Costello, 2021, pp. 75-76). Cette restriction à s'exprimer peut être un facteur favorisant l'apparition d'un traumatisme vicariant.

1.1.4. Parcours de vie et personnalité

Bontempo et Napier (2011) ont mené une recherche sur l'affectivité négative chez les interprètes en langue des signes australienne / anglais dans le cadre d'une recherche concernant les facteurs susceptibles de prédire la performance en tant qu'interprète. Cette étude a révélé le fait que l'affectivité négative¹³ est un important indicateur des compétences de l'interprète puisque les personnes ayant des scores élevés d'affectivité négative déclarent avoir peu de compétences en tant qu'interprète. Le niveau d'accréditation des interprètes influence également leur manière de percevoir leurs propres compétences, ainsi des interprètes ayant des compétences et un niveau d'accréditation supérieurs montrent des scores d'affectivité négative faibles, et inversement (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 115). Deux études ont également mis en avant le fait que la personnalité peut être un facteur atténuant la capacité à faire face au travail dans des environnements stressants et que les hommes sont moins liés à leurs clients et moins sujets à subir des impacts émotionnels (Lai et Costello, 2021, p. 72).

Enfin, une étude menée par Valero-Garcés (2005) a mis en avant le fait qu'interpréter pour des usagers auxquels l'interprète s'identifie ou avec lesquels il partage des caractéristiques constitue un facteur de risque (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 113).

1.2. Les facteurs professionnels et organisationnels

Selon Valero-Garcés (2005), il est possible d'identifier des facteurs spécifiques, liés aux situations d'interprétation, qui augmentent le risque pour les interprètes (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 113).

1.2.1. Le stress

Le stress est un état émotionnel que les individus ressentent lorsqu'ils perçoivent que les exigences qui leur sont imposées dépassent les soutiens internes ou externes et les stratégies d'adaptation qu'ils sont en mesure de mettre en place. Selon Bontempo et Malcolm (2012, pp. 105-106), ressentir du stress est normal jusqu'à un certain niveau. Le stress professionnel, lié à des caractéristiques de l'environnement de travail ou à des événements liés au travail, est à différencier car il peut générer des niveaux de stress intenses et cumulatifs qui conduisent à

¹³ L'affectivité négative est définie comme étant un « [Domaine d'un trait de personnalité pathologique caractérisé par des] expériences fréquentes et intenses de niveaux élevés d'une large gamme d'émotions négatives (p. ex. anxiété, dépression, culpabilité/honte, soucis, colère) et de leurs manifestations comportementales (p. ex. auto-agression) et interpersonnelles (p. ex. dépendance). » (TermiumPlus, Fiche 1, 2018-10-05)

une mauvaise santé physique ou psychologique. Le métier d'interprète est une profession source de stress puisque l'interprète doit trouver l'équivalent du discours donné en langue source pour le traduire en langue cible. Cet exercice est d'autant plus compliqué dans le domaine médical et psychique : les patients ayant accès aux services de soins par le biais d'un interprète, ils sont dépendants de la capacité de cet interprète à comprendre et restituer fidèlement le jargon propre au domaine. Ces difficultés sont d'autant plus grandes pour les interprètes en langues des signes puisque ces langues ont été privées d'évoluer dans les domaines professionnels, induisant un écart lexical notamment pour les domaines très spécifiques tels que la santé mentale (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 107). Clare (2020) s'adresse aux interprètes en langue des signes australienne (Auslan) et leur demande de prendre conscience des exigences linguistiques et émotionnelles liées à leur travail. De plus, dans la pratique de l'interprétation en langue des signes, lors des situations de liaison, les erreurs d'interprétation peuvent être graves puisque l'interprète est seul, il n'y a donc pas de contrôle extérieur sur sa production : les erreurs retombent sur l'interprète et sur les usagers (Bernard, Encrevé et Jeggli, 2007, pp. 118-120) .

1.2.2. L'incarnation du discours

Les interprètes ne sont pas seulement exposés à des récits hautement émotionnels, ils sont aussi le moyen d'expression de ces récits. Vigor (2012) explique que lorsque l'on interprète, on s'associe bien plus au récit que si l'on ne faisait que le lire ou l'entendre, et, involontairement, on commence à absorber le traumatisme comme s'il s'agissait du nôtre (Macdonald, 2015, p. 8). L'utilisation de la première personne du singulier accentue cette exposition, en effet, un interprète ne dira pas : « Il l'a attrapée, l'a poussée à terre et violée. », mais il dira : « Il m'a attrapée, m'a poussée à terre et violée. » (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 111). L'utilisation de la première personne du singulier pour transmettre un discours aussi chargé émotionnellement peut augmenter le risque pour l'interprète de souffrir d'un traumatisme vicariant. En effet, selon Lai et Costello, (2021, p. 80), l'utilisation de la première personne du singulier pendant une interprétation, a un impact émotionnel sur les interprètes. Des participants à leur étude ont approuvé le fait que transmettre les histoires difficiles des usagers en utilisant le « je » accentue l'intériorisation du matériel traumatique. Ces chercheuses rapportent aussi que, selon de nombreux auteurs, (Bontempo et Malcolm, 2012 ; Gomez, 2012 ; Shakespeare, 2012 ; Splevins et al., 2010) l'utilisation de la première personne du singulier pour transmettre les récits d'un usager traumatisé est émotionnellement éprouvant. Des données de leur étude appuient les propos de Darroch et Dempsey (2016, p.

175) selon lesquels les interprètes doivent traiter le message en imaginant le point de vue de l'utilisateur, rendant l'interprétation beaucoup plus intense qu'en entendant simplement les mots. Les interprètes en langues des signes ne font pas que traiter et s'impliquer dans le matériel traumatique de manière auditive : ils le visualisent. Selon Anderson (2011, p. 4), l'interprète visualise la scène de brutalité ou de persécution, ce qui augmente l'engagement cognitif et dynamique dans le matériel traumatique, il interagit avec ce matériel à un niveau viscéral (Macdonald, 2015, p. 8). Les interprètes ont une expérience unique avec le traumatisme vicariant. Ils ne sont pas seulement exposés à des événements perturbants, ils les transmettent, que ce soient des récits d'abus, de torture, de traumatisme, de mort, etc. (Vigor, 2012).

1.2.3. Les conditions de travail

L'ampleur des dommages que peut causer un traumatisme vicariant dépend de la combinaison de facteurs externes tels que l'environnement, les événements, le contenu de l'échange, les usagers Sourds et entendants, tout ce qui échappe au contrôle de l'interprète, ainsi que de la sensibilité de l'interprète en langues des signes (Macdonald, 2015, p. 5). La même auteure révèle qu'une étude menée auprès de 67 interprètes en langues des signes, en Nouvelle-Angleterre, au New Jersey et à New York, démontre que le cadre de la mission et le degré auquel le traumatisme vicariant est subi sont liés, avec un degré plus important pour les interprètes travaillant dans le domaine de la santé.

Lai et Costello (2021, p. 80) révèlent que la manière dont sont traités les interprètes par les autres professionnels contribue au stress qu'ils vivent au travail. Les participants rapportent être considérés comme des porte-voix n'ayant pas de sentiments, comme des machines et non des êtres humains. Ils expliquent ne pas savoir à quoi s'attendre lors de situations sur lesquelles ils doivent se rendre, que ce soit dans les domaines de la santé, physique ou mentale, de la justice, ou même dans des commissariats. Ils arrivent sur place et ne savent rien de ce qui les attend, puis doivent tout à coup faire face à diverses informations émotionnelles auxquelles ils ne peuvent réagir de quelque manière que ce soit. D'autres participants à cette étude racontent être parfois traités comme des fantômes, comme s'ils n'existaient pas, qu'il arrive que les professionnels manquent de politesse à leur égard et commencent à s'adresser à l'utilisateur dès la porte passée. Il ressort de l'étude de Lai et Costello (2021, p. 80) que les interprètes souhaitent être traités avec respect et en tant que membres de l'équipe professionnelle, et que les professionnels travaillant avec des interprètes devraient recevoir une formation sur la manière de travailler avec des interprètes plutôt que de les utiliser. Les résultats de cette étude viennent corroborer les résultats de Darroch et Dempsey

(2016, p. 177-179), identifiant le comportement des fournisseurs de services, qui sont les psychologues et les utilisateurs institutionnels des services d'interprétation, envers les interprètes comme étant sources de stress émotionnel et professionnel. Ces comportements sont un manque de respect et de compréhension envers les interprètes, une sous-estimation et un manque de reconnaissance de la complexité de l'exercice d'interprétation. Gutman (2005) ajoute que les psychothérapeutes disent souvent aux interprètes en langues des signes qu'ils ne leur demandent pas de comprendre mais seulement de traduire. Cette déshumanisation rend les interprètes plus perméables au traumatisme vicariant.

1.2.4. L'exposition à la souffrance et à l'intimité des personnes

Il n'existe pas qu'une seule sorte de traumatisme : qu'il s'agisse d'une personne ayant un rendez-vous à l'hôpital et n'ayant pas eu d'interprète depuis longtemps, d'une personne à qui on a diagnostiqué un cancer, ou encore d'une personne qui a été témoin d'oppression sur son lieu de travail, ce sont autant de matériels traumatiques (Clare, 2020). L'interprète peut être confronté à ce type de situations de manière régulière ou ponctuelle.

1.2.4.1. L'exposition régulière

Bien souvent, les interprètes travaillant dans des situations de soins et étant exposés de manière répétée à du matériel traumatique, les états traumatiques des patients peuvent conduire à une importante accumulation de stress professionnel pour l'interprète (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 105). Selon Bontempo et Malcolm (2012, pp. 18-109), des expériences d'interprétation intenses et traumatiques, ou l'effet cumulatif de tels événements, peuvent amener l'interprète à souffrir de traumatisme vicariant. L'interprète qui tisse des relations avec les usagers concernés par un protocole de soins long peut se retrouver dans une situation difficile. D'autres situations d'interprétation, qui ne sont pas sur du long terme, telles qu'un rendez-vous avec un oncologue pédiatrique qui annonce à des parents que leur bébé a une tumeur agressive, ou encore une collecte de preuves médicales pour une agression sexuelle, sont aussi des situations très difficiles que l'interprète peut rencontrer (Bontempo et Malcolm, 2012, pp. 108-109). Les situations de santé et de soins ne sont pas les seules pouvant contenir du matériel traumatique, il en va de même pour les situations au tribunal, en prison, dans des foyers d'accueil pour des femmes et des enfants, etc. (Macdonald, 2015, p. 3), situations lors desquelles les interprètes en langues des signes peuvent être amenés à travailler, tout comme lors de réunions d'affaires, de placements d'enfants par la protection de l'enfance, ou encore dans les services culturels. Leurs environnements de travail sont très variés et ils peuvent

intervenir dans plusieurs de ces environnements dans une même journée (Macdonald, 2015, p. 4). Enfin, Andert et Trites (2014) avancent que le nombre d'années d'expérience d'un interprète et le degré de sévérité avec lequel il souffre de traumatisme vicariant sont corrélés (Macdonald, 2015, pp. 5-6).

1.2.4.2. L'exposition ponctuelle

Le métier d'interprète est différent des autres professions dans le sens où les interprètes ne sont que des visiteurs dans la vie des gens selon Clare (2020). Traduire une situation et ne jamais revoir la personne concernée, ne pas savoir ce qu'il est advenu d'elle, peut amener à avoir des pensées qui se tournent vers cette personne : son traitement a-t-il été efficace, a-t-elle survécu. Il en va de même dans le domaine juridique : ne pas connaître le dénouement d'une situation, qu'il n'y ait pas de fin à une situation et être dans l'attente et dans l'interrogation peut mener à divers traumatismes (Clare, 2020). En effet, Lai et Costello (2021, p. 80) vont dans ce sens en affirmant que le fait que l'interprète ne sache pas ce qui arrive au client traumatisé avec lequel il s'est engagé empathiquement peut prolonger la *gueule de bois émotionnelle*¹⁴, créer de l'anxiété et intensifier le sentiment d'impuissance.

1.2.5. Le code de déontologie de l'interprète

Bien que le code de déontologie de l'interprète existe pour préserver l'autonomie des usagers et l'impartialité de l'interprète dans les situations à interpréter, ce code déshumanise l'interprète en partageant l'idée qu'il ne fait que traduire un message d'une langue et d'une culture à une autre, qu'il n'a aucun impact sur la situation de communication et que, de ce fait, la situation n'a aucun impact sur lui (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 109). Deux des piliers que l'on retrouve dans les codes de déontologie des interprètes en langues des signes sont le secret professionnel et la neutralité.

1.2.5.1. Le secret professionnel

Le Code de Conduite Professionnelle (CPC) de l'Association Nationale des Sourds (NAD) et du Registre des Interprètes pour les Sourds (RID) que les interprètes en langue des signes américaine doivent respecter en amène certains à éviter de chercher un système de soutien personnel puisqu'il stipule que l'interprète, soumis au secret professionnel, ne doit divulguer aucune information sur la situation qu'il a interprété (Macdonald, 2015, p. 9). De même, il semble que la confidentialité imposée par le Code d'Éthique des interprètes en

¹⁴ « emotional hangover » (Lai & Costello, 2021, p.80) traduit par Ophélie Vallée

langue des signes australienne soit mal comprise par certains interprètes, qui pensent alors que cette confidentialité signifie qu'ils ne peuvent parler avec personne, même pour avoir des conseils ou un accompagnement (Lai et Costello, 2012, p. 77).

1.2.5.2. La neutralité

La neutralité est définie comme le fait de « ne pas intervenir dans les échanges, ni être pris à partie dans la discussion. Ne pas laisser transparaître ses opinions » (Bernard, Encrevé et Jeggli, 2007, pp. 37-39). Afin de conserver cette neutralité, l'interprète doit recourir à l'utilisation de la première personne du singulier afin d'être le plus neutre et fidèle possible au discours. L'utilisation de la troisième personne du singulier provoque une distance nuisible à cette neutralité et il ne faut y avoir recours que dans de rares situations : lorsqu'il est indispensable de préciser que les propos ne sont pas ceux de l'interprète (Bernard, Encrevé et Jeggli, 2007, p. 47). De nombreux interprètes ont conscience de devoir être neutres, cependant ils ont aussi conscience que ce n'est psychologiquement pas possible d'un point de vue émotionnel (Harvey, 2003, p. 207). Il est possible d'agir de manière neutre dans des situations de stress important, mais il n'est pas possible de se sentir neutre (Saaktvine et Pearlman, 1995). La non-neutralité interne est un réflexe psychologique involontaire chez les personnes équilibrées, notamment lorsqu'elles assistent à des situations d'oppression (Harvey, 2003, p. 207). Les formations d'interprètes en langues des signes ont longtemps demandé, et demandent encore parfois, aux étudiants interprètes de bloquer leur *moi* pour atteindre la neutralité, bien qu'il ne soit pas possible de bloquer le *moi* selon Bontempo et Malcolm (2012, pp. 110-111). Aussi, dans une situation d'interprétation, l'interprète n'est jamais invisible : une étude menée par Brunson et Lawrence (2002) met en avant des résultats qui impliquent que l'état émotionnel de l'interprète peut avoir un impact sur la situation de communication. Il est donc raisonnable de penser que l'interprète peut aussi être impacté par les émotions et sentiments des participants d'une situation de communication (Bontempo et Malcolm, 2012, pp. 110-111).

Selon Clare (2000), les interprètes peuvent se sentir impuissants face à certaines situations, puisqu'ils ne peuvent ni contrôler la situation, ni donner leur avis, ni apporter leur aide aux personnes en présence. Le sentiment de culpabilité induit par cela augmente la probabilité pour l'interprète de souffrir de traumatisme vicariant (Lai et Costello, 2021, p. 80). Ceci est soutenu par Valero-Garcés (2005) : interpréter dans des circonstances émotionnellement compliquées lors desquelles l'interprète ne peut venir en aide aux

personnes en présence lui laisse un sentiment d'impuissance, ce qui constitue un facteur de risque (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 113).

1.2.6. L'empathie

L'empathie est perçue par les interprètes en langue des signes comme étant une facette fréquente de leur travail (Harvey, 2001). Éprouver un certain degré de douleur empathique est un réflexe psychologique naturel face à des situations d'oppression envers des personnes sourdes par des personnes entendantes (Harvey, 2003, p. 207). Aussi, l'empathie est nécessaire à l'interprète pour percevoir les intentions des personnes à traduire, pour reconnaître leurs émotions et sentiments, afin de pouvoir les transmettre fidèlement et effectuer une interprétation de qualité (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 111). En effet, les interprètes doivent être empathiques vis-à-vis des propos de chacun des usagers afin de comprendre le message et le traduire (Clare, 2020). Si l'empathie est éprouvée uniquement par le biais des facultés émotionnelles, l'interprète peut se trouver submergé par trop d'émotions (Harvey, 2003, p. 210). Les neurones miroirs sont des cellules du cerveau répondant de la même façon, que l'on produise une action ou que l'on observe une autre personne produire cette action. De même, produire et observer des expressions faciales active les mêmes régions du cerveau et l'activité neuronale se produit dans la même région du cerveau quand une personne ressent de la douleur ou qu'elle observe une personne qu'elle aime en ressentir (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 111). Ainsi, on comprend par effet miroir ce que les autres ressentent, les interprètes sont donc affectés empathiquement, ce qui induit un risque réel de contagion émotionnelle pouvant mener à un traumatisme vicariant pour les interprètes, notamment ceux travaillant dans le domaine de la santé (Bontempo et Malcolm, 2012, pp. 111-112).

1.2.7. La simultanéité

Les interprètes en langues des signes travaillent en simultané, cela signifie qu'ils traduisent les propos des personnes en présence en même temps qu'elles s'expriment. Des méthodes existent pour aider les acteurs à mieux s'identifier à leurs personnages et à mieux les incarner, consistant à raviver des souvenirs de vie (Harvey, 2003, p. 210). Il leur est cependant conseillé de n'utiliser que des souvenirs datant d'au moins sept ans afin d'éviter tout risque de traumatisme psychologique. Les interprètes, eux, n'ont pas le luxe de se préparer pendant plusieurs heures avant d'aller interpréter, ils interprètent des contenus émotionnellement chargés en temps réel, en improvisant spontanément : même si mettre de

côté des souvenirs traumatisants pendant une interprétation est temporairement possible, il paraît difficile de contrôler quels souvenirs vont être activés (Harvey, 2003, p. 210).

2) Les conséquences du traumatisme vicariant

Diverses conséquences du traumatisme vicariant chez un individu affecté par ce phénomène ont été abordées dans la littérature scientifique portant sur le traumatisme vicariant chez certains professionnels tels que les thérapeutes, les travailleurs sociaux ou encore les pompiers. Comme le rappelle Clare (2020) les croyances, les valeurs, l'identité de l'interprète peuvent, entre autres, être impactées. D'autres conséquences ont été identifiées dans la littérature axée sur le traumatisme vicariant chez les interprètes en langues des signes, certaines étant propres à cette profession. Ces conséquences se répercutent tant au niveau personnel que professionnel.

2.1. Les conséquences personnelles

2.1.1. Les conséquences psychiques

2.1.1.1. Manifestation de comportements particuliers

Les interprètes souffrant de traumatisme vicariant, peuvent, comme les autres professionnels, s'isoler, s'éloigner de leur famille, de leurs proches ou collègues puisque leur croyance dans le fait qu'ils vont être compris est atteinte, ils pensent que personne ne peut comprendre leur détresse (Harvey, 2003, p. 211). Les interprètes peuvent aussi s'isoler en raison d'une mauvaise compréhension de leur code de déontologie, en pensant qu'il leur est interdit de discuter de n'importe quelles pensées ou émotions en lien avec un usager Sourd anonyme (Dean et Pollard, 2001).

Un individu souffrant de traumatisme vicariant peut devenir hypervigilant face à l'oppression s'il en est témoin fréquemment, c'est un symptôme caractéristique du traumatisme vicariant selon Saakvitne et Pearlman (1995). Ainsi, un interprète en langues des signes qui est témoin d'oppression envers les personnes sourdes, ce de manière fréquente, risque de devenir hypervigilant face à la répétition de ce genre d'événements (Harvey, 2003, p. 208). En revanche, il est nécessaire de ne pas surestimer ou exagérer la fréquence de situations d'oppression de personnes sourdes par des personnes entendants : il faut faire la distinction entre oppression et ignorance pour éviter d'être hypervigilant face à des situations qui ne sont pas des situations d'oppression mais qui seraient perçues comme telles (Harvey, 2003, p. 208).

En opposition au comportement d'hypervigilance, un genre d'accoutumance a été décrit comme étant une conséquence du traumatisme vicariant chez un individu : cela consiste, selon Harvey (1996), à ériger une carapace d'engourdissement protecteur (Harvey, 2003, pp. 211-212). C'est une façon pour une personne témoin d'oppression de fermer les yeux face à la douleur empathique qui peut être provoquée par ce genre de situations, Figley (1995) décrit ce comportement comme étant une carapace d'isolement derrière laquelle l'individu ne se préoccupe de personne d'autre que de lui-même (Harvey, 2003, pp. 211-212). Une interprète a rapporté à Harvey (2003, pp. 211-212) avoir été outrée en découvrant l'oppression vécue par les personnes sourdes, puis s'y être simplement habitué mais avoir honte de dire cela, cependant, selon l'auteur cela est humain, les pensées remplacent les sentiments et ne plus avoir à nous tourmenter pour les peines des autres nous réjouit.

2.1.1.2. Emotions négatives

McCann et Pearlman (1990) indiquent qu'un individu souffrant de traumatisme vicariant vit de profonds changements dans son identité, son estime de soi, sa vision du monde (Harvey, 2003, p. 211). De ce fait, un récit d'une expérience traumatique qui passe par le biais d'un interprète peut bousculer les croyances de l'interprète quant à sa sécurité ou celle des personnes qu'il aime, sa volonté ou capacité à faire confiance aux autres peut également être affectée (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 106).

Le traumatisme vicariant peut également amener un individu à avoir une mauvaise image de lui, à se replier sur lui-même, à moins ressentir les sentiments de joie et de réussite (Macdonald, 2015, pp. 4-5). Lai et Costello (2021, p. 71) notent que les interprètes peuvent ressentir diverses émotions négatives et de la détresse à force d'exposition à du matériel traumatique en situation d'interprétation et d'engagement empathique avec les usagers, de même qu'ils peuvent ressentir un conflit entre leur professionnalisme et leurs émotions.

Enfin, les interprètes en langue des signes souffrant de traumatisme vicariant sont sujets à se sentir impuissants face à la douleur d'un usager, ce qui, selon Bowley, Cohen, Joseph, Murray et Splevins (2010), mène à une auto-victimisation et à des sentiments de culpabilité liés à la perception de leur statut comme étant la majorité privilégiée (Macdonald, 2015, p. 8). Comme l'explique Clare (2020), les interprètes, entendants, en langues des signes doivent être conscients qu'un interprète souffrant de traumatisme vicariant peut ressentir un sentiment de culpabilité lié à son statut d'entendant : entendre et avoir accès à la communauté sans avoir à faire face aux obstacles que rencontrent les personnes sourdes, de même, les interprètes

Sourds peuvent se sentir coupables d'avoir accès à des interprètes entendants au quotidien alors que ce n'est pas le cas des usagers Sourds.

2.1.2. Les conséquences physiques

La littérature psychologique sur les traumatismes fait souvent référence à l'affect non intégré comme à du matériel non digéré selon Harvey (2003, p. 207), ainsi il lui paraît tout à fait cohérent et approprié que les interprètes puissent avoir des problèmes chroniques d'indigestion lorsqu'ils souffrent de traumatisation vicariante tel que le lui raconte un interprète ayant été affecté par l'observation de l'oppression vécue par les personnes sourdes. En outre, certaines conséquences physiques du traumatisme vicariant ont été mises en avant par l'American Counselling Association (2011), Bontempo et Malcolm (2012) et Vigor (2012), notamment les problèmes de sommeil, les maux de tête, l'épuisement et les problèmes d'estomac (Macdonald, 2015, p. 5).

2.2. Les conséquences professionnelles

Un individu souffrant de traumatisme vicariant, comme le rappelle Macdonald (2015, pp. 4-5), est sujet à se sentir emprisonné par son travail, à faire en sorte d'éviter les missions traumatisantes, à avoir des difficultés émotionnelles, mais aussi à voir une diminution de la qualité de son travail (American Counselling Association, 2011 ; Bontempo et Malcolm, 2012 ; Vigor, 2012). L'interprète doit étouffer sa personnalité lors d'une situation d'interprétation afin de protéger celle-ci et qu'elle ne soit pas affectée : cela signifie alors que l'intuition et la sensibilité qui sont nécessaires à la profession d'interprète sont manquantes (Macdonald, 2015, p. 7). Cela nuit donc à la qualité de l'interprétation puisque l'interprète n'est plus en capacité de cerner l'intention des usagers. De plus, de nombreux interprètes ressentent un conflit entre leur professionnalisme et leurs émotions (Lai et Costello, 2021).

Le traumatisme vicariant est une inquiétude légitime au sein de la population des interprètes, de par ses graves conséquences et sa prévalence dans le domaine, les interprètes peuvent souffrir sur les plans personnel, physique et professionnel (Macdonald, 2015, p. 5.).

3) Les stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant

Selon Bontempo et Malcolm (2012, p. 116) les stratégies d'adaptation sont des moyens de gérer efficacement l'exposition traumatique en contexte professionnel, elles peuvent être catégorisés ainsi : les stratégies d'adaptation positives, ou stratégies d'engagement ou

d'adaptation active, et les stratégies d'adaptation négatives, ou stratégies de désengagement ou d'évitement. Il faut avoir à l'esprit que le type et la gravité des facteurs de stress ont une influence sur la capacité d'adaptation d'un individu, et que l'impact de l'adaptation est évolutif : ce qui peut être efficace à un moment peut ne plus l'être à un autre instant, ainsi il est important de disposer d'un large éventail de stratégies d'adaptation possibles.

3.1. Les stratégies personnelles

3.1.1. Verbalisation

Exprimer une douleur permet de lui donner des contours, « Pain has a size and shape, a beginning and an end. It takes over only when not allowed its voice » (Brener, Riemer et Cutter, 1993)¹⁵, cela représente l'un des principes de guérison favorisés de Harvey (2003, p. 212). L'auteur explique que plus nous mettons de mots pour exprimer une douleur empathique, plus nous lui donnons des formes ainsi qu'un début et une fin, cependant, moins nous mettons de mots pour l'exprimer, plus elle prend le dessus et plus nous souffrons du traumatisme vicariant. Les individus ont tendance à penser que le seul soutien utile vient de ceux qui comprennent déjà, cependant c'est une erreur. De nombreux interprètes ont exprimé qu'il existe diverses façons de partager ses réactions émotionnelles avec des personnes qui ne sont pas interprètes sans enfreindre le code de déontologie (Harvey, 2003, p. 212). Il est important d'être soutenu par des pairs, des consultants, mais aussi par des proches. Certains interprètes ont développé diverses techniques pour gérer le traumatisme vicariant : s'exprimer oralement avec un membre de l'équipe d'interprètes, partager ses émotions avec d'autres interprètes ou avec des proches en prenant le soin de ne divulguer aucune information permettant d'identifier la prestation ou les usagers, s'exprimer à l'oral seul ou avec un animal, et s'autoriser à pleurer (Macdonald, 2015, p. 10). Une étude (Lai et al., 2015) menée auprès des interprètes et traducteurs australiens révèle que 20% rencontrent un conseiller pour aborder leur traumatisme vicariant, et 14% se rendent à des consultations avec un thérapeute (Lai et Costello, 2021, p. 79). Il existe divers moyens de s'exprimer, oralement, mais aussi à l'écrit : Bontempo et Malcolm (2012, p. 12) expliquent que tenir un journal de bord dans lequel la personne note les situations stressantes et la manière dont les facteurs de stress ont été gérés est une solution pour s'exprimer sans déroger au code de déontologie. Les auteures proposent aussi de s'envoyer un e-mail à soi-même en décrivant ses émotions et sentiments

¹⁵ « la douleur a une taille et une forme, un début et une fin » (Brener, Riemer, & Cutter, 1993). Traduit par Ophélie Vallée.

liés à une situation traumatique qui a été interprétée, dessiner, griffonner ou noter les frustrations ressenties dans un bloc-notes personnel afin de pouvoir se décharger.

3.1.2. Équilibre dans l'empathie

Bien que l'empathie soit un réflexe psychologique en partie inévitable, il est nécessaire de trouver un équilibre : avoir suffisamment d'empathie tout en se protégeant de ses dangers. L'équilibre empathique dépend de deux composantes : les émotions et la cognition. Afin de travailler efficacement et éthiquement avec des personnes faisant partie d'une minorité opprimée, telle que la communauté Sourde, il est important de trouver un équilibre sain en faisant preuve de suffisamment d'empathie tout en se préservant de ses dangers (Harvey, 2003, p. 208). Un équilibre sain entre émotions et cognition conduit à l'intégration psychologique et à une meilleure interprétation (Harvey, 2003, pp. 208-209). Selon Jordan, Kaplan, Miller, Stiver et Surrey (1991), l'outil le plus élémentaire pour éviter les dangers de l'empathie et en récolter uniquement les bénéfices consiste à équilibrer les composantes émotionnelles et cognitives de l'empathie (Harvey, 2003, p. 209). La composante émotionnelle est liée à la fusion et à la symbiose avec l'autre, ressentir ses sentiments, penser à ses pensées, la composante cognitive est liée au désengagement, au maintien du soi distinct de l'autre (Jordan et al., 1991), cette dernière est donc une sorte de bouclier (Harvey, 2003, p. 210).

Les interprètes doivent trouver un équilibre entre le fait de ressentir les sentiments de l'autre et le fait de conserver une affirmation de soi, afin de différencier la douleur d'autrui de la leur (Harvey, 2003, p. 211). Comprendre le fonctionnement de l'empathie permet d'en éviter les dangers et d'en récolter les bénéfices (Harvey, 2003, p. 212).

3.1.3. Stratégie tactile ou visualisation mentale

Lorsqu'un individu ressent la fusion émotionnelle de l'empathie, il est vital qu'il se rappelle qui il est, c'est-à-dire s'autoriser émotionnellement à ressentir la douleur de l'autre tout en maintenant cognitivement un sentiment d'identité (Harvey, 2003, p. 210). Une interprète a déclaré se toucher le front pour se rappeler qu'elle est toujours présente et se distancier des émotions de la personne de qui elle ressent la douleur, notamment des usagers Sourds. La littérature psychologique sur les troubles dissociatifs décrit des techniques tactiles pour réveiller une personne d'un état dissociatif (Harvey, 2003, p. 210).

Certains interprètes ont recours à des techniques de visualisation pour se détacher du contenu traumatique qu'ils ont traduit dans la journée : la porte d'entrée de leur domicile

comme étant une douche par laquelle ils vont passer pour se nettoyer et se débarrasser des aspects sales vécus dans la journée de travail (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 12).

3.1.4. S'accorder un moment de transition entre le travail et le retour à la maison

S'accorder un temps de transition entre la fin de la journée de travail et le retour chez soi peut s'avérer utile, que ce soit dans la voiture ou dans le train sur le chemin du retour. Ce temps de transition permet d'évacuer les informations de la journée liées au travail, Bontempo et Malcolm (2012, pp. 120-121) indiquent que l'interprète peut aussi s'accorder un moment afin de ressasser une situation et une fois ce temps écoulé, passer à autre chose en respectant l'accord qu'il a passé avec lui-même. Les auteures proposent que l'interprète ritualise le retour chez soi, en changeant sa tenue d'interprète pour une tenue personnelle ou en allant courir. Selon elles, ces transitions aident à compartimenter les parties de la journée et ainsi aident l'interprète à passer du mode travail au mode personnel. Un interprète a déclaré s'accorder un temps de traitement mental défini, puis mettre l'événement qui a nécessité ce temps dans une mallette, l'étiqueter et le ranger dans un coffre-fort mental, afin de séparer l'expérience vécue par un usager de la sienne (Macdonald, 2015, p. 11).

3.2. Les stratégies professionnelles et organisationnelles

3.2.1. Les stratégies au travail

3.2.1.1. La consultation des pairs, le débriefing et la supervision

Verbaliser est l'une des stratégies d'adaptation pour se prémunir et lutter face au traumatisme vicariant, cela peut se faire au niveau professionnel de diverses façons. Un projet de soutien et de consultation par les pairs pour les interprètes a été mené sur un groupe de 16 interprètes en langues des signes (Anderson, 2011), révélant que la participation à un groupe de soutien et de consultation par les pairs impacte positivement la façon de percevoir la participation à un réseau professionnel productif de soutien. Les participants ont pu se sentir mieux équipés pour faire face aux effets du traumatisme vicariant et vivre une expérience positive au sein d'un réseau de soutien de collègues. Selon Clare (2020), il est nécessaire que les interprètes parlent entre eux, en toute transparence, des risques liés à leur travail, pour être plus résilients et éviter de développer un traumatisme vicariant.

Le débriefing peut s'effectuer de manière formelle ou informelle selon Bontempo et Malcolm (2012, p. 122). Les auteures précisent que le débriefing ne doit pas être une contrainte mais une option, il est toutefois possible de contacter l'interprète après sa prestation

pour lui montrer qu'il a un endroit où débriefer. Ce débriefing peut se faire avec des collègues, un mentor, un psychologue. Une étude menée par Lai et Costello (2012, p. 78) révèle que les interprètes souhaitent pouvoir débriefer et donner un sens aux émotions qu'ils ressentent après certaines prestations.

La supervision peut permettre aux interprètes de relever les défis liés à l'interprétation, défis qui peuvent être à l'origine de traumatisme vicariant (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 123). Bernard, Encrevé et Jeggli (2007, pp. 40-45) suggèrent aux interprètes d'avoir recours à de la supervision individuelle qui s'effectue avec un collègue ayant au moins 5 ans d'expérience professionnelle s'ils se retrouvent dans des situations difficiles ou éprouvantes émotionnellement. Ils proposent aussi de pratiquer de la supervision collective qui consiste en un groupe de parole auquel les interprètes participent sur base de volontariat, constitué d'un animateur, d'un responsable et des interprètes. La supervision clinique a déjà été identifiée pour modérer l'épuisement professionnel (Salston et Figley, 2003).

3.2.1.2. Participer à des formations / Entreprise qui propose des formations

Les interprètes en langues des signes ont besoin, tout comme les autres professionnels travaillant dans des cadres ayant un risque élevé de traumatisme vicariant, d'une formation et d'un enseignement sur le traumatisme vicariant (Macdonald, 2015, p. 3). De même, participer à des séminaires de développement professionnels et autres entraînements avec des collègues peut être une stratégie d'adaptation selon Bontempo et Malcolm (2012, p. 121). Les auteures ajoutent que les organisations d'interprètes devraient proposer des formations et des opportunités de développement professionnel aux interprètes concernant la manière de faire face à du matériel émotionnel difficile, cela permettrait une réduction du stress et une meilleure résilience. En effet, les interprètes en langues des signes ayant participé à des études sur le traumatisme vicariant s'accordent à dire qu'il y a besoin de formation professionnelle sur le traumatisme vicariant, sur les impacts du contenu traumatique auquel ils sont exposés, et sur l'importance de l'autothérapie (Lai et Costello, 2021, p. 79).

3.2.1.3. Avoir de bonnes conditions de travail

L'interprète est exposé aux risques d'accumulation des situations traumatiques comme le rappelle Clare (2020), il doit veiller à ne pas se surcharger et se laisser suffisamment de temps entre deux prestations (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 121). En effet, Clare (2020) explique que les interprètes entendants peuvent répartir leur travail avec des prestations un peu plus

légères, car toutes les situations d'interprétation ne sont pas émotionnellement chargées de la même façon.

Bontempo et Malcolm (2012, p. 121) suggèrent d'autres stratégies permettant de s'assurer de bonnes conditions de travail : les étudiants doivent être formés à faire valoir leurs droits et leurs besoins s'ils sont amenés à travailler dans des entreprises n'ayant pas des pratiques adaptées. Il est aussi conseillé que toutes les situations contenant du matériel traumatique ne soient pas attribuées à un seul interprète : en limitant l'exposition au matériel traumatique les structures permettent de réduire le risque pour leurs interprètes de souffrir de traumatisme vicariant et d'en atténuer les effets. Les structures doivent être vigilantes et répondre aux besoins des interprètes en modifiant la charge de travail si ces derniers se sentent trop affectés.

3.2.1.4. Connaître son environnement de travail

Connaître l'environnement de travail et les processus des services aide les interprètes à mieux gérer leurs émotions (Lai et Costello, 2021, p. 72). Clare (2020) informe les interprètes en langue des signes australienne qu'il est important qu'ils aient des informations sur la situation qu'ils vont traduire, le lieu, et les usagers afin de se préparer aux images qui peuvent avoir un effet miroir sur leur vie personnelle. Bontempo et Malcolm (2012, p. 120) confirment cela en rapportant que l'interprète peut réfléchir à différentes exigences propres au contexte et à l'interaction à interpréter avant la prestation afin de se préparer mentalement à des sujets pouvant être émotionnellement difficiles.

3.2.1.5. Sensibiliser les professionnels au métier d'interprète

Diverses études concernant les interprètes en langues des signes et le traumatisme vicariant ont mis en avant que l'absence de compréhension du rôle de l'interprète par les autres professionnels avait un effet sur les interprètes. Ainsi, il est recommandé de former le personnel des services publics au rôle des interprètes puisque cela réduirait les facteurs de stress pour les interprètes et améliorerait leur expérience (Lai et Costello, 2012, p. 81).

3.2.1.6. Mettre des informations à disposition

L'Association des Interprètes en Langue des Signes Australienne (ASLIA) a dédié une page de son site internet à sensibiliser les interprètes au traumatisme vicariant. Ce traumatisme étant une inquiétude dans la population des interprètes en langues des signes, des ressources devraient être disponibles pour les interprètes. Cependant, le site internet du

Registre des Interprètes pour les Sourds (RID), représentant environ 15 000 interprètes en langue des signes américaine, ne mentionne pas le sujet (Macdonald, 2015, p. 10).

3.2.2. Les stratégies en formation

3.2.2.1. Sensibiliser au traumatisme vicariant

Comprendre le traumatisme vicariant dans la profession d'interprète apparaît être nécessaire, cependant pour permettre aux interprètes de connaître ce phénomène et de se préparer à sa survenue il faut que les formateurs d'interprètes reconnaissent son existence et sa survenue (Bontempo et Malcolm, 2012, p. 109). Les étudiants doivent comprendre que les interprètes sont affectés, à divers degrés, par les contenus qu'ils interprètent et peuvent être sujets au traumatisme vicariant, cela devrait être une évidence que de l'aborder en formation d'interprète selon Bontempo et Malcolm (2012, p. 123), qu'importe la forme utilisée, afin qu'ils apprennent à connaître les situations à risque. Former les étudiants interprètes à divers événements émotionnellement chargés tels que la mort, le suicide, la dépression, la santé mentale, l'abus, les aiderait à atténuer la violence de l'impact de ces sujets dans des situations réelles selon Bontempo et Malcolm (2012, p. 125). Les auteures ajoutent que les étudiants interprètes seront plus à même de s'adapter efficacement dans une situation traumatique s'ils possèdent un éventail de stratégies d'adaptation, s'ils ont des informations pratiques et qu'ils peuvent se préparer à ce qui les attend, de même que s'ils ont des réseaux de soutien.

3.2.2.2. Développer le réseau de soutien

Avoir un réseau de soutien a été reconnu comme étant une stratégie d'adaptation face au traumatisme vicariant. Ainsi, les formations d'interprètes devraient permettre la discussion en classe selon Bontempo et Malcolm (2012, p. 125), notamment sur la façon de séparer les relations professionnelles et amicales avec la communauté Sourde pour accompagner les étudiants à cerner les limites qu'ils peuvent créer pour réussir à bien faire cette séparation professionnel - amical. Les auteures ajoutent qu'un groupe de pairs dans l'environnement d'apprentissage est primordial, si les étudiants apprennent à se faire confiance en classe, ils seront plus susceptibles de se sentir en lien avec les autres interprètes une fois diplômés et de leur faire confiance. Avoir un réseau de soutien par les pairs constitue une stratégie d'adaptation positive, selon les auteures, les formateurs prenant le temps de créer une classe coopérative et collaborative plutôt que compétitive offrent à leurs étudiants des bénéfices à

long terme. Selon Macdonald (2015, p. 12), cela offrirait aux interprètes une meilleure qualité dans leurs soins personnels, mais aussi dans leurs services professionnels.

3.2.2.3. Faire des simulations

Bontempo et Malcolm (2012, p. 124) suggèrent de faire des simulations de situations d'interprétation pensées pour provoquer la peur, l'anxiété ou la tristesse chez l'étudiant en s'appuyant sur du matériel de formation propre aux travailleurs des services sociaux et sur des ressources en ligne afin d'approfondir les connaissances et les compétences en lien avec le traumatisme vicariant. Elles préconisent de mener ces simulations avec prudence puisque cela peut provoquer un traumatisme vicariant, il faut donc mettre en place des règles et des limites. Les auteures suggèrent de faire ces simulations dans une salle de classe, le meilleur endroit pour une première exposition à ces concepts et à ces réactions émotionnelles, de laisser les étudiants choisir le matériel qu'ils sont prêts à explorer et les sujets qu'ils jugent trop difficiles à questionner en classe, et de les aider à comprendre qu'il est normal d'avoir des réactions négatives face à du matériel difficile émotionnellement. Elles estiment qu'il faut en discuter dès le début et donner une liste des sujets qui seront traités en classe afin que les étudiants puissent s'y préparer, ou ne pas y assister. Selon Bontempo et Malcolm (2012), cela entretient une relation de confiance et renforce la perception des réseaux de soutien par les étudiants.

Les auteures indiquent que l'université d'Ohio propose un programme *Deaf studies and interpreting*¹⁶ comprenant un module sur l'interprétation en situation critique et traumatique, axé sur la question des abus sexuels sur les enfants sourds. Ce genre d'apprentissage peut aider les jeunes interprètes après l'obtention de leur diplôme pour faire face à des situations émotionnellement chargées (Bontempo et Malcolm, 2012).

Les interprètes en langues des signes sont une population à risque face au traumatisme vicariant : ils travaillent auprès de personnes victimes de traumatisme, interviennent dans des environnements favorisant le traumatisme vicariant, et interagissent avec le matériel traumatique des usagers afin de pouvoir le traduire fidèlement. Il convient de leur apporter les clés leur permettant de se protéger face aux risques de leur métier.

¹⁶ Université d'Ohio : https://www.catalogs.ohio.edu/preview_program.php?catoid=16&pooid=3523&returnto

Partie 2 : Construction de la recherche

Dans cette deuxième partie, la problématique et les hypothèses à partir desquelles cette recherche est construite sont présentées, la méthodologie suivie pour le recueil des données est également décrite.

I) Problématique et hypothèses

Nous venons, dans une première partie, de donner la définition du traumatisme vicariant appliqué aux professionnels travaillant avec des personnes traumatisées et de ses facteurs de risque, de ses conséquences et des stratégies d'adaptation pour s'en prémunir ou y faire face. La littérature scientifique étrangère nous a permis d'établir un état des lieux de ce traumatisme vicariant appliqué à la population des interprètes en langues des signes, en mettant en avant des facteurs de risque, des conséquences et des stratégies d'adaptation propres à ce métier, et comme l'histoire Sourde le révèle, la population sourde peut être assimilée à une population traumatisée. Nous allons donc tout naturellement nous demander :

En quoi les stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant sont-elles déjà mises en place au niveau individuel et collectif chez les interprètes français / langue des signes française ?

Cela nous amène à nous demander : Les interprètes français / langue des signes française ont-elles connaissance de ce concept ? Quelles sont les stratégies qu'elles mettent en place ?

Ayant pour objectif d'obtenir les réponses les plus précises possibles, une méthode de recherche mixte était privilégiée, combinant une méthode quantitative et une méthode qualitative qui seront présentées ultérieurement. Les résultats de cette recherche seront confrontés aux hypothèses établies afin de les confirmer ou de les infirmer.

La première hypothèse qui émerge de cette étude est la suivante : *Les interprètes français / langue des signes française n'ont pas connaissance de ce qu'est le traumatisme vicariant, de ce qui peut le provoquer et de ses conséquences.*

La deuxième hypothèse, découlant de la première est : *Les interprètes français / langue des signes française ont recours à des stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant de manière involontaire.*

La troisième hypothèse s'intéresse aux effets tirés de la mise en place de stratégies : *Les interprètes français / langue des signes française s'investissant dans une activité, en dehors de leur temps de travail, se sentent moins stressés.*

Enfin, la quatrième hypothèse concerne la notion d'empathie, ayant été identifiée comme facteur de risque mais dont la connaissance du mécanisme a été identifiée comme stratégie d'adaptation pour se prémunir face au traumatisme vicariant : *Les interprètes français / langue des signes française sont sujettes à glisser de l'empathie, nécessaire à l'interprétation, à la compassion ou à la sympathie, sources potentielles de traumatisme vicariant.*

II) Recueil des données

Nous exposerons dans cette partie les choix qui ont guidé la construction de la présente recherche. Dans un premier temps, nous définirons la méthode utilisée. Nous aborderons ensuite la construction du questionnaire, de sa conception à sa diffusion. La troisième partie portera sur les entretiens, leur conception et la passation. Enfin, nous présenterons la population ayant participé à l'étude. Puis nous apporterons un regard critique en analysant les biais et limites de la présente recherche.

1) Choix de la méthode utilisée

Cette recherche ayant pour objectif d'établir un état des lieux de la connaissance du traumatisme vicariant par les interprètes français / langue des signes française, et plus précisément des stratégies qu'elles mettent en place tant dans leur vie personnelle que professionnelle (stratégies identifiées dans la littérature scientifique sur les interprètes en langues des signes). Pour pouvoir établir un état des lieux il fallait un nombre de participantes assez élevé pour obtenir une quantité de réponses satisfaisante, et la thématique de cette recherche étant très subjective sur certains aspects, mener des entretiens était pertinent. Nous avons donc utilisé une méthode mixte, avec un questionnaire et des entretiens semi-directifs.

2) Le questionnaire

Le questionnaire est l'un des deux outils ayant été choisis dans cette recherche afin de pouvoir interroger le plus grand nombre d'IFLSF possible, et donc d'obtenir des données chiffrées pouvant être considérées comme fiables. Cela permet de dégager des tendances générales exprimées en statistiques.

Le questionnaire (voir Annexe 3) a été créé avec l'outil LimeSurvey, logiciel permettant de constituer le questionnaire en groupes de questions et d'ajouter des conditions aux questions afin de le rendre le plus ergonomique et agréable possible. Certains groupes de questions n'étaient pas nommés, ceci ayant pour objectif de ne pas introduire de biais. Des questions fermées ainsi que des questions ouvertes étaient posées dans ce questionnaire dans

le but d'obtenir les réponses les plus fines possibles. Enfin, les options de réponse « Autre » étaient toujours accompagnées d'un champ de texte libre pour permettre aux participantes d'ajouter des informations ou des précisions.

2.1. Questions générales

Les parties A, B et C du questionnaire sont des questions visant à définir le profil des interprètes interrogées, et d'étudier un potentiel lien entre leur formation d'interprète et leur connaissance du traumatisme vicariant.

2.2. Le code de déontologie de l'interprète

La partie D est axée sur la déontologie de l'interprète, elle questionne la façon dont les IFLSF interprètent les notions de secret professionnel et de neutralité puisque la compréhension du code de déontologie des interprètes en langues des signes a été identifiée comme facteur de risque dans le développement d'un traumatisme vicariant. Ces questions sont présentées sous forme de questionnaire à choix multiple avec une option « Autre ».

2.3. Partie E

La partie E n'a pas été nommée afin de ne pas induire de biais puisque les questions de cette partie portent sur les conséquences du traumatisme vicariant qui ont été relevées dans la littérature scientifique. Cette partie a pour objectif d'observer si les IFLSF s'identifient à certaines conséquences du traumatisme vicariant, de ce fait, les questions proposant une liste de conséquences sont présentées sous forme de question à choix multiple avec une option « Autre ».

2.4. Les stratégies d'adaptation

Les parties F, G, H et I questionnent les stratégies d'adaptation qui sont mises en place par les participantes. Les parties F et I sont axées sur les stratégies d'adaptation professionnelles, organisationnelles, tandis que les parties G et H sont axées sur les stratégies d'adaptation personnelles.

2.4.1. Les stratégies d'adaptation professionnelles

La partie F est constituée d'une question à choix multiple avec une option « Autre », et de questions ouvertes permettant de récolter des réponses plus précises. La partie I est constituée de questions sous forme de questionnaire à choix unique, ce qui a été identifié

comme limite par la suite puisque les questions I4 et I7 auraient nécessité de laisser les participantes s'exprimer afin d'obtenir des réponses plus précises concernant les intentions de chacun de suivre une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés.

2.4.2. Les stratégies d'adaptation personnelles

La partie G est constituée de deux questions à choix multiple avec une option « Autre », et de deux questions à choix unique ouvertes. La partie H n'est pas nommée puisqu'elle comprend une question à choix multiple avec une option « Autre » concernant les stratégies d'adaptation personnelles, mais aussi une question permettant de savoir si les participantes s'identifient à des conséquences de traumatisme vicariant. Ce choix de réponse libre a été fait pour ne pas proposer de trop longues listes, ce qui aurait probablement été peu lisible et décourageant.

2.5. Présentation du thème du travail de fin d'études et du questionnaire

La partie J présente enfin aux participantes le travail de recherche mené et propose une définition du traumatisme vicariant : il a été décidé de ne présenter cela qu'une fois que toutes les questions en lien avec des conséquences du traumatisme vicariant étaient posées afin de ne pas induire de biais dans les réponses des participantes, et de ne pas prendre le risque de les inquiéter car ce travail n'a aucunement l'ambition, ni la vocation, de poser des diagnostics.

2.6. Les neurones miroirs

Les parties K et L s'intéressent aux neurones miroirs puisque ces derniers sont liés à l'empathie, qui est un concept lui-même lié au traumatisme vicariant, mais aussi au métier d'interprète en langues des signes. La partie K questionne les participantes sur leur connaissance de ces neurones. La partie L propose une définition des neurones miroirs, toujours dans la démarche d'interroger les participantes sur leurs connaissances, puis de venir les consolider par une définition formelle.

2.7. L'empathie

La partie M questionne les participantes sur leur définition de l'empathie, la sympathie et la compassion, afin d'observer si les interprètes ont une conception juste de ces concepts ou non, ce qui pourrait les amener à glisser de l'empathie à la sympathie. Ces questions sont ouvertes.

2.8. Le traumatisme vicariant

La partie N interroge les connaissances des participantes sur le traumatisme vicariant, afin d'observer la proportion des IFLSF n'ayant pas connaissance de ce concept et leur souhait d'avoir des informations sur le sujet (documentation, sensibilisation, formation).

2.9. Diffusion du questionnaire

Le questionnaire a été diffusé aux IFLSF par e-mail, grâce à des recherches sur internet mais aussi aux adresses enregistrées suite aux différents stages effectués, et certaines structures ont également transmis ce questionnaire à leurs salariées et collaboratrices. Ce questionnaire a aussi été envoyé via le site internet de l'AFTILS et partagé sur le réseau du 15-15 sur Discord. Enfin, il a été décidé de faire parvenir ce questionnaire aux IFLSF résidant hors de la Métropole, à savoir des interprètes étant situés à la Réunion ou encore en Guadeloupe puisque les langues de travail sont les mêmes.

Pendant deux mois le questionnaire a été accessible, 77 interprètes y ont entièrement répondu et 50 questionnaires ont été ouverts sans être totalement complétés.

3) Les entretiens

Comme indiqué précédemment, des entretiens semi-directifs ont été réalisés, l'objectif étant de donner la possibilité à certaines participantes de développer leurs réponses tout en s'assurant que, dans le déroulé établi, toutes les questions prévues seraient abordées. Ces entretiens avaient aussi pour ambition de pallier les limites du questionnaire. Ils étaient construits en cinq parties (voir Annexe 4).

3.1. Questions générales

Bien que les participantes soient anonymisées dans le cadre de la recherche, il leur est demandé de se présenter dans un premier temps, afin d'instaurer un climat agréable pour l'échange à suivre. Cette partie permet donc de créer du lien pour l'entretien, mais également d'approfondir une des questions du questionnaire, à savoir les lieux d'intervention les plus fréquents afin de savoir si une spécialisation dans un domaine a été développée. En effet, la littérature scientifique mettant en avant le domaine de la santé comme cadre favorisant la survenue d'un traumatisme vicariant, il semblait approprié d'approfondir cette question.

3.2. La connaissance du traumatisme vicariant

Cette partie interroge dans un premier temps la participante sur ses connaissances du traumatisme vicariant, y compris si les seules connaissances qu'elle en a viennent du fait d'avoir répondu au questionnaire préalablement. Aussi, cette partie a une visée informatrice : les différents items correspondant à des conséquences de traumatisme vicariant cochés par la participante lors de ses réponses au questionnaire sont listés pour questionner sa connaissance de ces conséquences, de même pour les stratégies d'adaptation mises en place. Enfin, les items cochés correspondant à la conception qu'a la participante du secret professionnel et de la neutralité du code de déontologie des interprètes français / langue des signes française sont également listés afin de porter à la connaissance de la participante que la compréhension de ces concepts peut être un facteur favorisant la survenue du traumatisme vicariant.

3.3. Les stratégies d'adaptation

Ce groupe de questions est axé sur les stratégies, tant personnelles que professionnelles, que la participante a indiqué mettre en place lors de ses réponses au questionnaire. Il vient questionner les motivations de ces mises en place, les bienfaits ressentis grâce à ces stratégies et les fréquences de recours à ces dernières, mais aussi son désir de voir d'autres stratégies professionnelles être mises en place. De plus, la liste des items concernant les conséquences du traumatisme vicariant auxquels la participante s'est identifiée lors du questionnaire est reprise pour venir questionner la participante concernant le type de situations qui lui font ressentir ces sentiments et les stratégies qu'elle met en place dans ces moments-là.

3.4. La notion d'empathie

Cette partie permet de revenir sur des questions posées dans le questionnaire afin d'obtenir des réponses plus fines puisque la participante est invitée à s'exprimer librement. Il lui est demandé de définir l'empathie et la sympathie, puis une courte définition de chacun de ces concepts lui est proposée. Il lui est également demandé si ces concepts sont centraux dans le métier d'interprète et d'expliquer pourquoi. Enfin, la manière de se détacher, émotionnellement, des contenus émotionnellement chargés à interpréter est questionnée. Le fait d'avoir laissé un temps entre la partie précédente axée sur les stratégies d'interprétation et cette question permet à la participante de focaliser son attention à nouveau sur cet aspect mais sous une nouvelle formulation, et ainsi potentiellement faire émerger de nouvelles réponses.

3.5. La documentation et la formation sur le sujet du traumatisme vicariant

Cette dernière partie de l'entretien vient questionner la participante sur de possibles stratégies d'adaptation, identifiées dans la littérature scientifique, à mettre en place. Le fait de sensibiliser et d'informer les IFLSF au traumatisme vicariant est questionné et la participante est invitée à proposer des manières de le faire si elle pense que cela serait bénéfique. Le fait d'aborder ce concept en formation d'interprètes et la manière de le faire sont également questionnés. La participante est aussi interrogée sur son désir de voir quelque chose de similaire à la page dédiée au traumatisme vicariant sur le site de l'ASLIA être fait en France.

3.6. La passation des entretiens

Les entretiens ont été menés avec cinq interprètes sur les six entretiens prévus, un ayant été annulé et non reprogrammé par l'interprète elle-même. Quatre des interprètes sont des femmes, le dernier est un homme, ces participantes ont une expérience dans le métier d'interprète allant de trois ans à plus de trente ans. La durée moyenne estimée pour réaliser ces entretiens était de 45 minutes. Au début de chaque entretien les participantes ont été remerciées pour leur participation, elles ont été à nouveau informées que les propos seraient enregistrés et retranscrits mais que leur anonymat serait conservé dans la retranscription. Les participantes ont aussi été informées que cette recherche n'avait aucunement vocation à poser un diagnostic quel qu'il soit.

Chaque entretien a eu lieu à distance et a été enregistré avec un dictaphone puis retranscrit mot pour mot à l'écrit (voir Annexes 5, 6, 7, 8, 9).

4) La population enquêtée

Les participantes à cette recherche sont des IFLSF, résidant en Métropole mais également en Guadeloupe et à la Réunion puisque cette recherche est axée sur les interprètes ayant le français et la langue des signes française comme langues de travail, et que l'objectif était de recueillir le plus de données quantitatives possible.

Les participantes avec lesquelles les entretiens ont été menés ont été sélectionnées suivant le profil qui semblait se dresser grâce aux réponses obtenues avec le questionnaire. La participante 26 a paru être un profil intéressant puisqu'elle s'identifiait à un grand nombre d'éléments identifiés comme conséquences du traumatisme vicariant, qu'elle n'avait pas connaissance de ce concept et qu'elle avait abordé le fait d'avoir interprété des situations très difficiles. La participante 60 a été retenue car elle avait indiqué avoir reçu une formation sur

les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés, ce qui s'est avéré être une erreur lors du remplissage du questionnaire. Le participant 98 a été retenu car il avait indiqué ne pas connaître le terme traumatisme vicariant mais être au fait que les interprètes en langues des signes peuvent souffrir d'affections de cet ordre, il avait également indiqué avoir été animateur de séances d'analyse de la pratique professionnelle. La participante 115 a été retenue de par sa jeune expérience dans le métier et pour avoir abordé des situations l'ayant fortement affectée. La participante 126 a semblé être un profil intéressant car elle se retrouvait dans un grand nombre d'éléments identifiés comme étant des conséquences du traumatisme vicariant, elle a indiqué ne pas avoir connaissance de ce concept mais elle a coché un certain nombre d'items correspondant à des stratégies d'adaptation pour s'en prémunir ou y faire face. Cette participante a également indiqué interpréter dans des associations féministes, des commissariats et des tribunaux.

5) Les limites de la recherche

Diverses limites ont pu être observées au cours de cette recherche, notamment dans la construction du questionnaire. Certains commentaires pour des questions auxquelles il était indiqué de préciser la réponse n'étaient pas obligatoires, ainsi une partie des réponses qui auraient pu se révéler qualitatives et fines n'a pas été recueillie, les participantes n'ayant pas ajouté de commentaire. Rendre ce commentaire obligatoire aurait permis d'obtenir plus de précision dans les réponses mais cela aurait induit une autre limite dans le sens où appliquer cette contrainte pour passer à la question suivante aurait pu décourager certaines participantes qui auraient pu abandonner le questionnaire. De même, certaines formulations de questions ont pu être ambiguës ou mal comprises pour certaines participantes qui ont indiqué ne pas les avoir comprises, et pour d'autres, qu'elles auraient sélectionné une autre réponse si elle avait été formulée autrement. Il est également à noter que le questionnaire n'a pas permis d'approfondir certains éléments pertinents, tels que la motivation à mettre en place certaines stratégies, que ce soit au niveau personnel ou professionnel, ou encore le genre de situations d'interprétation qui font ressentir les différentes conséquences du traumatisme vicariant aux participantes ni la manière dont cela se produit et la manière dont elles réagissent face à cela.

Une autre limite observée est le nombre de participantes ayant arrêté de répondre au questionnaire, notamment à partir du groupe de questions n°12, à savoir la partie L, alors que le questionnaire était presque terminé. Il aurait pu être intéressant d'afficher un message informant que le questionnaire touchait à sa fin, pour remobiliser et donner envie d'aller au

bout. En effet, sur la totalité des questionnaires ayant été commencés, 50 n'ont pas été complétés, dont 7 se sont arrêtés au groupe de questions n°12.

Enfin, une limite d'ordre technique m'a été rapportée par des participantes. Lorsqu'elles lançaient un questionnaire sur leur smartphone et qu'elles quittaient le questionnaire pour y revenir plus tard, leurs réponses n'étaient pas enregistrées et elles ne pouvaient pas reprendre ce questionnaire, elles devaient donc en débiter un nouveau. Ce souci technique a semblé se produire uniquement sur smartphone, cela explique probablement une partie des 50 questionnaires ouverts et non complétés.

Pour ce qui est de l'entretien, bien qu'il permette de pallier les limites du questionnaire dans certaines mesures, cet outil renferme également des limites : le nombre de participantes enquêtées via l'entretien puisque le nombre d'entretiens réalisés est très faible, à savoir 5. Mener plus d'entretiens n'était pas envisageable puisque la retranscription s'avère être trop chronophage pour le temps imparti pour cette recherche, et qu'un questionnaire était également diffusé.

Des limites d'ordre technique sont également à noter, comme la connexion internet parfois médiocre rendant les enregistrements difficiles à réécouter. Aussi, n'étant pas habituée à cet exercice, bien que ces entretiens aient pour ambition d'être semi-directifs, la trame des questions a été respectée presque à l'identique, ce qui a parfois pu faire répéter aux participantes des éléments qu'elles avaient déjà donnés. Le pilotage de ces entretiens s'est également avéré compliqué, par exemple du fait de ne pas oser interrompre la participante pour ne pas couper son cheminement de pensée, ce qui fait que l'un des entretiens réalisés excède les 2 heures. D'ailleurs, deux sous-questions ont été oubliées lors de cet entretien.

Enfin, cette étude a pour limite le fait de ne pas pouvoir exploiter dans les détails chaque élément au regard de la taille limitée de ce mémoire qui est à respecter. Cela signifie que cette recherche, bien qu'apportant des premiers résultats intéressants et dévoilant des perspectives nouvelles, est à approfondir.

Partie 3 : Résultats

127 questionnaires ont été ouverts, 50 n'ont pas été entièrement complétés parmi lesquels 17 sont vides et 33 sont incomplets. Cela signifie que 77 interprètes français / langue des signes français ont entièrement complété le questionnaire. Le choix a été fait de ne s'attacher qu'aux questionnaires complets pour l'analyse des résultats puisque la connaissance du traumatisme vicariant par les participantes n'est interrogée qu'à la fin du questionnaire.

Les données recueillies par le biais du questionnaire ont été exportées au format PDF afin d'avoir une lecture confortable de chacune des réponses, ces données ont également été exportées au format Excel afin de les analyser efficacement. Les données recueillies par le biais des entretiens ont été classées dans un tableau reprenant les différentes questions afin de pouvoir les analyser plus aisément.

I) Présentation de l'échantillon enquêté

Parmi les 77 interprètes ayant entièrement complété le questionnaire, 67 s'identifient comme femmes, 9 s'identifient comme hommes et 1 s'identifie comme non binaire. L'échantillon enquêté représente environ 10% de la population totale des IFLSF puisque 719 interprètes diplômées ont été recensées¹⁷. Ainsi, tout comme dans la population totale, la part des femmes enquêtées représente environ 87%. Cette parité a été respectée lors des entretiens qui ont été menés avec 4 femmes et 1 homme. Les interprètes ayant participé à cette recherche exercent en majorité en service d'interprètes ou en institut (60%), une partie exerce en indépendance (25%), une autre partie exerce en service et en indépendance (8%), le reste a changé de statut pour passer du service à l'indépendance, travaille en visio-interprétation, en association ou est fonctionnaire. Les types d'interprétation les plus pratiqués par les participantes sont la réunion (30,8%), la liaison (25,8%) et la formation (24%). Les lieux d'intervention où les participantes interprètent le plus fréquemment sont les entreprises (24,3%), les instituts (22,6%) et les hôpitaux (18,4%) ainsi que les établissements scolaires (18,4%) (voir Annexe 10). Certaines participantes ont également déclaré intervenir régulièrement dans les tribunaux (7,9%), dans les commissariats de police ou les gendarmeries (6,7%) et dans les associations féministes (1,7%) (voir Annexe 11). Enfin, les interprètes ayant participé à cette étude ont entre quelques mois et 37 ans d'expérience.

¹⁷ AFTILS, Groupe de travail, p.6. (Consulté le 08/07/24)
<https://aftils.fr/media/pages/groupe-de-travail/38ccbdc9a-1714836007/statistiques-recensement-ils-2023-29-avril-2024.pdf>

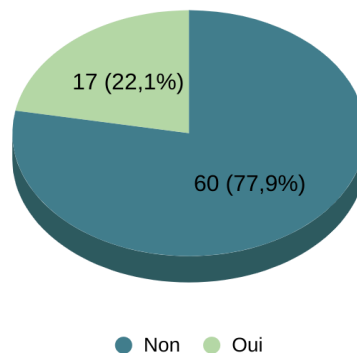
II) Connaissance du traumatisme vicariant par les interprètes français / langue des signes française

Cette étude n'est, certes, en aucun cas une étude psychologique et n'a ni la vocation ni la prétention d'établir un diagnostic, il convient cependant d'informer que, selon les résultats obtenus grâce au questionnaire concernant l'identification des participantes à certaines conséquences du traumatisme vicariant, une seule participante a indiqué n'avoir ressenti aucun des effets proposés au cours du questionnaire (voir Annexes 12 et 13). Cela signifie que 98,7% des participantes ont déjà ressenti au moins un des effets reconnus comme étant un effet de traumatisme vicariant.

Bien que la connaissance du traumatisme vicariant par les IFLSF n'ait été interrogée qu'à la fin du questionnaire pour des raisons de biais, il s'agit du premier paramètre à analyser.

Comme l'indique la figure 1, seulement 22,1% des participantes ont répondu connaître le traumatisme vicariant.

Figure 1 : Connaissance du traumatisme vicariant dans la population enquêtée



Afin de savoir si la connaissance du traumatisme vicariant était liée au lieu de formation de l'interprète, la question de savoir où chacun avait obtenu son diplôme d'IFLSF a été posée. Aucune tendance particulière ne ressort puisque 5 sont diplômées de Lille dont 1 tardivement après qu'il ait commencé à exercer le métier d'IFLSF, 3 de Toulouse, 2 de Rouen, 3 de Paris 3, 3 de Paris 8 dont 2 lorsque la formation s'appelait SERAC, et 1 ayant suivi les formations de Paris 3 et de Paris 8 (voir Annexe 14). De même, il ne semble pas y avoir de tendance selon le genre des individus puisque le nombre de femmes et d'hommes connaissant le traumatisme vicariant semble être relativement proportionnel à la population totale des IFLSF : 76,47% des participantes connaissant le traumatisme vicariant s'identifient comme femmes,

soit 13, 17,65% s'identifient comme hommes soit 3, et 5,88% s'identifie comme non binaire, soit 1.

Enfin, parmi les 17 participantes ayant répondu connaître le traumatisme vicariant, 2 ont indiqué ne pas connaître le terme. Pour l'une, il s'agit de « quelque chose de « logique » dans la vie en général, qu'un traumatisme puisse être contagieux ». L'autre interprète a indiqué savoir que les IFLSF peuvent souffrir « à force d'à force », et que « nombreux sont les interprètes abandonnant le métier. Les raisons sont bien sûr diverses mais le côtoiement d'une communauté souffrant souvent de leur condition (éducation inadaptée, non-reconnaissance linguistique et culturelle, etc.) est usant. ». Concernant les 15 autres participantes, l'une a répondu connaître ce concept suite à des études de Psychologie, une autre suite à des articles lu pendant son doctorat, 11 participantes ont indiqué avoir déjà entendu parler de ce traumatisme, 2 ont indiqué avoir déjà suivi une formation sur le traumatisme vicariant, et une participante a indiqué en avoir déjà souffert (voir Annexe 15).

Bien qu'il apparaisse clairement que la majorité des participantes ne connaissaient pas le traumatisme vicariant (77,9%), le questionnaire n'a pas permis d'interroger les interprètes sur leur connaissance concernant ses causes et ses conséquences. Les entretiens ayant été menés avec 4 personnes ne connaissant pas le traumatisme vicariant, et 1 ayant répondu ne pas connaître le terme mais savoir que les IFLSF peuvent souffrir « à force d'à force », il n'est pas possible d'apporter de réponse tranchée à cela. Cependant, l'interprète ne connaissant pas le terme a expliqué prévenir ses étudiants de certains risques du métier d'IFLSF :

Je me mets à la place de, mais en prenant toujours la précaution de dire « Mais attention, on est dans le relationnel, là j'interviens ici et maintenant, ça peut paraître douloureux. ». Donc il faut se laisser gagner par la souffrance de celui-là, donc bien comprendre mais en même temps garder une distance, pour se préserver, et ainsi pouvoir recommencer avec un autre, une autre, et durer dans le métier. Ca j'ai souvent eu à le dire à des étudiants : « Si tu veux durer, perdurer, dans cette pratique t'as intérêt à mettre de la distance par rapport aux situations auxquelles tu te confrontes. », ces sentiments d'injustice, surtout qu'on est interprètes communautaires.

Il définit la communauté Sourde comme étant « une communauté qui est en proie à de grandes difficultés, enfin dans son histoire et ça continue, une forme d'oppression culturelle, linguistique, enfin bon.. Et donc forcément on est très souvent confrontés.. ». Il a ajouté « moi je crois que oui, il y a cet effet où, surtout si c'est un travail suivi etc, on se met à la place de, on se met à la place de, et ainsi de suite, et à force d'à force, on est en souffrance. » (voir Annexe 7). Il est donc possible d'avancer que, même sans savoir ce qu'est le traumatisme

vicariant, cet interprète semble identifier certaines de ses causes. De même, l'une des quatre autres interprètes a dit « j'avais notion du concept mais je ne savais pas que ça portait un nom. ». Elle conceptualisait cela ainsi :

[...] une question d'empathie. Je ne sais pas si c'est vraiment ça, mais de se mettre à la place de l'autre et ce que toutes les répercussions pouvaient avoir, enfin tout ce qu'un rendez-vous pouvait avoir comme répercussions par la suite sur l'interprète et, enfin oui, l'interprète, l'être humain qui est l'interprète en fait. (voir Annexe 6)

Bien que deux des interprètes interviewées semblent avoir identifié que se mettre à la place d'un autre pour pouvoir interpréter ses propos est source de souffrances pour l'IFLSF, il n'est pas possible d'affirmer qu'elles ont connaissance de ce que sont les sources du traumatisme vicariant.

Enfin, lorsque la liste des items de conséquences du traumatisme vicariant qu'elles avaient cochés lors du questionnaire leur a été lue, deux des interprètes ont répondu : « Je n'avais pas l'impression d'avoir coché autant de trucs ! » (voir Annexe 5) et « Oui ! Waw ça fait beaucoup, j'ai écrit tout ça ? » (voir Annexe 6). Il semble donc qu'elles n'avaient pas conscience que, au-delà du traumatisme vicariant, l'exercice de leur métier pouvait avoir autant de conséquences et les affecter à ce point. Tandis qu'une autre participante a répondu « Je me doutais que ça pouvait être des conséquences de mon travail, comme je ne connaissais pas le traumatisme vicariant avant je n'avais pas vu ça sous cet angle. Mais maintenant ça me semble logique oui. » (voir Annexe 8).

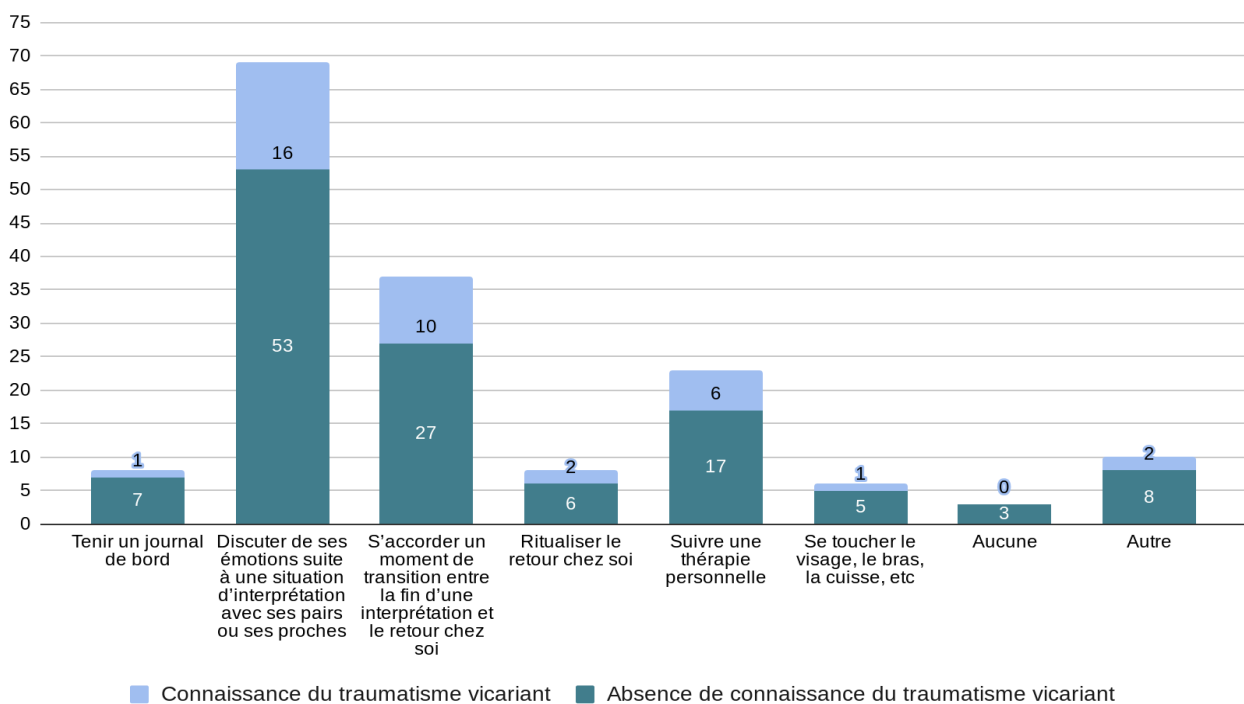
Ces différents résultats ne permettent pas d'avancer que *les interprètes français / langue des signes française n'ont pas connaissance de ce qu'est le traumatisme vicariant, de ce qui peut le provoquer et de ses conséquences*, mais ils permettent d'avancer que la majorité, 60 interprètes sur 77, soit 77,9%, n'a pas connaissance de ce qu'est le traumatisme vicariant alors que, rappelons-le, 98,7% des participantes a indiqué avoir déjà ressenti au moins l'un des effets du traumatisme vicariant qui étaient présentés dans le questionnaire (voir Annexes 12 et 13).

III) La mise en place de stratégies d'adaptation, recommandées pour faire face au traumatisme vicariant, par les interprètes français / langue des signes française

Tel que présenté dans la *Partie 1 : Le traumatisme vicariant : apports théoriques*, diverses stratégies d'adaptation sont préconisées pour se prémunir ou lutter face au traumatisme vicariant, au niveau personnel et au niveau professionnel et organisationnel. Les

participantes ont été questionnées sur la mise en place de telles stratégies dans le questionnaire. Pour les stratégies personnelles, six stratégies leur étaient proposées, sans prendre en compte la pratique d'activités personnelles. Elles pouvaient apporter d'autres stratégies non mentionnées en utilisant la réponse « Autre », elles pouvaient aussi répondre qu'elles n'avaient recours à aucune stratégie personnelle. Les stratégies proposées, comme l'indique la Figure 2, étaient : tenir un journal de bord, discuter de ses émotions avec ses pairs ou ses proches suite à une situation d'interprétation, s'accorder un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi, ritualiser le retour chez soi, suivre une thérapie personnelle, se toucher le visage, le bras, la cuisse etc., lors d'une interprétation émotionnellement compliquée afin de faire la distinction entre ses propres émotions et celles des personnes en présence.

Figure 2 : Mise en place de stratégies personnelles



Seulement 3 participantes ont répondu ne se reconnaître dans aucune stratégie personnelle, il faut bien entendu prendre en compte qu'elles ont peut-être recours à d'autres choses auxquelles elles n'ont pas pensé en répondant au questionnaire. Malgré cela, ces résultats permettent d'affirmer que les IFLSF ont recours à des stratégies d'adaptation personnelles puisque 96,1% des participantes ont répondu se reconnaître dans au moins une des stratégies proposées ou qu'elles en ont apporté d'autres. En effet, 10 participantes ont

répondu avoir recours à d'autres stratégies (voir Annexe 16), l'une d'elles rapporte se laver les mains et se brosser les dents suite à des situations difficiles afin de « ne plus avoir les mains qui collent ou un goût amer en bouche ». Une autre explique imaginer se couper un doigt afin de focaliser sa douleur ailleurs que sur la situation difficile pour ne pas pleurer.

La motivation de chacun à mettre des stratégies personnelles n'a pas été interrogée dans le questionnaire, elle l'a donc été dans les entretiens. L'un des participants a expliqué s'accorder des moments de transition entre les différentes prestations de la journée mais aussi entre la dernière prestation et le retour chez soi en se déplaçant à vélo, bien que ça n'ait été qu'une question de praticité au départ :

Puis après, je me suis rendu compte, mais c'est physiologique. Dès lors que ton corps se met en mouvement, si là il y a eu une tension, cette tension avant parce que tu stresses, ne serait-ce que de pédaler. [...] J'étais très aux aguets, mais physiquement d'arriver là-bas « Bon, où est-ce qu'on en est ? Où en sommes-nous? ». Et puis ça te prend le chou, hop, tu repars. Tu..tu te remets à pédaler. Tu évacues et tu déstresse du rendez-vous prochain. Pour moi, le vélo, c'était..après très vite, l'avantage que j'avais, c'était ben je gagne du temps. C'est super agréable. C'est économique, physiquement c'est vachement bon et très vite est venu « Et puis ça fait du bien. ». [...] Et voilà, ça m'a pris le chou. Ça m'a demandé un effort. Je repars à vélo, ça..ça détend. (voir Annexe 7)

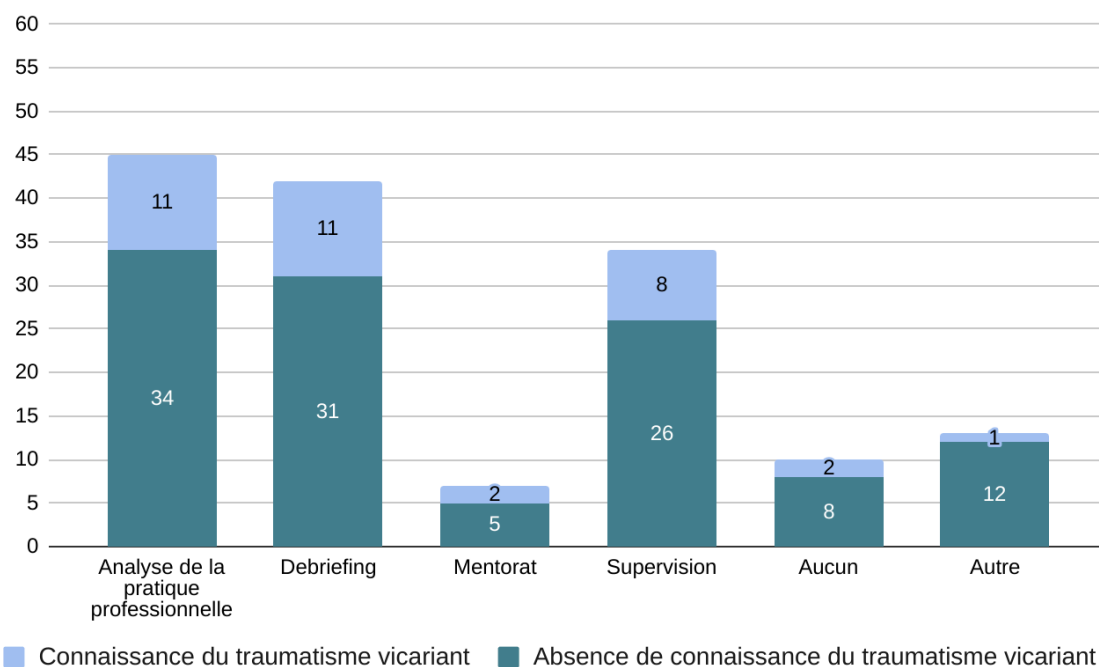
Une des participantes a expliqué savoir depuis sa dernière année de formation qu'il faudrait qu'elle trouve des stratégies pour pouvoir se décharger des émotions liées à son travail :

Ce sont des choses dont on a parlé pendant ma formation, notamment parce que j'avais une, pas encore collègue à l'époque mais collègue maintenant, qui a fait son mémoire sur les troubles psycho-sociaux. Et donc en fait on avait beaucoup beaucoup parlé entre nous, en promo de comment se ménager, à la fois physiquement et psychologiquement, parce que ça nous faisait peur de voir les pourcentages d'interprètes ayant arrêté suite à une surcharge ou mentale, ou émotionnelle, ou physique, et on avait beaucoup beaucoup réfléchi et discuté des stratégies pour s'économiser donc je savais déjà que s'il y avait des situations difficiles il fallait que je trouve une ou plusieurs méthodes pour pouvoir évacuer ce que j'avais absorbé. (voir Annexe 8)

Il semble que le premier participant n'ait pas mis en place la stratégie d'adaptation personnelle dont il est question, s'accorder un moment de transition, avec l'intention première de se prémunir mais que cela est venu ensuite, en se rendant compte des bienfaits ressentis. Tandis que la seconde participante avait, dès sa formation, conscience de devoir mettre des stratégies en place pour se prémunir face aux risques de son métier.

Le questionnaire interrogeait également les participantes sur les stratégies professionnelles et organisationnelles auxquelles elles avaient recours, elles pouvaient apporter d'autres stratégies en répondant « Autre », elles pouvaient répondre n'avoir recours à aucune stratégie professionnelle et organisationnelle. 10 participantes ont répondu cela, dont 2 ayant connaissance du traumatisme vicariant. L'une de ces participantes a précisé que la mise en place de l'analyse de la pratique professionnelle (APP) était envisagée suite à une situation vécue par elle-même et une collègue, 3 autres interprètes ont précisé qu'elles échangeaient entre collègues. Concernant les 67 autres participantes, elles ont indiqué avoir recours au moins une stratégie professionnelle et organisationnelle que ce soit de l'APP, du débriefing, du mentorat, de la supervision ou autre chose (Figure 3). Parmi les 13 participantes ayant répondu « Autre », l'une a évoqué le fait de faire appel à un psychologue du travail.

Figure 3 : Mise en place de stratégies professionnelles et organisationnelles



Le questionnaire ne permettant pas de définir les motivations de la mise en place de telles stratégies, cela a été questionné lors des entretiens. L'une des participantes rapporte que la mise en place de l'APP s'est faite suite à la demande des salariés, un autre précise que cette mise en place est due à l'intelligence collective et une troisième rapporte aussi que la mise en place de l'APP s'est faite suite à un besoin ressenti par plusieurs interprètes assez jeunes dans le métier. Selon l'une des participantes, « si ça ne vient pas de soi, ou que ça ne vient pas des collègues, bah en fait ça ne se mettra jamais en place, donc il faut communiquer et il faut se dire les choses parce que sinon ça ne se fait pas. » (voir Annexe 5). Bien que ces interprètes

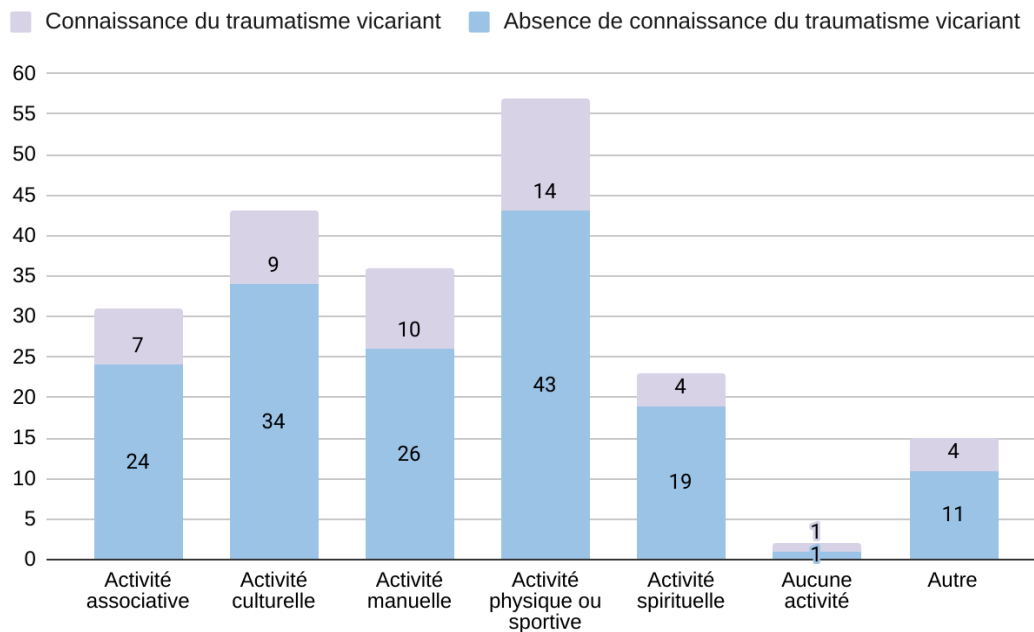
n'aient, pour la majorité, pas connaissance du traumatisme vicariant, force est de constater que des stratégies professionnelles et organisationnelles sont mises en place à leur demande pour se préserver et affronter les situations difficiles rencontrées dans le cadre professionnel.

Après étude des réponses, il apparaît que 96,1% des participantes ont répondu se reconnaître dans au moins une des stratégies personnelles et 87% se reconnaissent dans au moins une stratégie professionnelle et organisationnelle. Cela permet d'affirmer que les IFLSF mettent en place des stratégies d'adaptation, cependant, il n'est pas possible d'affirmer qu'elles mettent ces stratégies en place de manière involontaire. En effet, pour vérifier que *les interprètes français / langue des signes française ont recours à des stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant de manière involontaire*, il faudrait interroger les interprètes ayant connaissance de ce traumatisme afin de voir pourquoi elles mettent ces stratégies en place. Dans le cas présent, il est seulement possible de dire que 67,53% des interprètes interrogées, ont involontairement recours à des stratégies d'adaptation pour se prémunir et faire face au traumatisme vicariant puisqu'elles n'ont pas connaissance de ce concept, elles ne peuvent donc pas mettre en place ces stratégies dans le but de se prémunir ou de faire face au traumatisme vicariant consciemment.

IV) Activités pratiquées en dehors du temps de travail

Pratiquer des activités personnelles a été identifié comme étant une stratégie d'adaptation pour faire face au traumatisme vicariant ou s'en prémunir, il convenait donc d'interroger les participantes sur leur pratique d'activités, qu'elles soient associatives, culturelles, manuelles, physiques ou sportives, ou encore spirituelles. Les participantes pouvaient suggérer d'autres activités en répondant « Autre », elles pouvaient également répondre ne pratiquer aucune activité personnelle. Comme l'indique la Figure 4, seulement deux interprètes ont répondu ne pratiquer aucune activité personnelle, ce qui signifie que 97,4% des interprètes interrogées pratiquent au moins une activité personnelle en dehors de leur temps de travail. Il est possible de relever que la majorité des interprètes a répondu pratiquer une activité physique ou sportive puisque 14 des participantes ayant répondu connaître le traumatisme vicariant ont déclaré en pratiquer au moins une, de même pour 43 des participantes ayant répondu ne pas connaître le traumatisme vicariant, soit 74,03% de la population totale enquêtée. Parmi les réponses « Autre » qui ont été apportées, la pratique d'activités artistiques est souvent mentionnée : théâtre, musique, chorale ou chant, dessin, écriture.

Figure 4 : Pratique d'activités personnelles en dehors du temps de travail



Bien qu'il ne soit pas possible de vérifier que *les interprètes français / langue des signes française s'investissant dans une activité en dehors de leur temps de travail se sentent moins stressées*, les participantes ont été questionnées sur les bienfaits ressentis grâce à ces pratiques. Parmi les 77 interprètes interrogées 91,8% ont déclaré ressentir des bienfaits psychologiques grâce à la pratique de leur(s) activité(s) (voir Annexe 17), soit 67 personnes. Parmi les bienfaits, trouver un équilibre dans sa vie, se détendre, se détacher du travail et pouvoir s'impliquer sont les plus cités (voir Annexe 18). Lorsqu'il a été demandé aux participantes si elles ressentaient des bienfaits sur leur pratique grâce aux activités pratiquées, 51 ont répondu positivement, à savoir 15 de moins que pour les bienfaits psychologiques, soit 69,9% (voir Annexe 19). Les bienfaits liés à la pratique du métier d'interprète français / langue des signes française majoritairement rapportés sont le fait d'être plus détendue, de ressentir moins de tensions, de prendre du recul, et de se sentir pleinement présente dans les situations d'interprétation (voir Annexe 20).

Les interprètes avec lesquelles des entretiens ont été menés se retrouvent dans les bienfaits décrits dans les réponses obtenues par le biais du questionnaire. En effet, ne plus penser au travail ou, plus précisément, aux situations d'interprétation est un élément repris par deux participantes. Bien que deux participantes notent ne pas pratiquer des activités dans le but d'éviter des difficultés ou dans l'optique de se faire du bien, elles ajoutent qu'elles leur permettent de ne plus penser au travail, de ressentir du plaisir, et de se sentir équilibrées. Une autre participante a indiqué que la pratique d'activités lui permet de digérer la situation :

Les activités, je sais que c'était déjà une stratégie pour moi dans la vie de tous les jours, quand il y a quelque chose de difficile, que ça soit juste une fatigue ou un événement plus ou moins tragique dans ma vie personnelle, avoir quelque chose à faire aide beaucoup. D'abord à ne pas ressasser l'événement, et ensuite à s'en détacher pour prendre un peu du recul, et puis pour être capable, quand c'est nécessaire, de relativiser. On ne peut pas tout relativiser, mais quand il y a un événement grave, ça aide de le mettre en relief avec d'autres choses, et pour ça il faut avoir eu le temps de prendre du recul. (voir Annexe 8)

Ces différents éléments ne permettent donc pas de prétendre que *les interprètes français / langue des signes française s'investissant dans une activité en dehors de leur temps de travail se sentent moins stressées*, en revanche il est possible d'avancer que la pratique d'activité leur procure un certain nombre de bienfaits sur l'aspect psychologique (91,8% des participantes) mais également sur l'aspect professionnel pour une large majorité (69,9% des participantes).

V) Les interprètes français / langue des signes française et l'empathie

Ainsi que le révèle la littérature scientifique, les interprètes en langue des signes sont empathiquement affectées par les contenus qu'elles ont à traduire, ce qui consiste en un facteur de risque face au traumatisme vicariant, cependant comprendre le fonctionnement de l'empathie permet de trouver un juste équilibre pour être en empathie avec les personnes tout en se préservant soi. De plus, les recherches ayant démontré que les interprètes en langues des signes estiment que l'empathie est au cœur de leur travail, il convenait d'interroger les IFLSF quant à ce concept. Le questionnaire a invité les participantes à définir l'empathie, la sympathie et la compassion. Pour rappel, l'empathie est la capacité à se mettre à la place d'autrui, à le comprendre et ressentir ses émotions en restant objectif, la sympathie est la capacité à prendre part aux sentiments ou aux émotions d'autrui, enfin, la compassion est un sentiment qui amène à partager les maux et souffrances d'autrui ayant pour synonyme l'apitoiement ou la pitié¹⁸.

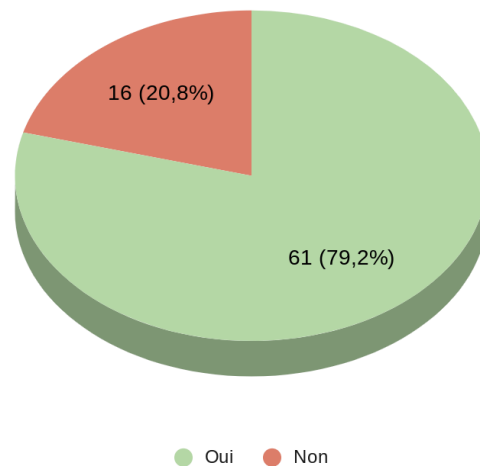
Parmi les différentes réponses données, 19 ont été identifiées comme étant incorrectes, que ce soit par confusion entre la définition de l'empathie et de la sympathie, pour une absence de distinction entre les trois concepts, ou encore pour une erreur de définition tout simplement (voir Annexe 21).

Le questionnaire a également interrogé les participantes afin de savoir si ces concepts sont centraux dans l'exercice du métier d'IFLSF selon elles. Comme le montre la Figure 5, la

¹⁸ Définition de la compassion : <https://www.cnrtl.fr/definition/compassion>

majorité des interprètes a répondu que ce sont des concepts centraux dans l'exercice de leur métier, soit 79,2% des participantes.

Figure 5 : L'empathie, la sympathie et la compassion, des concepts centraux dans l'exercice du métier d'interprète français / langue des signes française



Parmi les 61 interprètes ayant répondu que l'empathie, la sympathie et la compassion sont des concepts centraux dans l'exercice du métier d'IFLSF, seulement 14 ont précisé que l'empathie uniquement est centrale et 24 autres ont expliqué que ces concepts sont centraux pour comprendre l'intention des locuteurs et traduire correctement. Cependant, ces éléments seuls ne permettent pas de vérifier que *les interprètes français / langue des signes française sont sujettes à glisser de l'empathie, nécessaire à l'interprétation, à la compassion ou à la sympathie, sources potentielles de traumatisme vicariant*, les entretiens menés ont pu apporter des éléments de réponses plus explicites. En effet, un interprète rapporte qu'ayant des parents Sourds il comprenait très bien des situations vécues par les personnes sourdes, ce qui avait pu l'amener à prendre leur parti malgré lui :

Bon voilà. Moi je suis issu..bon j'ai des parents Sourds, il y a des choses que j'ai toujours ressenties, même si je n'ai été capable de le mettre en mots, de ne le réfléchir que bien plus tard. Mais je les avais vécues, j'étais immergé dedans, et en embrassant cette profession j'ai été amené à y réfléchir, à prendre de la distance etc. « Ah bon sang mais bien sûr.. », « Ah mais oui.. », bon, la première chose que j'ai vécue c'est quand, au moment où j'ai de nouveau rencontré des Sourds, après une petite rupture de quelques années, eh bien.. [...] Mais à un moment donné de ma vie, on m'aurait dit « La langue des signes. », « Ah oui on parle en gestes, oui oui. », « culture Sourde », « Quoi ? Pardon ? ». C'est qu'à un moment donné j'ai pris ça en pleine poire, c'est ce qui m'a motivé à être interprète. Et de réfléchir à ça, de prendre de la distance, et puis de me retrouver parachuté dans une situation, une interprétation de liaison et

puis de comprendre, mais alors à un point, « Ah mais je connais ça, je ressens. ». Et étant du côté du Sourd, bah de prendre parti, ah oui oui ça je l'ai vécu hein, mais de me faire violence pour aussi prendre le parti de la personne entendante, du médecin, de l'enseignant. De comprendre aussi que lui il ne peut pas comprendre ça parce qu'il est à mille lieux de ça. Bon, donc ça m'a donné cette capacité, mais qui me demandait d'être vigilant, et des fois, comme je l'ai dit à l'instant, me faire violence pour me sortir de là, pour garder la distance. (voir Annexe 7)

Une autre interprète ajoute que la sympathie peut être un outil :

Et la sympathie, moi je trouve que ça peut être un appui dans beaucoup de situations, d'abord parce que souvent quand il y a de la sympathie on arrive à ce qu'elle soit partagée, sinon ça marche moins bien. Donc ça permet de fluidifier le dialogue avec les interlocuteurs, entre les interlocuteurs et l'interprète, et donc ensuite entre les interlocuteurs entre eux. Et parfois, ça permet d'avoir une compréhension plus fine des choses parce que ça fait s'intéresser à la situation, et donc au niveau mémorisation notamment, si ce sont des rendez-vous qui se répètent ou des choses comme ça, c'est une grande aide et ça diminue la charge mentale de préparation et de mémorisation des éléments dont on a besoin. (voir Annexe 8)

Ces propos sont rejoints par un interprète expliquant qu'il aime attirer la sympathie et que cela lui permet de gagner la confiance des usagers (voir Annexe 7).

Les différents éléments recueillis permettent de suggérer que les IFLSF ne possèdent pas une connaissance optimale du mécanisme de l'empathie puisqu'une partie, lors du questionnaire, n'a pas su définir de manière juste ce phénomène, et certaines participantes n'ont pas fait de distinction entre l'empathie et la sympathie. Cependant, bien que des interprètes interviewées aient admis utiliser la sympathie comme outil dans leur pratique et que l'un ait rapporté s'être déjà senti « du côté du Sourd » et prendre parti pour lui, il n'est pas possible de certifier que *les interprètes français / langue des signes française sont sujettes à glisser de l'empathie, nécessaire à l'interprétation, à la compassion ou à la sympathie, sources potentielles de traumatisme vicariant*. Pour cela, il faudrait mener davantage d'entretiens sous un angle plus psychologique. En tous les cas, il est possible d'avancer que préciser le fonctionnement de l'empathie aux IFLSF pourrait leur être bénéfique afin qu'elles trouvent un juste équilibre entre le fait de ressentir les sentiments de l'autre et le fait de conserver une affirmation de leur identité, afin de différencier la douleur d'autrui de la leur.

Conclusion

Au moyen de données quantitatives et de données qualitatives, cette étude a tenté d'établir un état des lieux concernant les stratégies d'adaptation, préconisées pour se prémunir et faire face au traumatisme vicariant, que les interprètes français / langue des signes française mettent en place.

Dans un premier temps, le traumatisme vicariant, ses causes et conséquences ont été présentées, de même que les stratégies d'adaptation qui sont préconisées pour s'en prémunir ou y faire face. La littérature scientifique étrangère ayant révélé que le traumatisme vicariant est une réelle préoccupation au sein de la population des interprètes en langues des signes, des causes et des conséquences du traumatisme vicariant appliquées aux interprètes en langues des signes ont été dévoilées dans un second temps. De même pour les stratégies d'adaptation qui sont préconisées aux interprètes en langues des signes afin qu'ils puissent se prémunir et faire face au traumatisme vicariant.

Bien que cette étude présente des limites qui ont déjà été abordées, le questionnaire diffusé aux interprètes français / langue des signes française et les entretiens qui ont été menés avec quelques participantes apportent des résultats qui s'avèrent éclairants sur divers aspects.

La quasi-totalité de l'échantillon interrogé s'est identifiée dans une ou plusieurs conséquences du traumatisme vicariant, cependant, une large majorité n'a pas connaissance de ce traumatisme. De ce fait, même si de nombreuses interprètes ont conscience des difficultés émotionnelles liées à leur métier, elles n'ont pas conscience du risque qu'elles encourent.

Pour faire face à ces difficultés, les interprètes français / langue des signes française mettent en place diverses stratégies personnelles et/ou professionnelles et organisationnelles qui sont préconisées pour se prémunir et lutter face au traumatisme vicariant. Comme la majorité des participantes n'a pas connaissance de ce traumatisme, il n'est pas possible que les stratégies d'adaptation mises en place par cette partie de la population soient consciemment en lien avec le traumatisme vicariant, pour s'en prémunir ou en réduire les effets. Il reste à interroger la partie de la population ayant connaissance du traumatisme vicariant afin de questionner les interprètes quant aux raisons de la mise en place des différentes stratégies d'adaptation auxquelles elles ont recours.

Il a également été observé que la quasi-totalité des IFLSF interrogées pratique une ou plusieurs activités en dehors de leur temps de travail. C'est une stratégie d'adaptation

préconisée dans le cadre de la prévention et de la lutte contre le traumatisme vicariant, mais encore une fois, les interprètes ne connaissant pas ce traumatisme ne pratiquent pas des activités personnelles dans le but de s'en prémunir ou d'y faire face. D'ailleurs, certaines interprètes ont révélé ne pas pratiquer leurs activités pour se préserver face aux risques de leur travail, cependant, ces différentes activités leur apportent des bienfaits psychologiques, mais également des bienfaits dans leur pratique professionnelle.

En résumé, même si les interprètes français / langue des signes française mettent en place diverses stratégies étant reconnues comme des stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant, elles ne le font pas en toute connaissance de cause et leur apporter d'autres stratégies pourraient leur être bénéfique. En effet, cette étude a révélé que la notion d'empathie, concept central dans l'interprétation en langues des signes, n'est pas parfaitement intégrée par les IFLSF, ce qui, comme l'a révélé la littérature scientifique, peut être un facteur de traumatisme vicariant.

Les résultats obtenus lors de cette recherche ont également permis de dévoiler le vif intérêt que les IFLSF portent au sujet du traumatisme vicariant. Effectivement, 50 des 60 interprètes ne connaissant pas le traumatisme vicariant souhaitent avoir des informations (documentation, sensibilisation, formation) sur le sujet pour mieux l'appréhender. 76 des 77 interprètes ayant participé à cette recherche pensent qu'il serait bénéfique d'aborder ce concept en formation d'IFLSF. 74 des 77 participantes aimeraient qu'une page soit dédiée au traumatisme vicariant pour informer et sensibiliser les interprètes au sujet comme c'est le cas sur le site internet de l'ASLIA¹⁹. Enfin, 34 des 77 interprètes ayant contribué à cette recherche ont accepté d'être recontactées pour mener un entretien dans le cadre de mon travail de fin d'études.

La présente recherche n'ayant pas l'ambition ni la vocation de poser un diagnostic, mener une étude relevant du domaine de la psychologie pour approfondir les résultats obtenus s'avèrerait être d'une grande richesse et permettrait de mieux comprendre ce phénomène qu'est la traumatisation vicariante chez les interprètes français / langue des signes française, tout en conservant, bien entendu, le point de vue des IFLSF elles-mêmes. Comme l'a signifié une participante, « si ça ne vient pas de soi, ou que ça ne vient pas des collègues, bah en fait ça ne se mettra jamais en place, donc il faut communiquer et il faut se dire les choses parce que sinon ça ne se fait pas. ».

¹⁹ Page dédiée au traumatisme vicariant sur le site de l'ASLIA : <https://aslia.com.au/community-resources/information-videos/safety-guidelines-for-interpreters-vicarious-trauma-vt/>

Bibliographie

Anderson, A. (2011). Peer Support and Consultation Project for Interpreters: A Model for Supporting the Well-Being of Interpreters who Practice in Mental Health Settings. *Journal of Interpretation*, 21(1), Article 2. <https://digitalcommons.unf.edu/joi/vol21/iss1/2> [15/04/24]

Andert, O.L., & Trites, A.P. (2014). Vicarious Trauma Among Sign Language Interpreters: A Pilot Study. [Cité dans Macdonald (2015), non accessible]

American Counseling Association. (2011). *Fact Sheet #9: Vicarious Trauma*. [Cité dans Macdonald (2015), non accessible]

Bakker, A., van Emmerik, H., & van Riet, P. (2008). How job demands, resources, and burnout predict objective performance: A constructive replication. *Anxiety, Stress and Coping*, 21, 309-324. <https://doi.org/10.1080/10615800801958637> [03/02/24]

Bernard A., Encrevé F., Jeggli F. (2007). *L'interprétation en langue des signes*, Presses Universitaires de France. EAN 9782130559917

Blanchard-Laville, C. (2017). Vous avez dit « contre-transfert » : À propos des mouvements contre-transférentiels dans l'animation d'un groupe clinique d'analyse des pratiques professionnelles. *Cliopsy*, 17, 59-81. <https://doi.org/10.3917/cliop.017.0059> [04/05/24]

Blank, A.S. (1987). Irrational reactions to post-traumatic stress disorder and Vietnam veterans. In *Sonnenberg, S. M. (ed.). The Trauma of War: Stress and Recovery in Vietnam Veterans*, American Psychiatric Association Press, Washington, D.C.

Bontempo, K., & Malcolm, K. (2012). An Ounce of prevention is worth a pound of cure: educating interpreters about the risk of vicarious trauma in healthcare settings. In L. Swabey, & K. Malcolm (Eds.), *In our hands: educating healthcare interpreters* (pp. 105-130). Gallaudet University Press. https://www.academia.edu/1942525/Bontempo_K_and_Malcolm_K_2012_An_ounce_of_prevention_is_worth_a_pound_of_cure_Educating_interpreters_about_the_risk_of_vicarious_trauma_in_healthcare_settings_In_Malcolm_K_and_Swabey_L_Eds_In_our_hands_Educating_healthcare_interpreters_Washington_DC_Gallaudet_University_Press_105_130 [30/01/24]

Bontempo, K., & Napier, J. (2011). Evaluating emotional stability as a predictor of interpreter competence and aptitude for interpreting. *Interpreting*, 13(1), 85-105. <https://doi.org/10.1075/intp.13.1.06bon> [07/03/24]

Bourgault, R. (2013). 37. Trauma vicariant, trauma secondaire. Dans : Marianne Kédia éd., *L'Aide-mémoire de psychotraumatologie: En 49 notions* (p. 258-263). Paris: Dunod. <https://doi-org.gorgone.univ-toulouse.fr/10.3917/dunod.segui.2013.01.0258> [05/06/24]

Bozionelos, N. (2004). The relationship between disposition and career success: A British study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(3), 403–420. <https://doi.org/10.1348/0963179041752682> [04/06/24]

Brener, A., Riemer, J. & Cutter, W. (1993). Mourning and mitzvah: A guided journal for walking the mourner's path through grief and healing. Woodstock, VT: Jewish Lights.

Brett, E. A., & Ostroff, R. (1985). Imagery and posttraumatic stress disorder: An overview. *The American Journal of Psychiatry*, 142(4), 417–424. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.4.417> [05/06/24]

Brunson, J. G., & Lawrence, P. S. (2002). Impact of sign language interpreter and therapist moods on deaf recipient mood. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(6), 576–580. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.33.6.576> [28/06/24]

Cahill J. (1996). Psychosocial aspects of interventions in occupational safety and health. *American journal of industrial medicine*, 29(4), 308–313. DOI : [10.1002/\(SICI\)1097-0274\(199604\)29:4<308::AID-AJIM6>3.0.CO;2-K](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0274(199604)29:4<308::AID-AJIM6>3.0.CO;2-K) [30/05/24]

Clare, K. (2000). Recognising our humanness: Minimising the impact of interpreting on our professional and personal selves [Paper presentation]. AUSIT 13th National Annual General Meeting, Jill Blewett Memorial Lecture, Brisbane, QLD, Australia https://ausit.org/wp-content/uploads/2020/02/2000_jbl.pdf [16/04/24]

Connor-Smith, J.K. & Flachsbart, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Faculty Publications - Grad School of Clinical Psychology*. 103. https://digitalcommons.georgefox.edu/gscp_fac/103 [24/06/24]

Darroch, E., & Dempsey, R. (2016). Interpreters' experiences of transference dynamics, vicarious traumatization, and their need for support and supervision: A systematic literature review. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(2), 166–190. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v4i2.76> [28/05/24]

Dean R.K., Pollard R.Q. (2001). Application of Demand-Control Theory to Sign Language Interpreting: Implications for Stress and Interpreter Training, *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 6(1), 1–14, <https://doi.org/10.1093/deafed/6.1.1> [26/01/24]

Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Scientific World Journal*, 6, 1146–1163. <https://doi.org/10.1100/tsw.2006.221> [12/03/24]

Doré, C. (2017). L'estime de soi : analyse de concept. *Recherche en soins infirmiers*, 129, 18-26. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018> [24/06/24]

Farber, B. A. (1985). The genesis, development, and implications of psychological-mindedness in psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(2), 170–177. <https://doi.org/10.1037/h0085490> [18/03/24]

Figley C. R. (1993). Compassion stress and the family therapist. *Family Therapy News*, pp. 1–8 https://www.researchgate.net/publication/320290701_Journal_of_Clinical_Psychology [04/06/24]

Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge. <https://www.emdr.org/il/wp-content/uploads/2021/08/Figley1995CompassionFatiguebook.pdf> [30/01/24]

Florentino C.G.A. (2020). Cost of Caring: Vicarious Trauma Among Guidance Counselors and Psychologists. *Asian Journal of Education and Human Development (AJEHD)*, 1(1) <https://ajehd.unp.edu.ph/index.php/ajehd/article/view/4/4> [19/02/24]

Follette V.M., Polusny M.M., & Milbeck K. (1994). Mental Health and Law Enforcement Professionals: Trauma History, Psychological Symptoms, and Impact of Providing Services to Child Sexual Abuse Survivors. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(3), 275-282 <https://www.nationalcac.org/wp-content/uploads/2016/10/Mental-health-and-law-enforcement-professionals-Trauma-history-psychological-symptoms-and-impact-of-providing-services-to-child-sexual-abuse-survivors.pdf> [25/06/24]

Gallese V. (2007). Before and below 'theory of mind': embodied simulation and the neural correlates of social cognition. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 362(1480), 659–669. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.2002> [16/04/24]

Gomez, A. (2012). Vicarious trauma and posttraumatic growth: A study of how interpreters working in psychotherapy are impacted by their work. Dublin Business School. [ma_gomez_a_2012.pdf \(586.19 KB\)](#) [17/03/24]

Gutman C. (2005). L'interprète en situation psychiatrique / psychothérapeutique. *Le Journal de l'AFILS*, n°56, 25-31

Haley S. A. (1974). When the patient reports atrocities. Specific treatment considerations of the Vietnam veteran. *Archives of general psychiatry*, 30(2), 191–196. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1974.01760080051008> [30/01/24]

Harvey M.A. (2003). Shielding Yourself From the Perils of Empathy: The Case of Sign Language Interpreters, *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, Volume 8, Issue 2, 207–213 <https://doi.org/10.1093/deafed/eng004> [26/01/24]

Harvey, M. A. (2001). Vicarious emotional trauma of Interpreters: A clinical psychologist's perspective. *Journal of Interpreting for the Deaf*. [cité dans Harvey (2003), non accessible]

Harvey, M. A. (1996). Utilization of traumatic transference by a hearing therapist. In N. S. Glickman & M. A. Harvey (Eds.), *Culturally affirmative psychotherapy with deaf persons* (pp. 155–167). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Herman, J.L. (1993). Father—Daughter Incest. In: Wilson, J.P., Raphael, B. (eds) *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. The Plenum Series on Stress and Coping*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-2820-3_50 [26/05/24]

Horowitz, M.J. (1993). Stress-Response Syndromes. In: Wilson, J.P., Raphael, B. (eds) *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. The Plenum Series on Stress and Coping*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-2820-3_4 [26/05/24]

Jacobsen, B. (2009). The Community Interpreter: A Question of Role. *HERMES - Journal of Language and Communication in Business*, 22(42), 155–166. <https://doi.org/10.7146/hjlc.v22i42.96850> [22/06/24]

Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P., & Surrey, J.L. (1991). *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center*. New York: Guilford Press. <https://books.google.fr/books?id=iEcPK8QteAgC&printsec=frontcover&hl=fr#v=onepage&q&f=false> [26/01/24]

Lai, M., & Costello, S. (2021). Professional Interpreters and Vicarious Trauma: An Australian Perspective. *Qualitative health research*, 31(1), 70–85 <https://doi.org/10.1177/1049732320951962> [26/01/24]

Lai, M., Heydon, G., & Mulayim, S. (2015). Vicarious trauma among Interpreters. *International Journal of Interpreter Education*, 7(1), 3–22. [Cité dans Lai & Costello (2021), non accessible]

Lane, H. (1991). *Quand l'esprit entend: Histoire des sourds-muets*. Odile Jacob. <https://doi-org.gorgone.univ-toulouse.fr/10.3917/oj.lane.1991.01> [26/06/24]

Lee-Baggley, D., Preece M., & DeLongis A.,. (2005). Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1141-1180. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x> [04/06/24]

Lor, M. (2012). Effects of Client Trauma on Interpreters: An Exploratory Study of Vicarious Trauma. *Sophia, the St. Catherine University repository website*: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/53 [19/01/24]

Macdonald, J.L. (2015). Vicarious Trauma as Applied to the Professional Sign Language Interpreter. *Montview Journal of Research & Scholarship*: 1(6). <https://digitalcommons.liberty.edu/montview/vol1/iss1/6> [17/01/24]

McCann, I.L., Pearlman, L.A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *J Trauma Stress* 3, 131–149 <https://doi.org/10.1007/BF00975140> [30/01/24]

Moulden, H. M., & Firestone, P. (2007). Vicarious Traumatization: The Impact on Therapists Who Work With Sexual Offenders. *Trauma, Violence, & Abuse*, 8(1), 67–83. <https://doi.org/10.1177/1524838006297729> [08/01/24]

Narme, P., Mouras, H., Loas, G., Krystkowiak, P., Roussel, M., Boucart, M. & Godefroy, O. (2010). Vers une approche neuropsychologique de l'empathie. *Revue de neuropsychologie*, 2, 292-298. <https://doi.org/10.1684/nrp.2010.0098> [24/06/24]

O'Brien, A., Terry, D. J., & Jimmieson, N. L. (2008). Negative affectivity and responses to work stressors: An experimental study. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 21(1), 55–83. <https://doi.org/10.1080/10615800701529504> [04/06/24]

Pearlman, L. A., & Mac Ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 558–565. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.26.6.558> [08/01/24]

Pratviel, E., 2021. Enquête auprès des sourds, malentendants et signants - Sondage Ifop, *Fondation Jean Jaurès*. <https://policycommons.net/artifacts/2254275/enquete-aupres-des-sourds-malentendants-et-signants/3012972/> [27/06/24]

Richardson J.I. (2001). Guide sur le traumatisme vicariant : solutions recommandées pour les personnes luttant contre la violence. Ottawa - Ontario : Agence de santé publique du Canada. ISBN 0-662-85182-X

Rolland, J. (2004). *L'évaluation de la personnalité: Le modèle en cinq facteurs*. Mardaga. <https://doi-org.gorgone.univ-toulouse.fr/10.39> [24/06/24]

Saakvitne, Karen W. (1996). Transforming the pain : a workbook on vicarious traumatization. New York :W.W. Norton & Company

Sabin-Farrell, R., & Turpin, G. (2003). Vicarious traumatization: implications for the mental health of health workers?. *Clinical psychology review*, 23(3), 449–480. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(03\)00030-8](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(03)00030-8) [04/06/24]

Salston, M., & Figley, C. R. (2003). Secondary traumatic stress effects of working with survivors of criminal victimization. *Journal of traumatic stress*, 16(2), 167–174. <https://doi.org/10.1023/A:1022899207206> [04/06/24]

Shakespeare, C. L. (2012). Community interpreters speaking for themselves: The psychological impact of working in mental health settings [Doctoral dissertation in Clinical Psychology, University of Hertfordshire]. <https://uhra.herts.ac.uk/bitstream/handle/2299/9156/09212294%20Shakespeare%20Clare%20-%20final%20DClinPsy%20dissertation.pdf> [22/06/24]

Splevins, K. A., Cohen, K., Joseph, S., Murray, C., & Bowley, J. (2010). Vicarious posttraumatic growth among interpreters. *Qualitative Health Research*, 20(12), 1705–1716. <https://doi.org/10.1177/1049732310377457> [17/01/24]

Valero-Garcés, C. (2016). Emotional and Psychological Effects on Interpreters in Public Services A Critical Factor to Bear in Mind. *Translation Journal* 9 (3). [Cité dans Bontempo & Malcolm (2012), non accessible]

Vigor, J. (2012). Vicarious Trauma and the Professional Interpreter. *The Trauma & Mental Health Report*. <https://trauma.blog.yorku.ca/2012/01/vicarious-trauma-and-the-professional-interpreter/> [12/01/24]

Villeneuve S. (2009). Une relation psychothérapeutique avec interprétation : un triumvirat à comprendre, *Le Journal de l'AFILS*, n°69, 48-59

Yassen, J. (1995). Preventing Secondary Traumatic Stress Disorder, *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Edited by C. R. Figley, New York, NY: Brunner/Mazel

Sitographie

Clare, 2020, « Safety Guidelines for Interpreters – Vicarious Trauma (VT) » :
<https://aslia.com.au/community-resources/information-videos/safety-guidelines-for-interpreters-vicarious-trauma-vt/> [22/05/24]

Eisenblätter, Mottez, Biesold, Ambroselli et Ternon, 2000, « Témoins sourds, témoins silencieux » :
<https://images.cnrs.fr/video/905> [27/06/24]

Larousse Médical, 2006, « Personnalité » :
<https://www.larousse.fr/archives/medical/page/756> [04/06/24]

Office Québécois de la Langue Française, 2024, « Empathie » :
<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8400751/empathie> [25/04/2024]

Office Québécois de la Langue Française, 2021, « Victimisation » :
<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26511984/victimisation> [04/06/24]

TermiumPlus, 2015, « Affectivité négative » :
https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2alpha/alpha-fra.html?lang=fra&srchtxt=AFFECTIVITE%20NEGATIVE&i=&index=frt&sg_kp_wet=10364568&fchrdrnm=1#fichsauve-saverecord1 [27/06/24]

Annexes

Table des annexes

Annexe 1 : La balance empathique selon Harvey (2003, p.209)	78
Annexe 2 : Tableau reprenant les effets du traumatisme vicariant sur la personne, créé par Yassen en 1995 (Richardson, 2001, p.14)	79
Annexe 3 : Corps du questionnaire diffusé aux IFLSF dans le cadre de cette recherche	80
Annexe 4 : Guide d'entretien	94
Annexe 5 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°26	98
Annexe 6 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°60	99
Annexe 7 : Retranscription de l'entretien avec le participant ID n°98	113
Annexe 8 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°115	144
Annexe 9 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°126	155
Annexe 10 : Répartition des types d'interprétation les plus fréquents	156
Annexe 11 : Répartition des lieux d'interprétation les plus fréquents	156
Annexe 12 : Effets ressentis par les participantes suite à des situations d'interprétation (1)	157
Annexe 13 : Effets ressentis par les participantes suite à des situations d'interprétation (2)	158
Annexe 14 : Répartition des participantes connaissant le traumatisme vicariant selon leur lieu d'obtention du diplôme d'interprète français / langue des signes française	158
Annexe 15 : Motif de la connaissance du traumatisme vicariant par les participantes	159
Annexe 16 : Tableau de stratégies personnelles apportées par les participantes	159
Annexe 17 : Part de la population enquêtée ressentant des bienfaits psychologiques grâce à la pratique d'activités personnelles	160
Annexe 18 : Bienfaits ressentis grâce à la pratique d'activités personnelles	160
Annexe 19 : Part de la population enquêtée ressentant des bienfaits sur sa pratique interprétative grâce à la pratique d'activités personnelles	161
Annexe 20 : Tableau des bienfaits ressentis sur la pratique interprétative	161
Annexe 21 : Tableau des définitions de l'empathie, de la sympathie et de la compassion selon les participantes	162
Annexe 22 : Réponses obtenues par le questionnaire	162



Figure 1 Empathic balance. Admittedly oversimplified, there are three possible consequences of empathy, depending on how one balances components of cognition and emotion: (1) an imbalance with too much emotion, leading to a loss of boundaries; (2) an imbalance with too much cognition, leading to affective constriction (numbing out); and (3) a healthy balance, leading to psychological integration and better interpreting.

Traduction (Réalisée par Ophélie Vallée) :

Figure 1 Balance empathique. En simplifiant à l'extrême, l'empathie a trois conséquences possibles, selon comment on équilibre les composantes de la cognition et de l'émotion : 1) un déséquilibre avec trop d'émotion, conduisant à une perte de limites ; 2) un déséquilibre avec trop de cognition, conduisant à un émoussement affectif (engourdissement) ; et 3) un équilibre sain, conduisant à l'intégration psychologique et à une meilleure interprétation.

Annexe 2 : Tableau reprenant les effets du traumatisme vicariant sur la personne, créé par Yassen en 1995 (Richardson, 2001, p.14)

TABLEAU I – Effets du traumatisme vicariant sur la personne

Cognitifs	Émotionnels	Comportementaux	Spirituels	Interpersonnels	Physiques
<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à se concentrer • Confusion • Hébété • Détachement • Diminution de l'estime de soi • Préoccupé par les traumatismes • Images des événements traumatiques • Apathie • Rigidité • Désorientation • Hyperactivité mentale • Pensées destructrices dirigées contre soi ou les autres • Manque de confiance en soi • Perfectionnisme • Minimisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment d'impuissance • Anxiété • Culpabilité • Culpabilité d'avoir survécu • Colère/rage • Mutisme • Torpeur • Peur • Renfermement • Tristesse • Dépression • Hypersensibilité • Alternance entre les hauts et les bas • Vidé 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendant • Impatient • Irritable • Replié sur soi • Humeur changeante • Régression • Troubles du sommeil • Changements dans l'appétit • Cauchemars • Hypervigilance • Réactions de sur-saut exagérées • Utilisation de techniques d'adaptation négatives (tabagisme, toxicomanie) • Prédilection aux accidents • Tendance à perdre des choses • Comportements autodestructifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnement sur le sens de la vie • Perte de sens • Insatisfait de soi • Désespoir profond • Ennui • Colère contre Dieu • Mise en question de ses croyances religieuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Repli social • Diminution de l'intérêt pour les relations intimes ou sexuelles • Méfiance • S'isole de ses amis • Répercussions sur le rôle parental (attitude protectrice, crainte des agressions) • Projection de la colère ou du blâme • Intolérance • Solitude 	<ul style="list-style-type: none"> • État de choc • Transpiration • Rythme cardiaque rapide • Difficulté à respirer • Réactions somatiques • Maux et douleurs • Étourdissements • Système immunitaire affaibli

(Yassen, 1995)

Annexe 3 : Corps du questionnaire diffusé aux IFLSF dans le cadre de cette recherche

Questionnaire en lien avec un travail de fin d'études (Mémoire de Master 2)

Actuellement étudiante en Master 2 LSTIM (Traduction, Interprétation et Médiation en Langue des Signes) option Interprétation, au D-TIM (Département de Traduction, Interprétation et Médiation), à Toulouse, j'ai créé ce questionnaire afin de réunir des données pour mon mémoire de recherche.

Afin de ne pas biaiser les résultats, le thème précis de cette recherche vous sera donné au cours du questionnaire.

La durée de ce questionnaire est d'environ 15 minutes.

Il y a 42 questions dans ce questionnaire.

Partie A : Informations générales

Vous êtes :

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Au besoin, veuillez préciser le champ 'Autre :'.

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Une femme
- Un homme
- Autre

Quel âge avez-vous ?

*

Veillez écrire votre réponse ici :

Combien d'années d'expérience en tant qu'interprète français / langue des signes française avez-vous ?

*

Veillez écrire votre réponse ici :

Partie B : Formation(s)

Où avez-vous suivi votre formation d'interprète ?

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Au besoin, veuillez préciser le champ 'Autre :'.

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- D-TIM (ex Cetim), Université de Toulouse Jean Jaurès, Toulouse 2
- ESIT, Université Paris 3
- Université Charles de Gaulle, Lille 3
- Université Vincennes Saint-Denis, Paris 8
- Université de Rouen
- Autre

Avez-vous suivi des formations, universitaires ou professionnelles, autres que celle des interprètes en langue des signes française ?

*

Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui, précisez :
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Partie C : Types et lieux de prestation

Quels sont les types d'interprétation que vous pratiquez le plus ?

*

Cochez la ou les réponses

Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Liaison
- Réunion
- Formation
- Conférence
- Visio-interprétation

Parmi les lieux suivants, quels sont ceux où vous interprétez régulièrement ?

*

Cochez la ou les réponses

Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Associations féministes
- Commissariats de police et gendarmeries
- Etablissements scolaires

- Entreprises
- Hôpitaux
- Instituts
- Tribunaux

Partie D : Déontologie

Comment comprenez-vous le concept de « secret professionnel » du code de déontologie de l'interprète français / langue des signes française ?

*

Cochez la ou les réponses

Veillez sélectionner au moins une réponse

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- L'ILS ne doit divulguer aucune information concernant les situations qu'il ou elle a interprétées
- L'ILS peut partager des informations sur une situation avec un.e collègue qui va interpréter pour les mêmes usagers dans une situation similaire
- L'ILS peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un.e collègue
- L'ILS peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un.e proche
- L'ILS peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un.e collègue
- L'ILS peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un.e proche
- Autre:

Comment comprenez-vous le concept de « neutralité » du code de déontologie de l'interprète français / langue des signes française ?

*

Cochez la ou les réponses

Veillez sélectionner au moins une réponse

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- L'ILS ne doit pas intervenir dans la situation
- L'ILS ne doit pas ressentir d'émotions personnelles pendant la situation
- L'ILS ne doit pas laisser transparaître ses émotions personnelles pendant la situation
- Autre:

Partie E

Suite à une situation que vous avez interprétée, avez-vous déjà :

*

Cochez la ou les réponses

Veillez sélectionner au moins une réponse

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Eu des flashbacks (souvenirs), des images ou idées désagréables liées à cette situation
- Fait des cauchemars
- Vécu la réactivation d'un souvenir traumatique passé
- Ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles
- Ressenti une appréhension en allant au travail
- Ressenti de la colère ou de l'irritation
- Ressenti de la tristesse ou de l'anxiété
- Ressenti de la culpabilité
- Ressenti une diminution du sentiment de joie
- Eu des problèmes de sommeil
- Eu des problèmes de digestion
- Ressenti une vigilance exacerbée à l'oppression vécue par les personnes sourdes
- Ressenti un sentiment d'accommodation à l'oppression vécue par les personnes sourdes
- Ressenti de la culpabilité liée au fait d'être entendant
- Aucune
- Autre:

Vous est-il déjà arrivé de vous arranger pour ne pas traduire des situations stressantes ou émotionnellement compliquées ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Est-il arrivé que cela se produise de manière régulière sur une période donnée ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Oui' à la question ' [G06Q11]' (Vous est-il déjà arrivé de vous arranger pour ne pas traduire des situations stressantes ou émotionnellement compliquées ?)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (indiquez une période approximative)

- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Est-ce arrivé par :

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Oui (indiquez une période approximative)' à la question ' [G06Q12]' (Est-il arrivé que cela se produise de manière régulière sur une période donnée ?)

Cochez la ou les réponses

Veuillez sélectionner au moins une réponse

Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Crainte de ne pas respecter le principe de neutralité
- Crainte d'être émotionnellement impacté.e par la situation
- Lassitude face à la situation
- Autre:

Partie F : Accompagnement professionnel

Avez-vous recours, ou déjà eu recours, à un accompagnement professionnel de type :

*

Cochez la ou les réponses

Veuillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Analyse de la pratique professionnelle
- Debriefing
- Mentorat
- Supervision
- Aucun
- Autre:

Ressentez-vous le besoin d'avoir recours à ce type d'accompagnement de manière :

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Supervision' ou 'Mentorat' ou 'Debriefing' ou 'Analyse de la pratique professionnelle' à la question ' [G07Q14]' (Avez-vous recours, ou déjà eu recours, à un accompagnement professionnel de type :)

Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Régulière

- Ponctuelle

Diriez-vous que cet accompagnement vous aide ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Supervision' ou 'Mentorat' ou 'Debriefing' ou 'Analyse de la pratique professionnelle' à la question ' [G07Q14]' (Avez-vous recours, ou déjà eu recours, à un accompagnement professionnel de type :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez)
- Non (précisez)

Faites le commentaire de votre choix ici :

Vous est-il déjà arrivé de ressentir les effets d'une expérience rapportée par un.e collègue lors d'une analyse de la pratique professionnelle plusieurs jours après qu'il ou elle en ait parlé ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était à la question ' [G07Q14]' (Avez-vous recours, ou déjà eu recours, à un accompagnement professionnel de type :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez la durée approximative de ces effets)
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Avez-vous ressenti de la difficulté à participer de nouveau à une analyse de la pratique professionnelle ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Oui (précisez la durée approximative de ces effets)' à la question ' [G07Q17]' (Vous est-il déjà arrivé de ressentir les effets d'une expérience rapportée par un.e collègue lors d'une analyse de la pratique professionnelle plusieurs jours après qu'il ou elle en ait parlé ?)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez)
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Partie G : Activité(s) personnelle(s)

En dehors de vos heures de travail, pratiquez-vous une activité personnelle ?

*

Cochez la ou les réponses

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Associative (bénévolat, par exemple)
- Culturelle (visites de musées, de châteaux, par exemple)
- Manuelle (arts plastiques, couture, par exemple)
- Physique ou sportive (marche, course à pied, sport collectif, par exemple)
- Spirituelle (méditation, yoga, par exemple)
- Aucune
- Autre:

Depuis quand pratiquez-vous cette/ces activité(s) ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Spirituelle (méditation, yoga, par exemple)' *ou* 'Physique ou sportive (marche, course à pied, sport collectif, par exemple)' *ou* 'Manuelle (arts plastiques, couture, par exemple)' *ou* 'Culturelle (visites de musées, de châteaux, par exemple)' *ou* 'Associative (bénévolat, par exemple)' à la question ' [G08Q19]' (En dehors de vos heures de travail, pratiquez-vous une activité personnelle ?)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Avant d'avoir commencé à exercer le métier d'interprète français / langue des signes française
- Depuis que vous avez commencé à exercer le métier d'interprète français / langue des signes française

Ressentez-vous des bienfaits psychologiques grâce à cette/ces pratique(s) ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Spirituelle (méditation, yoga, par exemple)' *ou* 'Physique ou sportive (marche, course à pied, sport collectif, par exemple)' *ou* 'Manuelle (arts plastiques, couture, par exemple)' *ou* 'Culturelle (visites de musées, de châteaux, par exemple)' *ou* 'Associative (bénévolat, par exemple)' à la question ' [G08Q19]' (En dehors de vos heures de travail, pratiquez-vous une activité personnelle ?)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez)
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Ressentez-vous des effets sur votre pratique professionnelle ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Spirituelle (méditation, yoga, par exemple)' *ou* 'Physique ou sportive (marche, course à pied, sport collectif, par exemple)' *ou* 'Manuelle (arts plastiques, couture, par exemple)' *ou* 'Culturelle (visites de musées, de châteaux, par exemple)' *ou* 'Associative (bénévolat, par exemple)' à la question ' [G08Q19]' (En dehors de vos heures de travail, pratiquez-vous une activité personnelle ?)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez)
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Partie H

Vous reconnaissez-vous dans une ou plusieurs des stratégies suivantes ?

*

Cochez la ou les réponses

Veillez sélectionner au moins une réponse

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Tenir un journal de bord
- Discuter de ses émotions suite à une situation d'interprétation avec ses pairs ou ses proches
- S'accorder un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi
- Ritualiser le retour chez soi
- Suivre une thérapie personnelle
- Se toucher le visage, le bras, la cuisse, etc, lors d'une interprétation émotionnellement compliquée afin de faire la distinction entre ses propres émotions et celles des personnes en présence
- Aucune
- Autre:

Vous est-il arrivé de vous retrouver dans l'une ou plusieurs des propositions suivantes après avoir interprété une ou plusieurs situations émotionnellement chargées ?

*

Cochez la ou les réponses

Veillez sélectionner au moins une réponse

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Stress
- Evitement
- Isolement
- Surmenage
- Minimisation
- Déni
- Agressivité
- Aucune
- Autre:

Partie I

Vous travaillez :

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- en institut ou dans un service d'interprète
- en indépendance
- Autre

Y a-t-il une réflexion afin de répartir de manière équilibrée les interventions potentiellement émotionnellement chargées ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'en institut ou dans un service d'interprète' *ou* 'Autre' à la question '[G10Q26]' (Vous travaillez :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Ressentez-vous une vigilance de votre service quant à vos besoins émotionnels ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'en institut ou dans un service d'interprète' *ou* 'Autre' à la question ' [G10Q26]' (Vous travaillez :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés vous a-t-elle été proposée ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'en institut ou dans un service d'interprète' *ou* 'Autre' à la question ' [G10Q26]' (Vous travaillez :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Y a-t-il une réflexion afin de répartir de manière équilibrée les interventions potentiellement émotionnellement chargées ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'en indépendance' à la question ' [G10Q26]' (Vous travaillez :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Etes-vous en réseau avec d'autres interprètes avec qui vous prenez en compte les besoins des uns et des autres ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'en indépendance' à la question ' [G10Q26]' (Vous travaillez :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

Avez-vous suivi, ou pensez-vous suivre, une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'en indépendance' à la question ' [G10Q26]' (Vous travaillez :)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Partie J : Thème du travail de fin d'études en lien avec ce questionnaire

Dans le cadre de mon travail de recherche de fin d'études, j'ai décidé de m'intéresser au traumatisme vicariant chez les interprètes français / langue des signes française (ILSF). Plus précisément, je me questionne sur la mise en place de stratégies pour faire face à ce traumatisme vicariant par les ILSF.

Le traumatisme vicariant est un traumatisme par procuration pouvant affecter toute personne travaillant au contact de personnes traumatisées, par exemple les thérapeutes à force d'entendre des récits de traumatismes, les policiers recueillant des dépôts de plainte d'agression, les pompiers étant au contact des survivants d'accidents. A l'heure actuelle, à ma connaissance, il n'y a pas d'études scientifiques portant sur le traumatisme vicariant chez les ILSF. Je me suis donc appuyée sur des études réalisées à l'étranger auprès d'interprètes en langues des signes, notamment aux Etats-Unis et en Australie.

Ce questionnaire me permettra de recueillir des données afin de constituer un premier apport de connaissances sur le sujet en France.

*

Partie K : Les neurones miroirs

Connaissez-vous le rôle des neurones miroirs ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Partie L : Les neurones miroirs

Les neurones miroirs sont des neurones qui seraient impliqués dans l'apprentissage, l'imitation et l'empathie. En effet, selon des auteurs comme Meltzoff & Moore (1983, 1989), les bébés seraient capables d'imiter le geste de tirer la langue grâce à ces neurones miroirs. De plus, selon des auteurs comme Gallese (2005), nous sommes en mesure de ressentir dans notre corps l'émotion d'une autre personne lorsque nous sommes en empathie avec elle. Des études ont montré des résultats allant dans ce sens, notamment pour les sensations de tristesse en lien avec la sympathie (Decety & Chaminade, 2003).

*

Partie M : Empathie, sympathie et compassion

En quelques mots, comment définissez-vous l'empathie, la sympathie et la compassion ?

*

Veillez écrire votre réponse ici :

Diriez-vous que ces concepts sont centraux dans l'exercice de votre métier d'interprète français / langue des signes française ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez)
- Non (précisez)

Faites le commentaire de votre choix ici :

Partie N : Connaissance du traumatisme vicariant

Connaissiez-vous le traumatisme vicariant et saviez-vous que les interprètes français / langue des signes française peuvent en souffrir ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Comment avez-vous eu connaissance de ce concept ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Oui' à la question ' [G15Q36]' (Connaissez-vous le traumatisme vicariant et saviez-vous que les interprètes français / langue des signes française peuvent en souffrir ?)

Cochez la ou les réponses

Veillez sélectionner au moins une réponse

Veillez choisir toutes les réponses qui conviennent :

- Vous avez déjà souffert de traumatisme vicariant
- Vous avez suivi une formation sur le traumatisme vicariant
- Vous avez entendu parler du traumatisme vicariant sans être concerné par celui-ci
- Autre:

Souhaiteriez-vous avoir des informations (documentation, sensibilisation, formation) sur le traumatisme vicariant pour mieux l'appréhender ?

*

Répondre à cette question seulement si les conditions suivantes sont réunies :

La réponse était 'Non' à la question ' [G15Q36]' (Connaissez-vous le traumatisme vicariant et saviez-vous que les interprètes français / langue des signes française peuvent en souffrir ?)

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui
- Non

Pensez-vous qu'il serait bénéfique d'aborder ce concept en formation d'interprète français / langue des signes française ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (précisez)
- Non (précisez)

Faites le commentaire de votre choix ici :

Sur le site internet de ASLIA (Australian Sign Language Interpreters' Association), une page est dédiée au traumatisme vicariant pour informer et sensibiliser les interprètes au sujet (<https://aslia.com.au/community-resources/information-videos/safety-guidelines-for-interpreters-vicarious-trauma-vt/>), aimeriez-vous que quelque chose de similaire voit le jour en France ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui

- Non

Partie O : Contact

Accepteriez-vous d'être recontacté.e pour un entretien sur le sujet ?

*

Veillez sélectionner une réponse ci-dessous

Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes :

- Oui (laissez vos coordonnées)
- Non

Faites le commentaire de votre choix ici :

Merci pour votre temps et vos réponses.

Guide d'entretien :

Tout d'abord, je vous remercie pour votre participation à la recherche que je mène dans le cadre de mon travail de fin d'études. Cet entretien sera enregistré et retranscrit, mais votre anonymat sera conservé puisque je remplacerais vos nom et prénom par le numéro qui vous a été attribué lorsque vous avez répondu au questionnaire envoyé il y a quelque temps. Avant de commencer, je vous informe aussi que cette étude n'a pas vocation à poser un diagnostic.

1) Présentation

- Présentez-vous
- Combien d'années d'expérience en tant qu'ILS avez-vous ?
- Quel est votre statut professionnel ?
- Quels sont les lieux d'intervention où vous intervenez le plus fréquemment ?
- Êtes-vous spécialisé dans un domaine ?

2) Connaissance du traumatisme vicariant

- Connaissez-vous le traumatisme vicariant ? Pouvez-vous me dire de quoi il s'agit selon vous ? Comment avez-vous eu connaissance de l'existence de ce traumatisme ?

Le traumatisme vicariant est un traumatisme par procuration, majoritairement observé chez des professionnels travaillant auprès de personnes souffrant de traumatismes, tels que les thérapeutes ou les pompiers. McCann et Pearlman, les thérapeutes qui ont mis en avant le traumatisme vicariant, le définissent comme étant un processus par lequel les personnes travaillant avec des victimes peuvent vivre de profonds effets psychologiques perturbants et douloureux, pouvant durer plusieurs mois voire plusieurs années.

- Lorsque vous avez répondu au questionnaire vous avez coché les items suivants :
[citer des conséquences du traumatisme vicariant que chacune a coché]
Saviez-vous que ce sont certaines conséquences du traumatisme vicariant ?
Voici d'autres conséquences possibles :

Eu des flashbacks (souvenirs), des images ou idées désagréables liées à cette situation

Fait des cauchemars

Vécu une réactivation d'un souvenir traumatique passé

Ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles

Ressenti une appréhension en allant au travail

Ressenti de la colère ou de l'irritation

Ressenti de la tristesse ou de l'anxiété

Ressenti de la culpabilité

Ressenti une diminution du sentiment de joie
Eu des problèmes de sommeil
Eu des problèmes de digestion
Ressenti une vigilance exacerbée à l'oppression vécue par les personnes sourdes
Ressenti un sentiment d'accommodation à l'oppression vécue par les personnes sourdes
Ressenti de la culpabilité liée au fait d'être entendant
Stress
Evitement
Isolement
Surmenage
Minimisation
Déni
Agressivité

- Lorsque vous avez répondu au questionnaire vous avez coché les items suivants :
[citer les réponses sur la déontologie que chacune a coché]

Saviez-vous que la compréhension du code de déontologie de l'interprète en langues des signes peut être une cause de traumatisme vicariant ?

- Lorsque vous avez répondu au questionnaire vous avez coché les items suivants :
[citer les stratégies que chacune a coché]
Saviez-vous que ce sont des stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant ?
Voici d'autres stratégies possibles :

Stratégies organisationnelles :

Debriefing
Mentorat
Supervision
Analyse de la pratique
Formation au traumatisme vicariant

Stratégies personnelles :

Associative (bénévolat, par exemple)
Culturelle (visites de musées, de châteaux, par exemple)
Manuelle (arts plastiques, couture, par exemple)
Physique ou sportive (marche, course à pied, sport collectif, par exemple)
Spirituelle (méditation, yoga, par exemple)
Tenir un journal de bord
Discuter de ses émotions suite à une situation d'interprétation avec ses pairs ou ses proches
S'accorder un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi
Ritualiser le retour chez soi
Suivre une thérapie personnelle

Se toucher le visage, le bras, la cuisse, etc, lors d'une interprétation émotionnellement compliquée afin de faire la distinction entre ses propres émotions et celles des personnes en présence

3) Vos stratégies d'adaptation

- Lorsque vous avez répondu au questionnaire, vous avez coché les items suivants :
[citer des stratégies personnelles du traumatisme vicariant que chacune a coché]
Pour quelles raisons avez-vous mis en place ces stratégies ?
Avez-vous mis en place ces stratégies d'adaptation personnelles dans le but de vous prémunir et lutter face au traumatisme vicariant ?
Quels sont les bienfaits que vous ressentez grâce à ces stratégies ?
Y-a-t-il des activités que vous avez commencé après l'obtention du diplôme d'IFLSF ?
Pourquoi ?

- Lorsque vous avez répondu au questionnaire, vous avez coché les items suivants :
[citer des conséquences du traumatisme vicariant que chacune a coché]
Dans quel type de situations vous arrive-t-il de ressentir cela ? Est-ce uniquement lors de situations émotionnellement chargées ?
Comment réagissez-vous / que mettez-vous en place afin de ne plus ressentir cela ?

- Avez-vous un réseau de collègues au sein de votre structure ou dans le cadre de votre pratique ?

- Lorsque vous avez répondu au questionnaire, vous avez coché les items suivants :
[citer des stratégies organisationnelles que chacune a coché]
Comment et pourquoi ces stratégies organisationnelles ont été mises en place ?
A quelle fréquence en bénéficiez-vous ? A quelle fréquence souhaitez-vous en bénéficier ? Y a-t-il d'autres stratégies que vous aimeriez voir mises en place ?

- Si vous avez suivi une formation concernant l'impact de l'interprétation de contenus émotionnellement chargés, dans quel cadre était-ce ? Cela vous-a-t-il été bénéfique ?

4) La notion d'empathie (développer les réponses au questionnaire)

- Selon vous, qu'est-ce que l'empathie ? Qu'est-ce que la sympathie ?

L'empathie est la capacité d'une personne à s'identifier à autrui et à éprouver à l'intérieur d'elle-même les émotions ou les sentiments ressentis par l'autre.

La sympathie est la capacité d'une personne à prendre part aux sentiments ou aux émotions d'autrui.

- Pensez-vous que ces concepts sont centraux dans l'exercice du métier d'interprète ?
Pourquoi ?

- Comment arrivez-vous à vous distancier, émotionnellement, des contenus à interpréter qui sont chargés émotionnellement ?

5) La documentation et la formation sur le sujet du traumatisme vicariant

- Pensez-vous qu'il serait bénéfique d'informer et de sensibiliser les interprètes français / langue des signes française au traumatisme vicariant ? De quelle manière ?

- Pensez-vous qu'il serait bénéfique d'aborder ce concept en formation d'interprète français / langue des signes française ?

- Sur le site internet de ASLIA (Australian Sign Language Interpreters' Association), une page est dédiée au traumatisme vicariant pour informer et sensibiliser les interprètes au sujet

(<https://aslia.com.au/community-resources/information-videos/safety-guidelines-for-interpreters-vicarious-trauma-vt/>), aimeriez-vous que quelque chose de similaire voit le jour en France ?

Souhaitez-vous ajouter quelque chose sur le sujet avant de terminer cet entretien ?

Annexe 5 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°26

26/06/24 - Entretien avec la participante n°26, durée 47'17

La retranscription de cet entretien n'est pas disponible, la participante n'ayant pas donné son accord pour une diffusion.

Annexe 6 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°60

28/06/24 - Entretien avec la participante n°60, durée 35'00

Les informations pouvant permettre d'identifier la participante ont été effacées et remplacées par « [texte] » afin de conserver son anonymat

On va commencer l'entretien par vous demander de vous présenter, tout simplement.

D'accord, je suis [prénom], je suis interprète en français / langue des signes, je suis à [ville] au sein [d'une structure] que j'ai créée avec d'autres collègues, et je suis interprète depuis 2006 et je suis diplômée de Lille.

D'accord. Est-ce que, enfin, quels sont les lieux d'intervention où vous intervenez le plus fréquemment ?

C'est pas mal d'hôpital, donc milieu hospitalier, et après auprès des entreprises pas mal, on va dire, et institutions, institutions spécialisées.

D'accord. Est-ce qu'il y a un domaine dans lequel vous êtes spécialisée du coup ?

Non ! Je peux dire que je ne suis pas spécialisée dans tout ce qui est Physique, Maths, après le reste, on a mis en place des équipes dédiées quand on intervient chez des clients régulièrement, pour justement monter en compétences. Apprendre, enfin oui, monter en compétences, intégrer des nouvelles connaissances et des signaires aussi. Donc il y a tout un travail de préparation qui est fait, soit en amont soit en cours de route, et rapidement on monte une équipe dédiée de deux, trois, quatre interprètes max, pour tourner entre nous et puis garder la fraîcheur du contexte.

D'accord. Très bien.

Voilà.

Là j'ai une partie de l'entretien qui va un peu se tourner autour des connaissances que vous avez sur le traumatisme vicariant, et donc on va commencer, tout simplement, par vous demander si vous connaissez le traumatisme vicariant ?

Non pas du tout !

D'accord.

Enfin, je ne connaissais pas, et même non je ne connaissais pas du tout avant de répondre au questionnaire.

D'accord. Et est-ce que suite au questionnaire vous pourriez dire, à peu près, de quoi il s'agit selon vous ?

Je suis restée avec l'idée que le traumatisme vient d'une intervention qui s'est passée sur le lieu de travail, dans la vie professionnelle, et qui peut avoir des conséquences sur le sommeil, le stress, la vie quotidienne.

D'accord, si vous voulez je peux vous redonner une petite définition.

Oui.

Donc, le traumatisme vicariant c'est un traumatisme par procuration, qui à la base..

Ah oui!

.. a souvent été observé chez les thérapeutes, enfin les personnes qui travaillaient avec des personnes traumatisées. Et en fait, les deux personnes qui ont découvert ce phénomène-là sont deux thérapeutes elles-mêmes, qui se sont rendues compte qu'elles étaient affectées par les récits de leurs patients, et donc elles ont décrit le traumatisme vicariant comme étant un processus par lequel les personnes travaillant avec des victimes peuvent vivre de profonds effets psychologiques perturbants et douloureux pouvant durer plusieurs mois voire plusieurs années. Voilà.

Merci.

Il n'y a pas de quoi. Quand vous avez, enfin là je vais reprendre une liste d'items que vous avez cochés pendant le questionnaire pour ensuite poser des questions dessus. Donc vous avez répondu que vous avez déjà eu des flashbacks, des souvenirs, des images ou des idées désagréables liées à une situation d'interprétation après celle-ci..

Oui.

..que vous avez déjà fait des cauchemars après une situation d'interprétation, que vous avez déjà ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles, de même pour une appréhension en allant au travail, de la colère ou de l'irritation, de la tristesse ou de l'anxiété, que vous avez déjà ressenti de la culpabilité, une diminution du sentiment de joie, que vous avez déjà eu des problèmes de sommeil, qu'il vous est arrivé de ressentir une vigilance exacerbée à l'oppression vécue par les personnes sourdes, et de vous être retrouvées dans des situations de stress, de surmenage, ou d'agressivité.

Oui ! Waw ça fait beaucoup, j'ai écrit tout ça ?

Les blocs sont, enfin ce n'est pas un gros bloc comme ça que j'ai mis dans le questionnaire parce qu'effectivement ce n'est pas très digeste sinon. Du coup j'avais essayé un peu de, d'arranger tout ça, on va dire.

Ouais.

Comme vous ne connaissiez pas le traumatisme vicariant vous ne pouviez pas savoir, mais en fait tout ça ce sont des choses qui ont été listées comme étant des conséquences possibles du traumatisme vicariant. Donc il y a beaucoup d'autres choses, si vous voulez je peux vous donner une liste non exhaustive pour que vous ayez une idée.

Oui.

Il y a le fait de vivre une réactivation d'un souvenir traumatique passé..

Personnel du coup ?

Oui, personnel.

Ouais.

..d'avoir des problèmes de digestion, de ressentir un sentiment d'accommodation face à l'oppression vécue par les personnes sourdes, de ressentir de la culpabilité liée au fait d'être entendant, et enfin d'être dans des situations d'évitement, d'isolement, de minimisation ou de déni. Donc il y a quand même pas mal de choses qui sont possibles. Ensuite il y avait une question, enfin des questions, par rapport à la déontologie de l'interprète dans le questionnaire.

Ouais.

Et donc vous avez répondu que l'interprète, selon vous, pouvait partager des informations sur une situation avec un ou une collègue qui va interpréter pour les mêmes usagers dans une situation similaire, qu'il peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un ou une collègue, qu'il peut aussi partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un ou une proche, qu'il peut aussi partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un ou une collègue, qu'il peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un ou une proche, vous avez ajouté que l'essentiel étant que les personnes participant à la situation ne soient pas identifiées. Et enfin vous avez coché l'item « L'interprète ne doit pas laisser transparaître ses émotions personnelles pendant la situation. ». Donc, en fait, ces questions-là je les ai posées parce que la compréhension du code de déontologie de l'interprète a été identifiée comme potentielle cause de traumatisme vicariant chez les interprètes. Donc voilà, c'était plus pour vous informer puisque vous ne connaissiez pas le traumatisme vicariant. Je ne sais pas si vous avez envie de vous exprimer à ce propos ou pas ?

Non, enfin, par contre ça ne m'étonne pas que ça puisse en être la cause puisque je pense qu'on s'interdit beaucoup de parler, ou d'exprimer quand on est en difficulté. Ce qui n'est pas trop notre cas, enfin mon cas on va dire, je vais parler en « je », parce que j'ai trouvé dans mon équipe suffisamment de sécurité et de confiance pour que je puisse trouver des collègues qui puissent m'écouter. Que ce soit pour des problèmes techniques ou des soucis d'ordre émotionnel, ou quand je sens moi aussi que je suis limitée dans mon cadre, revenir questionner ça pour avoir un avis et voir s'il faut un relais ou pas. Parce que quand on est pris dans ses émotions, on peut des fois jouer un rôle qui n'est plus le nôtre, et ça peut être bien de passer le relais.

D'accord.

Mais du coup, si je gardais ça en moi je serais très mal je pense, donc je comprends que si on ne parle pas ça peut susciter vraiment plein d'autres problèmes, même j'imagine, c'était pas listé mais sans doute hein, puisque vous ne m'avez pas fait de liste exhaustive, je pense à tous les TMS, toutes les postures physiques. Au-delà de tout ce qui joue dans le mental, il y a aussi le physique qui peut être atteint.

Merci pour votre complément de réponse en tous cas. Je vais reprendre une petite liste que vous avez cochée pendant le questionnaire. Vous avez indiqué que vous avez recours à différentes stratégies, donc il y a de l'analyse de la pratique professionnelle, du débriefing, de la supervision, et vous avez aussi des choses qui sont personnelles, donc le fait de participer à des activités associatives, manuelles, physiques ou sportives, et le fait de discuter de vos émotions suite à une interprétation avec vos pairs ou vos proches. Donc tout ça ce sont des stratégies qui ont été identifiées comme étant des stratégies d'adaptation pour faire face, ou se prémunir face au traumatisme vicariant.

Alors, pas toutes parce que c'est le fait d'avoir autre chose, en dehors de mon travail, qui, bah déjà qui me procure de la joie, du plaisir, qui me permet d'avoir une vie sociale et, je pense, qui me donne un équilibre, qui évite l'isolement. Donc je ne suis pas allée chercher ces activités-là pour me prémunir, j'y vais parce que ça me plaît. Je pense que ça joue dans les moments où ça ne va pas, je sais que, du coup, ça peut me sortir, justement, de mon marasme ou de mes idées noires, et du coup, comme le plaisir est là je peux jauger aussi de mon état de bien-être ou pas. Si je vois que même ça, ça ne va pas, je n'arrive pas à retrouver de la joie même là, c'est qu'il y a vraiment un truc qui cloche. Et, donc ça ça peut jouer, et après, l'analyse de la pratique ça par contre oui, c'est à la fois pour se préserver dans le quotidien, pour se prémunir et aussi pour venir réparer ou trouver une explication, des outils pour faire face à une situation difficile.

D'accord.

L'APP on en a fait pendant plusieurs années, on a fait une pause pendant plusieurs années, trois ans peut-être, et on est en train d'y revenir petit à petit parce qu'on avait nos outils.

Enfin, grâce à l'APP on a appris plein de choses, on a acquis de l'expérience et puis on arrivait à trouver du soutien auprès de notre groupe, mais l'équipe a changé, on sent quand même qu'il faut travailler des choses, ne serait-ce qu'en interne. Et comme on a accueilli des nouvelles aussi, on sait qu'elles traversent certainement plein de situations dont elles ne nous parlent pas, qui peuvent être discutées en APP et qui peuvent être éclairantes grâce aux outils, à des outils concrets en fait, on ne reste pas que sur du blabla.

D'accord.

Voilà. Et supervision, pardon, supervision on a tenté de la mettre en place, on a fait quelques unes et là on va les remettre en place pour l'année qui arrive. Et donc ça c'est entre collègues. On a une grille.

Ok, très bien. Très bien, bah merci beaucoup pour toutes vos réponses. Si vous voulez je peux vous donner d'autres stratégies qui ont été mises, enfin qui ont été mises en avant.

Ouais.

Il va y avoir des stratégies d'un point de vue organisationnel et professionnel, et d'autres plus sur l'aspect personnel.

Ouais.

Donc au niveau organisationnel on va retrouver le mentorat et la formation au traumatisme vicariant.

Ah oui! Il y en alors, il y a des formations par rapport à ça ?

Oui, ça existe.

Ok, je me le note.

Il peut y avoir aussi des formations par rapport aux contenus émotionnellement chargés à traduire. Et sinon, d'un point de vue personnel, donc ça peut être pratiquer diverses activités, qu'elles soient culturelles, spirituelles, ça peut aussi être le fait de tenir un journal de bord suite aux situations d'interprétation..

Ah oui c'est vrai, ça m'a aidée ça aussi, d'écrire.

D'accord, bah il y a aussi s'accorder des transitions entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi, et de ritualiser le retour chez soi après le travail, on peut retrouver le fait de suivre une thérapie personnelle aussi, et sinon des stratégies tactiles, ça va être le fait de se toucher le visage, les cheveux ou la cuisse etc, pendant une interprétation qui est

émotionnellement compliquée pour permettre, justement, de distancier nos émotions et celles des personnes en présence.

D'accord, ok. Ca, les personnes elles l'ont conscientisé, les interprètes, elles se sont vues faire ? Ça fait partie de leurs stratégies ?

Alors, dans les études que j'ai trouvées, tout le monde n'avait pas conscience de ça, et dans les entretiens que j'ai menés, il y a une interprète qui y a recours et c'était complètement inconscient avant que ses collègues ne le lui fassent remarquer.

Ah ouais, d'accord. Je pense qu'on a toutes des petites stratégies comme ça, dont on ne se rend pas compte, quand on est gêné, ou en difficulté, ou perturbé par nos émotions, ouais.

Là on va passer justement à la partie de l'entretien qui s'intéresse aux stratégies d'adaptation qui sont mises en place, que ce soit au niveau individuel ou collectif. Et donc, justement, dans le questionnaire vous avez répondu que vous avez recours à des activités associatives et manuelles, et physiques et sportives, et que vous discutez de vos émotions suite à des situations d'interprétation avec vos pairs ou vos proches, est-ce que vous pourriez dire pour quelles raisons vous avez mis tout ça en place ?

Bah, les activités extra, c'est comme je vous l'ai dit tout à l'heure, c'est pour mon bien-être perso, et j'y trouve vraiment un équilibre et des bienfaits. Oui, c'est l'idée d'avoir un équilibre plus que pour venir compenser le pro, enfin j'ai toujours eu des activités donc voilà. Je ne l'ai pas fait dans le but de m'éviter des difficultés. Et sinon quand j'ai des trop-pleins émotionnels, oui je vais voir mes collègues quand je sens que oui c'est compliqué. De prime abord la collègue ou les collègues qui sont avec moi, sur la même situation quand c'est le cas. Les deux situations qui ont été vraiment difficiles à traverser.. Je travaille aussi avec une intermédiaire et on a beaucoup partagé aussi toutes les deux, sur ce que ça nous faisait vivre, tout ça, et les médecins sur place étaient présents aussi pour nous.

D'accord.

Ils nous on proposé un petit temps d'écoute, nous on proposé un débriefing ensemble, enfin il y avait, en tous cas, beaucoup de bienveillance de la part des équipes médicales sur place.

D'accord.

Donc pour gérer l'aspect émotionnel, parce que la technique en fait, bah je vais la gérer avec les interprètes, enfin mes collègues interprètes si j'ai des soucis, ou si j'ai besoin d'un éclairage ou d'un avis. Mais pour l'émotionnel oui, je vais d'abord chercher du côté de mes collègues qui sont là, les plus proches de moi pour la situation, de l'intermédiaire aussi si j'ai partagé avec elle. Ca pourrait être la psy aussi en APP, j'aurais pu, là il n'y avait pas pendant que j'ai traversé ces situations-là, mais j'aurais très bien pu les ramener. Et après, au

sein de ma famille, et ben ça dépend quoi, parce que des fois ça a été trop violent. C'était pas entendable ce que je disais.

D'accord.

Donc voilà, je laisse, je crois que j'ai lancé des perches et puis les personnes qui ont pu m'écouter m'ont écoutée, et puis quand je sens qu'en face, c'est trop pour eux pour le coup, bah j'y vais pas. En tous cas je trouve du soutien en interne et puis après auprès de mes proches. Ça répond à la question ou pas ?

Oui, oui oui complètement. Justement, vous parliez de bienfaits tout à l'heure, quels sont les bienfaits que vous retirez grâce à toutes ces stratégies ? Le fait de discuter, d'avoir des activités, etc.

Bah les activités déjà ça me sort vraiment complètement des pensées que je peux avoir par rapport au travail, que ce soit sur les tâches en tant qu'interprète, mais aussi sur les tâches administratives, puisque j'ai les deux casquettes. Oui, c'est une fenêtre ouverte sur autre chose. C'est aussi d'autres liens, et c'est du plaisir dans ce que je fais.

D'accord. Très bien. Est-ce qu'il y a des activités que vous avez commencées après l'obtention du diplôme d'interprète ou pas ?

Bah oui en fait, puisque j'ai tout coupé quand j'étais en formation, donc j'ai repris d'abord le sport. Après, avec les maternités je me suis investie dans des associations, dans les écoles. Et j'ai repris la musique.

D'accord, et est-ce qu'il y a des raisons particulières à ça ou pas ? Notamment le fait d'avoir repris le sport et la musique.

Le sport, bah en fait j'en faisais déjà. Enfin, et le sport et la musique, j'en ai toujours fait, et j'ai ressenti le besoin d'y retourner pour, bah peut-être pour décharger le mental, et pour ressentir dans mon corps des choses, pour prendre soin de moi. Et la musique, ça s'est fait, bah pareil j'en avais toujours fait et je l'ai reprise beaucoup plus tard, parce que je n'avais pas l'occasion, pas le temps avant, que je ne voulais pas reprendre toute seule, voilà c'était concours de circonstances.

D'accord très bien, ça marche.

Et association, bah parce que, juste dans mon parcours pro j'ai rencontré des gens, j'ai eu envie de m'investir là où étaient mes enfants, donc ça a été aussi associatif que scolaire.

D'accord, très bien. Je vais reprendre une liste d'items que vous avez cochés pendant le questionnaire, qui était donc le fait, justement, d'avoir eu des flashbacks, des souvenirs, des idées, des images désagréables liés à une situation d'interprétation, le fait d'avoir fait des

cauchemars, d'avoir ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles, d'avoir ressenti une appréhension en allant au travail, de la colère ou de l'irritation, de la tristesse ou de l'anxiété, d'avoir ressenti de la culpabilité, une diminution du sentiment de joie, d'avoir eu des problèmes de sommeil, d'avoir ressenti une vigilance exacerbée à l'oppression vécue par les personnes sourdes, et d'avoir été dans des situations de stress, de surmenage, d'agressivité. Est-ce que vous pourriez dire dans quel type de situation ça vous est arrivé de ressentir ces choses-là ?

Ouais.. Comme j'ai dit beaucoup de choses, enfin j'ai coché beaucoup de choses, le premier qui me vient en tête c'est la tristesse, les cauchemars. Ouais, je crois qu'il y avait ça, gestion des émotions, ouais perte de la joie, ça c'était des situations médicales.

D'accord.

Conflictuel, je dirais que c'était, je pense que c'est tout ce que j'ai pu voir dans certaines entreprises, la discrimination, la non compréhension de ce que c'est de bosser avec une personne Sourde. Et que là, bah en fait, on est juste le témoin, et on peut pas faire grand chose. Voire même on est considéré pour.. Ca m'est arrivé de traduire un entretien pour un gars qui voulait être soutenu par un syndicat, une personne d'un syndicat, et on a considéré que ma présence était déjà..devait être considérée comme étant une tierce personne, enfin déjà aidante, alors que j'étais pas du tout là pour soutenir Monsieur mais pour maintenir la discussion. Et là, bah je ne peux rien dire en fait. Et je vois, je vois comment est considéré le salarié, et c'est..enfin c'était insupportable.

D'accord.

Voilà.

Du coup c'était plutôt dans des situations émotionnellement chargées ?

Oui ! Oui, la technique a pu être mise à mal quand j'ai perdu confiance en moi. Oui, sur les..oui. Ca je peux pas expliquer pourquoi, enfin si, il y a eu toute une période où j'avais des mauvais retours, du coup perte de confiance. Du coup, en fait c'est un cercle infernal. Pour retrouver de la confiance, là je me suis faite aider par mes collègues, et puis l'APP m'avait beaucoup aidée aussi. Puisque je culpabilisais, parce que j'avais une mésestime de moi, voilà, donc il a fallu un peu réparer tout ça et travailler aussi la technique puisque je n'avais pas..tous les retours n'étaient pas à suivre à 100% mais en tous cas il y avait quand même un fond, un fond qui faisait que je devais travailler.

D'accord.

Donc ouais voilà, la technique c'est plus ça, et le reste je dirais que c'est beaucoup le fait d'être témoin, de situations qui ne nous vont pas et sur lesquelles on pourrait dire « Non mais là, vous faites vraiment de la merde. », et « Non, je ne suis qu'interprète, je ne peux pas être

considérée comme la tierce personne qui est là pour Monsieur ou pour Madame. ». Donc c'est beaucoup de gestion des émotions ouais.

D'accord. Est-ce qu'il y a des choses que vous avez mises en place dans ces situations-là justement, pour ne plus ressentir toutes ces émotions ? Des choses particulières ?

A part parler, je ne vois pas.

D'accord.

Enfin, le sport me fait du bien quand même, ça c'est sûr. Et ouais, échanger, déposer et puis voilà. Et puis pour les situations qui sont trop compliquées, penser à un relais.

D'accord.

Ouais, un relais ou me dire « La prochaine fois, je préfère que ce ne soit pas moi. ».

D'accord. Ok. Du coup si j'ai bien compris, de ce que vous disiez vous avez un réseau de collègues au sein de votre structure, dans le cadre de votre pratique etc ?

Ouais.

D'accord.

Donc, pendant le questionnaire vous avez indiqué que vous aviez recours à de l'APP, comme vous me l'avez indiqué tout à l'heure, à du débriefing et à de la supervision. Est-ce que vous sauriez dire comment et pourquoi ça a été mis en place ?

Ouais, alors l'APP, c'est quand j'étais..au tout début ! Au tout début début, alors comment ? Je faisais..si c'est ça, je faisais partie de l'AFILS, AFTILS maintenant, et donc on se retrouvait avec plusieurs collègues qui n'étaient pas forcément de ma structure. Et on se disait que ça ne serait pas mal de monter un groupe d'APP pour toutes les situations qu'on vivait, on était des débutants, plus ou moins, on avait des aînés mais pas..des aînés de plusieurs années avant nous, des aînés de quatre ou cinq ans d'expérience donc on reste encore un peu jeune dans le métier. Et du coup, ensemble on a trouvé une psy, et c'est celle-là qu'on a gardée et qu'on a encore aujourd'hui ! Voilà, comment on l'a trouvée, et puis après ça a basculé, chez [structure] à un moment donné. Donc avant c'était interprètes de pluri structures, et depuis qu'on a monté [structure] c'est resté APP de [structure].

D'accord.

Après, pour la supervision, on l'a mise en place.. Enfin on s'est toujours dit que ça serait cool de monter une supervision pour, bah pour s'auto-évaluer du coup, ouais maintenir une qualité, continuer de travailler sur des aspects techniques ou des attitudes qui seraient à moduler ou voilà, faire évoluer. Ca on l'a mise en place mais ce n'est pas trop suivi.

D'accord.

Mais par contre, on veut vraiment le mettre en place ! Enfin on l'a fait quelques fois, ça a été fait mais pas..ça n'a pas été pérenne finalement. Et là, on veut vraiment s'y atteler pour l'année qui vient. On est en train de passer nos entretiens individuels et on s'est dit que le prochain objectif de l'année qui arrive c'est de remettre en place ces supervisions.

D'accord.

Voilà.

Du coup, à quelle fréquence vous en bénéficiez, donc de l'APP par exemple, et de la supervision, comme vous pouviez en faire un petit peu, c'était à peu près à quelle fréquence ?

Alors, APP on va dire que c'était une fois par trimestre, je crois que c'était plus soutenu au tout début. Peut-être une fois par mois ou une fois tous les mois et demi. [Dans ma structure] c'est à peu près une fois par trimestre. Pour la supervision, je dirais deux ou trois fois par an, là on va faire en sorte que ça soit trois fois je crois. Être observé deux fois en binôme et une fois en liaison.

D'accord, et ce sont des fréquences qui vous vont du coup tout ça, l'APP tous les trimestres, la supervision que vous voulez mettre en place justement deux ou trois fois dans l'année, c'est ça ?

Ouais, oui oui.

Ok. Et est-ce qu'il y a.. Pardon, allez-y.

Oui, il y a ces temps de supervision, mais on se fait quand même des retours quand on est en binôme quoi qu'il en soit. Oui, on travaille en binôme et on est soudés quoi, enfin on est là les unes pour les autres, ce n'est pas chacun pour sa peau. Et donc dans ce cadre-là on peut se faire des retours aussi, sans que ce ne soit officialisé « supervision ». Je pense que si on y va avec l'idée que « Aujourd'hui je vais être supervisée. », et que « Ma collègue va me superviser. », on y va avec un objectif clair, et avec, certainement, plus de facilité à se dire les choses, que quand on est en binôme. On se dit des trucs, mais peut-être moins facilement quand on voit des petites choses chez nos collègues.

D'accord. Est-ce qu'il y a d'autres stratégies que vous aimeriez voir mises en place ?

Là comme ça je ne vois pas, ouais.. Pourquoi pas que l'entreprise nous propose des soins, de type massage ou des séances de méditation, ouais.

D'accord, très bien.

Ouais.

Il me semble que dans le questionnaire vous avez répondu ça, peut-être que je me trompe, vous avez suivi une formation concernant l'impact de l'interprétation de contenus émotionnellement chargés ou pas ?

Non, ça ne me parle pas. Ah j'avais mis ça, non je ne crois pas.

D'accord.

Non, enfin c'est sûr que je n'ai pas suivi ce genre de formation.

D'accord, très bien. Donc là on va passer à la partie qui concerne la notion d'empathie, qui a été un petit peu développée, déjà, dans le questionnaire, mais je reviens dessus pendant l'entretien pour que chacun puisse approfondir les choses.

Ouais.

Donc, selon vous qu'est-ce que l'empathie et qu'est-ce que la sympathie ?

Ouais, l'empathie pour moi c'est comprendre ce que traverse l'autre émotionnellement, sans être nous-mêmes chargés par l'émotion qui est présente chez l'autre. Ouais, c'est vraiment l'idée de la compréhension et de l'écoute, sans être envahi par l'émotion. Et la sympathie, je confonds à chaque fois avec la compassion, sympathie pour moi on vit l'émotion.

Si vous voulez je peux vous donner les deux petites définitions que j'ai..

Ouais je veux bien ! Mais à chaque fois j'oublie.

..c'est, franchement, c'est ce que vous avez dit, avec d'autres mots. Donc l'empathie est la capacité d'une personne à s'identifier à autrui et à éprouver à l'intérieur d'elle-même les émotions ou les sentiments ressentis par l'autre, tandis que la sympathie c'est la capacité d'une personne à prendre part aux sentiments et aux émotions d'autrui.

Ouais, oui il y a cet effet de distance.

C'est ça.

Et la compassion, vous l'avez ou pas ?

Non, je ne l'ai pas la compassion. Je suis désolée, je ne l'ai pas notée.

Je rechercherai ! Une nouvelle fois.

Est-ce que vous pensez que ce sont des concepts qui sont centraux dans le métier d'interprète ?

Ouais, je dirais que oui.

Est-ce que c'est possible de m'expliquer pourquoi ?

Bah je me dis que ça permet des fois de, je ne sais pas pourquoi je pense à ça, une situation où, médicale on va dire. On a besoin de s'adapter aux uns et aux autres, quand on n'est pas connu, quand on arrive et que c'est la première fois que la personne utilise un interprète, que c'est compliqué de trouver sa place. Juste de ne pas être dans le conflit, ça me va bien aussi de me mettre à la place de l'autre, sans ressentir, mais me dire que c'est sa première fois, bah voilà, ça m'aide à m'adapter aux situations et je pense, de partout. Et dans l'histoire de garder..enfin de ne pas être envahie par les émotions non plus, de comprendre ce que traverse l'autre pour pouvoir le traduire aussi correctement, « Ah oui je perçois que là derrière il y a de la tristesse, ou de la colère. », c'est sûr la voix elle va moduler. La voix va moduler, ou la langue des signes aussi si c'est..si l'émotion vient de la part de l'entendant. Donc ouais, être dans l'empathie moi je pense que ça aide vraiment à s'adapter et à être à une juste distance, que la sympathie par contre, je pense qu'on peut, on peut se voir déborder du cadre. Et perdre sa neutralité du coup, en voulant..ouais peut-être trop faire, trop montrer de compassion ou de..d'oeillade ou de..enfin voilà. Être dans la complicité, là où bon..ça peut être dangereux !

D'accord, très bien. Comment est-ce que vous arrivez à vous distancier émotionnellement de contenus qui sont émotionnellement chargés ? Quand vous êtes en train de les traduire.

Là comme ça..je crois que je me vois faire. Oui, je crois que j'ai ma petite voix qui me dit « Non mais ça va passer, retiens toi. Ne pleure pas. ».

D'accord.

Je pense qu'il y a..je coupe le regard, je bouge. On parlait des petites stratégies..je pense que je bouge, je bouge sur ma chaise. Et je coupe le regard, et j'ai ma petite voix qui me parle, et puis bah après ça arrive que bah on pleure des fois. Ou qu'on rit ! Voilà, c'est comme ça.

D'accord, très bien. On va arriver à la dernière partie de l'entretien qui s'intéresse en fait à la documentation et à la formation sur le sujet du traumatisme vicariant. Donc la première question c'est est-ce que vous pensez que ça serait bénéfique d'informer et de sensibiliser les interprètes français / langue des signes française au traumatisme vicariant ?

Ah oui carrément !

De quelle manière ?

Bah déjà en formation, d'en parler, et d'en parler après les stages pratiques, enfin au retour des stages pratiques. On a..je ne me rappelle pas avoir eu ces échanges-là. Je ne sais pas, venir avec trois situations qu'on a vécues, difficiles, que ce soit technique ou émotionnel, faire une espèce d'APP mais entre pairs. Parce que ça on peut le faire avec nos tuteurs/tutrices. Mais, ça peut être bien aussi que ça soit ramené en formation parce que..les..nos collègues stagiaires peuvent ne pas avoir vécu ce genre de situations, ça peut déjà les informer, et vice versa. Enfin je trouve que l'échange nourri de toute façon. Et puis travailler ensemble à « Ah oui, et est-ce que ton cadre ça a été ? », « Quelle aurait été la solution ? », « Est-ce que si t'étais en binôme t'as fait appel à ton binôme tout de suite ? ». Et il y a ça aussi voilà, il y a ça aussi comme autre stratégie quand on est en binôme, moi j'ai déjà appelé à l'aide parce que je n'y arrivais plus, ou parce que je me prenais un fou rire ou parce que j'étais complètement larguée, fin c'était appeler à l'aide tout de suite.

D'accord.

Ou moi prendre le relais d'une collègue qui était en peine ou trop chargée émotionnellement et hop j'ai pris le relais. En fait on se connaît, donc je pense que travailler dans la confiance c'est déjà la base.

D'accord.

Dans les stratégies d'avant. Et là oui, donc dans les formations et puis certainement que ce soit ponctué dans la vie professionnelle, peut-être par des formations ou des interventions.

D'accord, ok très bien.

Des lectures aussi, ça peut être des conseils de lecture.

Vous avez répondu à ma question suivante qui était le fait de..est-ce que vous pensez que ça serait bénéfique de l'aborder, justement, en formation d'interprète..

Ah ouais.

..vous avez répondu que oui. Donc je vais passer à la question suivante, donc en fait sur le site des interprètes en langue des signes australienne, il y a une page qui est dédiée à la sensibilisation au traumatisme vicariant, donc pour les interprètes sourds et entendants en langue des signes australienne. Est-ce que..enfin pour les sensibiliser, les informer, etc. Est-ce que vous pensez que ce serait..enfin est-ce que vous aimeriez voir quelque chose de similaire en France ?

Bah oui carrément ! Bah déjà moi je suis curieuse, enfin si je peux, je suis curieuse de lire votre mémoire. J'ai bien envie !

Je vous le transmettrai si jamais tout se passe bien.

Ouais, bah oui.

Et du coup on va terminer cet entretien avec la dernière question, c'est de savoir si vous avez envie d'ajouter quelque chose sur le sujet, une réflexion, ou autre chose, peu importe.

Non, enfin, je trouve que c'est vraiment une très bonne idée de mémoire, se pencher dessus.

Merci.

Et c'est..ouais quelque chose que je ne connaissais pas et qui vient éclairer aussi des situations que j'ai pu traverser. Et ça peut être bien d'avoir des clés justement, sur ce qui peut arriver, ce qu'on pourrait mettre en place, et des deux côtés. Enfin, quand ça pêche au niveau technique mais aussi émotionnel, et puis en plus les deux sont très liés aussi, quand on est pas bien émotionnellement la technique en pâtit, et quand on voit qu'on n'y arrive pas bah ça peut miner le moral et avoir des conséquences aussi sur le plan émotionnel et puis physique.

D'accord.

Donc, ouais, franchement il faut faire connaître.

Ça marche ! En tous cas merci beaucoup pour toutes vos réponses parce que c'est quand même un échange très riche, et puis pour votre temps aussi.

Avec plaisir !

Annexe 7 : Retranscription de l'entretien avec le participant ID n°98

02/07/24 - Entretien avec le participant n°98, durée 2 h 23 min 11 s

Les informations pouvant permettre d'identifier le participant ont été effacées et remplacées par « [texte] » afin de conserver son anonymat

Dans un premier temps je vais vous demander de vous présenter.

Ok, donc [nom et prénom], je suis actuellement retraité, mais j'ai commencé le métier, bon ça fait plus de 30 ans, mais je continue un petit peu, un tout petit peu, c'est-à-dire que je réponds à des demandes d'interprétation pour boucher les trous, pour dépanner. Et puis, je fais de la traduction littéraire, d'extraits, de poèmes, de choses comme ça, mais aussi là, on a attaqué un deuxième roman, traduit intégralement avec une comédienne Sourde. Et d'autre part, je suis aussi formateur à la fac. J'avais à peu près 10 ans de métier quand je me suis mis à faire de la formation.

D'accord.

Et je me dépêche de dire que je suis ravi d'avoir eu cette expérience, parce que très tôt on m'a demandé d'être formateur et moi je freinais des quatre fers parce que je disais « Mais moi je n'ai pas été formé. », bon, bien sûr j'ai eu une formation sur le tas parce qu'à l'époque il n'y avait pas de formation d'interprète, on était quelques dizaines à peine. Et à un moment donné [prénom] m'a dit « Mais on fait appel à ton expérience, et non pas à ton savoir universitaire ou quoi que ce soit. ». Donc mon métier de formateur était nourri de ma pratique d'interprète-traducteur mais, très vite, je me suis rendu compte que l'inverse fonctionnait aussi, c'est-à-dire que ma pratique d'interprète et de traducteur a été nourrie par mon métier de formateur. Pour toutes les lectures que j'avais déjà, j'avais déjà beaucoup lu, oui je me suis formé sur le tas donc j'avais beaucoup de lectures, beaucoup de discussions, beaucoup de supervision d'un côté comme de l'autre, mais là de nouvelles lectures, sur d'autres interprètes qui travaillent avec d'autres langues, d'autres traducteurs. Et ça a été très enrichissant, et les retours que j'avais des étudiants m'a fait beaucoup réfléchir et du coup ça se nourrissait de manière réciproque.

D'accord.

Voilà.

Ok. J'ai une petite question en plus, est-ce que pendant votre carrière il y avait un domaine, enfin des lieux d'intervention sur lesquels vous alliez plus que d'autres ? Est-ce qu'il y avait une spécialité que vous avez développée ou pas ?

Alors, en fait d'une manière générale, à ma connaissance, j'ai connu beaucoup d'interprètes hein, en plus j'ai été formateur donc..et puis j'ai été longtemps membre du conseil d'administration de l'AFILS, j'en ai été président pendant 6 ans, donc.. Mais en règle

générale, donc c'est avec cette expérience-là que je te réponds, en règle générale les interprètes français / langue des signes sont plutôt des généralistes. Et je crois savoir que d'une manière générale, les interprètes de langues vocales sont...se spécialisent très vite. Mais il y a aussi des interprètes, ça dépend des langues de travail, qui sont aussi des généralistes. Et ce qui fait que quand tu as tout un panel de domaines sur lequel tu intervies, bon bah « Ah il y a un domaine où je suis pas mal parce que j'ai eu à y revenir pas mal. », donc de fait il y a une spécialisation, tac « Ah et puis là aussi c'est pas mal, souvent j'y intervient. », ou au contraire « Oh ça non pas du tout. ». Alors quand je regarde, si on reproduit ce schéma pour un interprète de langues vocales, tu vas plutôt faire un truc qui monte très haut où là vraiment c'est sa spécialité. Tant et si bien que si tu lui demandes d'intervenir dans un autre domaine il va te dire « C'est pas mon domaine, c'est pas mon truc, je m'y refuse. ». Mais bon, j'ai beaucoup travaillé dans les hôpitaux, beaucoup travaillé dans la justice, et puis après beaucoup dans la formation professionnelle mais aussi universitaire, collège, lycée, donc il y a des domaines où tu te sens plus à l'aise. Et moi, en ayant fait Sciences Humaines, j'avais fait Sociologie, un peu de Linguistique, bon sur le tard, mais donc il y avait des domaines où j'étais assez pointu.

Ok.

Voilà.

Ça marche. Bah là on arrive dans la partie de l'entretien où on va questionner vos connaissances sur le traumatisme vicariant. Et c'est pour ça que je vous ai coupé quand on avait pas encore lancé l'enregistrement.

D'accord.

Est-ce que vous connaissiez le traumatisme vicariant ? Et, selon vous, de quoi il s'agit si jamais vous avez une idée à peu près ?

Alors, comme j'ai répondu déjà au questionnaire j'ai découvert. Je suis allé chercher sur internet mais je t'avoue humblement que je n'y suis pas retourné. Donc il faudrait déjà que...parce que bon il y a déjà tellement de choses depuis, il faudrait que je rafraîchisse ça, j'espérais le faire avant que tu me parles tu vois, pour avoir l'air un peu.. Et non, en tous cas ce que j'ignorais c'est que ça avait été clairement repéré, défini, étudié, mais non, je ne connaissais pas.

D'accord. Et comme dans le questionnaire vous disiez que ça ne vous surprenait pas parce que justement il y avait le facteur humain etc qui rentrait en jeu, est-ce que vous pourriez définir l'idée que vous vous étiez faite de ce concept ?

Alors, alors si je me souviens bien, en fait c'est, par exemple, ayant subi un traumatisme, une souffrance quelconque, enfin quelconque..à un moment donné d'avoir fait choix de ce métier ou ayant choisi ce métier dans un certain domaine de s'y mettre tout le coeur à l'ouvrage, comme pour chercher à compenser une souffrance vécue. C'est ça ? Enfin dans les grandes lignes.

Alors pas tellement, ça c'est plus des conséquences qui ont pu être repérées. En fait, le traumatisme vicariant ça a été repéré par deux thérapeutes dans les années 1990, qui se sont rendues compte qu'elles commençaient à souffrir des souffrances de leurs propres patients. Et donc en fait..

Ah oui c'est ça ! Ah oui.

Oui. ..elles ont nommé le traumatisme vicariant, enfin elles ont défini un processus par lequel les personnes travaillant avec des victimes peuvent vivre de profonds effets psychologiques perturbants et douloureux pouvant durer plusieurs mois voire plusieurs années, ce processus là en fait elles l'ont nommé traumatisme vicariant. Donc le traumatisme par procuration.

Ouais, d'accord. C'est-à-dire que c'est une empathie excessive.

On peut dire ça.

Ouais, oui. Oui parce que c'est vrai que, oui oui c'est super intéressant, parce que finalement, en tant qu'interprète on se met à la place de. Enfin, moi souvent c'est en ces termes-là que je le dis aux étudiants ou à des collègues de travail. Je me mets à la place de, mais en prenant toujours la précaution de dire « Mais attention, on est dans le relationnel, là j'interviens ici et maintenant, ça peut paraître douloureux. ». Donc il faut se laisser gagner par la souffrance de celui-là, donc bien comprendre mais en même temps garder une distance, pour se préserver, et ainsi pouvoir recommencer avec un autre, une autre, et durer dans le métier. Ca j'ai souvent eu à le dire à des étudiants : « Si tu veux durer, perdurer, dans cette pratique t'as intérêt à mettre de la distance par rapport aux situations auxquelles tu te confrontes. », ces sentiments d'injustice, surtout qu'on est interprètes communautaires. C'est ce qui nous définit, c'est pas exactement comme un interprète qui traduirait de l'allemand vers le français, bon il y a de ça hein, beaucoup, mais il y a aussi que :

« - Oui mais nous c'est pour une communauté.

- Elle est française ?

- Oui oui française, elle vit en France.

- Et vous traduisez pour ?

- Bah les français et les français.

- Mais ils ne parlent pas la même langue ?

- Ah merde oui, bon..»

Bref. Une communauté qui est en proie à de grandes difficultés, enfin dans son histoire et ça continue, une forme d'oppression culturelle, linguistique, enfin bon.. Et donc forcément on est très souvent confrontés.. Moi je dis souvent « Tu te mets à la place de. », mais quand tu connais bien cette communauté « Ah oui, je comprends. », j'ai besoin de cette compréhension pour mieux restituer son vouloir dire, quelles sont ses intentions, qu'est-ce qu'il cherche. Et de faire de même à la place de la réponse, de la question, de l'entendant. Mais je connais bien, je connais bien les deux, je suis en mesure de le faire. Et alors, par association d'idées, ça me fait penser à un moment donné à ces interprètes comédiens. Il y a eu des cas comme ça, qui ont

tellement, se sont tellement investis du personnage, que même quand le tournage est fini, où la pièce n'est plus jouée, il reste quelque part ce personnage. Dans ses souffrances, dans ses..et qui en perdent la raison quoi. Il y a eu des cas comme ça. Weissmuller, je ne sais pas si tu vois qui c'est ce comédien, c'est celui qui jouait Tarzan dans les années 50, 40. Et ben c'était un champion, je ne sais pas s'il était champion olympique, oui je crois, mais c'était un excellent nageur, il avait remporté des médailles, et à la fin de sa carrière sportive il s'est tourné vers le cinéma et il jouait Tarzan. Donc il y a une scène à un moment donné, il nage plus vite que ne court Jane sur la rive tu vois. Et il poussait les cris de Tarzan alors que les films, il en a fait plusieurs, et il est devenu Tarzan quoi !

Ok.

Bon, là c'est au bout du bout quoi ! Bon ok, moi je crois que oui, il y a cet effet où, surtout si c'est un travail suivi etc, on se met à la place de, on se met à la place de, et ainsi de suite, et à force d'à force, on est en souffrance. Donc peut-être qu'il serait bon que d'aller voir un psy, il serait bon que de se remémorer qu'il faut garder sa distance, j'ai beau jeu de le dire, mais de le faire, de pouvoir trouver des exutoires, c'est-à-dire en parler, en rire, aller voir un psy, mais se dégager de tout ça. Et en fait, quand j'en parlais, moi chez moi, il se trouve que mon épouse, elle est EJE, éducatrice de jeunes enfants, et du coup elle côtoie d'autres éducateurs et éducatrices, etc, et moi dans mon métier j'en ai croisé quelques-uns. Mais je le sais, c'est que tous ces métiers relationnels, ah bah il faut mettre une distance pour se protéger et durer, sinon..voilà.

Bah merci beaucoup pour votre réponse très complète. Là je vais..bah du coup comme vous disiez ne pas connaître le traumatisme vicariant, dans les questionnaires il y avait des questions, enfin j'avais axé certaines questions sur justement des conséquences du traumatisme vicariant et que j'avais détachées en plusieurs blocs parce que sinon c'était assez indigeste. Donc là je vais vous citer les items que vous vous avez cochés, il y avait le fait d'avoir eu des flashbacks, des souvenirs, des idées ou des images désagréables liées à une situation où vous aviez interprété, le fait d'avoir ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles, le fait d'avoir ressenti une appréhension en allant au travail, d'avoir ressenti de la colère ou de l'irritation, et de la tristesse ou de l'anxiété, d'avoir ressenti de la culpabilité, d'avoir ressenti aussi une diminution du sentiment de joie, et d'avoir été dans des situations de stress ou de surmenage.

Ouais.

Donc en fait, ça ce sont des choses qui ont été identifiées comme étant conséquences du traumatisme vicariant. Donc comme je vous disais au tout début, ça n'a absolument pas valeur de diagnostic ou quoi que ce soit, mais c'était plus pour faire un lien en fait, entre ce qui existe à l'international et voir si en France, en fait, les interprètes pouvaient se reconnaître aussi dans ce genre de choses. Donc vous vous avez coché ces conséquences-là, après il y en a d'autres, si vous voulez je peux vous en lister quelques-unes.

Ouais.

Il y a le fait de faire des cauchemars suite à une situation d'interprétation, de vivre une réactivation d'un souvenir traumatique personnel passé, d'avoir des problèmes de sommeil ou de digestion, on retrouve aussi le fait d'avoir..d'être hypervigilant face à l'oppression vécue par les personnes sourdes ou alors au contraire d'avoir un sentiment d'accommodation face à cette oppression-là. Il peut y avoir aussi de la culpabilité liée au fait d'être entendant, parce que du coup avoir accès à tout sans la barrière à laquelle les personnes sourdes peuvent être confrontées, et enfin se retrouver dans des situations d'évitement, d'isolement, de minimisation, de déni ou d'agressivité.

Là, tu avais commencé une liste sur ce que moi j'avais coché..

Ouais.

..mais là dans la deuxième partie de la liste moi ça je ne l'avais pas forcément coché, là tu en parlais de manière générale ?

Oui, c'est ça, la deuxième partie en fait ce sont des choses que moi j'avais mis dans mon questionnaire mais que vous n'avez pas cochées vous, voilà, mais..

D'accord.

..qui sont des choses qui peuvent se produire également en fait.

D'accord. Alors oui, je maintiens parce que..mais ça a été des situations..des cas qui vraiment..alors donc relèveraient du traumatisme vicariant.. A travers la liste que j'ai cochée, c'est quand même des choses qui..qui sont assez sporadiques.

D'accord.

C'est-à-dire des moments où j'étais confronté à ça oui. Je n'ai jamais pu être serein d'un bout à l'autre, non, il y a eu des moments où ça m'a pris le chou. Et là, au moment où je te parle, je suis incapable de me remémorer un cauchemar que j'aurais fait suite à..mais je sais que, en tous cas des rêves, bon, plutôt désagréables, mais, enfin que tu perçois comme étant désagréables. Mais enfin maintenant on en sait plus sur la fonction des rêves, et c'est une manière de digérer ce que t'as vécu. Mais c'est aussi, quand c'est en amont, une façon de s'y préparer. Bon, le truc le plus classique c'est la veille d'un examen, de louper son bus, c'est de partir sans rien, pas un crayon, enfin des choses comme ça. Ton cerveau il te dit « Bon, prépare toi ! Je te prépare au pire ! », pour pouvoir réagir etc, d'essayer d'anticiper. Bon donc, sachant cela je ne m'en suis pas fait une montagne hein, à dire « Oh dis donc j'ai fait un cauchemar, ah oui bah c'est vrai que ça m'a tellement pris le chou.. ». D'avoir des moments de souffrance, de grande difficulté, je peux citer des cas..de tristesse, de sentiment d'injustice, des cas d'école. Mais alors vraiment, je peux en citer quelques-uns. Bon voilà. Moi je suis issu..bon j'ai des parents Sourds, il y a des choses que j'ai toujours ressenties, même si je n'ai été capable de le

mettre en mots, de ne le réfléchir que bien plus tard. Mais je les avais vécues, j'étais immergé dedans, et en embrassant cette profession j'ai été amené à y réfléchir, à prendre de la distance etc. « Ah bon sang mais bien sûr.. », « Ah mais oui.. », bon, la première chose que j'ai vécue c'est quand, au moment où j'ai de nouveau rencontré des Sourds, après une petite rupture de quelques années, eh bien.. Bon parce que moi j'avais des parents Sourds, mais après quand j'étais adolescent, jeune adulte, quand je suis sorti du giron de mes parents, j'ai continué à fréquenter des Sourds. Pendant longtemps, puisque mon premier métier c'était celui de photographe, j'ai travaillé beaucoup pour les Sourds. Et ce qui fait que je suis sorti de la cellule familiale, bon qui était déjà élargie parce que tous les oncles étaient Sourds, je n'avais pas de cousins/cousines, de gens de ma génération qui étaient sourds, il n'y en avait aucun. Et puis on sait combien, enfin comme tout être humain, il y avait tout un réseau amical, quand on était gosses on nous y amenait, ou alors ils venaient à la maison, donc il y avait.. Bon et puis après je suis sorti de là et je suis allé..voilà donc j'ai rencontré beaucoup de Sourds. Mais à un moment donné de ma vie, on m'aurait dit « La langue des signes. », « Ah oui on parle en gestes, oui oui. », « culture Sourde », « Quoi ? Pardon ? ». C'est qu'à un moment donné j'ai pris ça en pleine poire, c'est ce qui m'a motivé à être interprète. Et de réfléchir à ça, de prendre de la distance, et puis de me retrouver parachuté dans une situation, une interprétation de liaison et puis de comprendre, mais alors à un point, « Ah mais je connais ça, je ressens. ». Et étant du côté du Sourd, bah de prendre parti, ah oui oui ça je l'ai vécu hein, mais de me faire violence pour aussi prendre le parti de la personne entendante, du médecin, de l'enseignant. De comprendre aussi que lui il ne peut pas comprendre ça parce qu'il est à mille lieux de ça. Bon, donc ça m'a donné cette capacité, mais qui me demandait d'être vigilant, et des fois, comme je l'ai dit à l'instant, me faire violence pour me sortir de là, pour garder la distance. Et donc, beaucoup beaucoup beaucoup de discussions autour de ces questions-là, avec des proches, des gens en qui on a confiance. Quand je dis des proches, dans le métier, des interprètes, personnes Sourdes, des personnes Sourdes étant enseignantes ou ayant beaucoup réfléchi à des questions de tout ordre, avec des proches de la famille, où je l'ai dit j'ai une épouse qui était éducatrice alors on a beaucoup parlé, bien sûr. En sachant que ça ne sortait pas..je n'allais pas le crier sur les toits. Il y a beaucoup de choses que j'ai partagées, on irait me dire « Ah mais déontologiquement.. », attends, j'ai pas cité de nom, elle ne connaît pas les gens en présence, c'est la problématique que je tire de là pour qu'on en parle. Aussi autour d'analyses de la pratique.

D'accord.

C'étaient des sujets qui étaient mis à l'ordre du jour [*dans ma structure*], c'était discuté. Donc moi je revendique beaucoup le service d'interprètes comme centre de ressources. Donc justement, de se prémunir de ça, et en étant en groupe de pouvoir jouir de ce droit de réserve de dire « Vous m'envoyez là, avec untel ou unetelle, telle situation ? Ah non, je n'y vais pas parce que je ne suis pas à même de garantir que je serais en autocontrôle, je vais craquer ou ça va se voir. Je ne pourrais pas être neutre donc non. ». On est nombreux donc on trouve toujours.

Ok.

Voilà, je m'étends peut-être trop.

Oui, mais en même temps vous répondez à d'autres questions qui suivent etc, donc il n'y a pas de soucis. Mais vous parliez de la déontologie..

Qu'est-ce que tu attends, tu attends des exemples ou pas ? Parce que je ne crois pas en avoir donné.

Après, il y a une question plus tard où vous pourrez en donner si vous en avez. Mais là je vais rebondir sur la déontologie de l'interprète, parce que vous en avez parlé il n'y a pas longtemps là, et en fait dans le questionnaire j'ai abordé le code de déontologie de l'interprète, et j'avais fait une suggestion de plusieurs phrases qui permettaient à l'interprète de voir ce qu'il concevait derrière le concept de secret professionnel et le concept de neutralité.

D'accord.

Vous vous aviez coché les réponses disant que l'interprète peut partager des informations sur une situation avec un ou une collègue qui va interpréter pour les mêmes usagers dans une situation similaire, l'interprète peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un ou une collègue, l'interprète peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un ou une proche, l'interprète peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un ou une collègue, l'interprète ne doit pas laisser transparaître ses émotions personnelles pendant la situation. Et vous aviez ajouté que l'interprète ne doit pas intervenir quant au contenu, mais sur le dispositif d'interprétation il peut intervenir si nécessaire. Et donc j'avais posé ces questions-là parce que, justement, la compréhension du code de déontologie de l'interprète a été identifiée comme pouvant être source du traumatisme vicariant. Donc notamment sur le fait de comprendre du secret professionnel qu'on ne peut rien dire du tout, et du coup de ne pas trouver de lieu pour s'exprimer, et par rapport à la neutralité c'est le fait de devoir vraiment bloquer toutes ses émotions, alors que fondamentalement ce n'est pas possible de ne rien ressentir du tout, il y a toujours des émotions qui vont se jouer derrière mais le fait est qu'il ne faut pas les montrer.

Oui, oui complètement.

Donc voilà, des incompréhensions du code de déontologie ont été identifiées comme causes.

Ouais, en fait, alors, tu m'entends bien là c'est bon ?

Ça va.

Bon parce que là, la connexion est très mauvaise. Dans le code de déontologie on parle de fidélité au message, on parle de neutralité et de secret professionnel. Alors, bam, bam, bam, c'est posé comme ça, c'est des pieux et puis après ça se construit autour de ça. Et ne jamais

oublier que, ça, c'est un cadre qui nous est posé parce que la place qu'on nous donne à beaucoup de pouvoir, ça nous donne..parce qu'on est en train de gérer une communication entre deux personnes, deux personnes adultes qui ne peuvent pas communiquer de manière assurée..[inaudible]

Alors je suis désolée, je n'ai pas entendu, il y a eu un problème de connexion..

Oui, je t'ai vue réagir ! En fait, cette déontologie c'est un cadre parce qu'il y a deux personnes adultes par exemple qui veulent échanger et ils ne peuvent pas le faire, pour parler de choses qui peuvent être très délicates etc. Et donc on fait appel à une tierce personne, faut-il que nous fassions confiance à cette personne-là. D'accord ? Et donc, je me dépêche de dire :

« - Je vais être fidèle au message, je vais être neutre, je n'interviens pas et je n'en parle pas !

- Ah d'accord, donc je vous fais confiance. ».

Bon, une confiance ça se gagne, ça se construit, bon ok. Donc, puisque celui-là ou celle-là, je lui fais confiance alors j'ai toute liberté de parole. C'est la finalité, c'est la confiance. Et donc, il arrive un moment où on devient quasi transparent. Je ne vais pas jusqu'à dire qu'on devient transparent, mais quasi transparent. Quand un entendant, à la fin d'une discussion, se lève et puis se tourne vers moi, « Ah oui, merci ! » c'est tout juste s'il ne m'avait pas oublié. Donc pour moi, c'est « Oui ! ». Et en fait, c'est pour permettre aux gens de dire ce qu'ils ont à dire, en toute liberté.

A aucun moment je vais dire « Oh ben c'est pas bien ça ! », rien ne transparait. Et puis « Vous pouvez être tranquille, je ne vais pas en parler. ».

Alors évidemment, il faut relativiser ça. S'il s'agit d'une conférence, tu peux aller là-dedans : « Il y a un mec, il n'a pas..[inaudible]. C'est intéressant, blablabla. ». Bah oui, c'était public. Ça n'a pas de...Par contre, si c'est un entretien entre une maman qui est une maman Sourde, par exemple, qui a un gamin entendant qui fait les 400 coups et qui est convoqué par la direction de l'établissement où elle y met son gamin, il va se dire dans le bureau du dirlo, je ne vais pas aller le raconter à qui que ce soit, encore moins auprès d'une personne Sourde, où tout le monde connaît tout le monde. Tout le monde connaît tout le monde. C'est une spécificité, l'interprète communautaire. J'ai perdu le fil..oui la déontologie, c'est pour que les gens soient libres. C'est toi qui a évoqué la déontologie. Ah oui, le secret ! Alors là..bon, là, je viens de parler de la neutralité, mais la question du secret professionnel, souvent, entre interprètes, on parlait de secret partagé. Ah bah oui ! Parce que..de manière basique « Je suis intervenu sur ce truc-là. Ouh, la situation est sensible, c'est chaud ! ». Mais il se trouve que la prochaine fois, parce qu'il va y avoir des prochaines fois, c'est pas moi qui vais pouvoir y aller, pour des raisons bêtement d'organisation. Je sais que...Mais donc, « Qui c'est qui prend le relais sur ce truc-là ? C'est un tel ou une telle ? ». OK, j'en parle pas à la cantonnade. J'appelle les deux, les deux qui veulent...« Vas-y, raconte. », tu racontes. Je te livre l'information pour te donner les armes pour pouvoir prendre le relais. Ça va de soi.

Il y a la transmission d'informations. On peut en rire, parce que ça permet de se défouler, alors qu'a priori c'est pas risible. Mais bon, on peut se marrer, on fait ce qu'on veut entre nous, ça ne sortira pas d'ici. Et voilà, donc je transmets l'info et...ou je vais la chercher ! Le collègue il est encore tout abasourdi de ce qu'il a vécu, « Bon, vas-y raconte. ». Et je sais que le fait qu'il me raconte, c'est que moi ça me donne des armes pour pouvoir, à mon tour, prendre le relais, donc,

affronter cette situation. Mais aussi de déléster, de partager, puis à un moment donné, de relativiser. Je vais pas jouer les psychos, mais à un moment donné, le gars :

« - Ça m'a mis...Ouais, ouais, ouais, normal, hein ?

- Ouais, qui n'aurait pas été affecté de cette situation ?

- Mais enfin, pour toi, c'est pas grave, hein ?

- Je veux dire, à un moment donné, t'as fait ce que t'as pu, là, t'as revêtu la fonction d'interprète, t'as assuré, t'as fait ce que t'as pu, etc. S'il fallait que de quelque part dans ta pensée, tu te dises, moi, à mon niveau, je vais faire quelque chose pour ces gens qui souffrent, etc, et là, tu l'as fait. Et tu l'as fait de manière bien repérée, avec un cadre déontologique, avec tout ton savoir-faire, etc. De quelle autre manière ? Tu connais pas ces gens, tu ne pouvais pas intervenir en ton nom, ça n'aurait fait qu'embrouiller encore davantage. Si jamais ça t'avait traversé l'esprit, t'as fait au mieux, et justement, le dispositif d'interprétation a été pensé aussi pour ça, figure-toi.

- Ah bon, ah bon, bah oui, c'est vrai que.. .

- Bah voilà, voilà, t'as fait ce que t'as pu, t'as fait ça, t'as fait ça. Qu'est-ce que t'as pas fait ?

- Ouais, y a un moment, là, j'ai...D'un point de vue technique, j'ai merdé, j'ai pas bien compris ce qu'elle a dit.

- T'as fait une demande de clarification ? »

Bon, on en parle. Rien que de le dire, de le mettre en mots, de le parler, déjà, ça va mieux. Et puis, moi, fort de cette information, parce qu'à un moment donné, moi, je t'avoue, j'ai quitté les lieux, mais il y a un aspect de la question qui est resté flou pour moi. Je ne sais pas...« Ah, OK. Ah oui, ce truc. OK. ». Et puis, moi, à un moment donné, si je me confonds, peut-être que je vais compenser ça. Je reconnais ce qu'il m'a dit. Heureusement qu'il m'en a parlé. Et là, l'air de rien, je vais faire une demande de clarification. Ou alors, à moi, ça va m'apparaître clairement. Mais au moment voulu, j'ai été vraiment aux aguets. J'ai vraiment été attentif et j'ai chopé le truc. Ce qu'il n'avait pas compris, c'était ça. Ou alors, ah oui, en effet, c'est flou. Il faut quelque chose. Donc l'air de rien : demande de clarification. Pas par curiosité personnelle, mais pour bien faire mon travail. Donc en toute légitimité. Et quand je suis clair avec tout ça, parce qu'on en a parlé réfléchi, etc. Je sais que déontologiquement ça tient la route, parce que ma fonction, parce que la déontologie..c'est juste ça, mais moi, je suis là parce que les gens ne parlent pas la même langue. Donc je suis là pour les..c'est une opération linguistique. Ok? Et puis les gens sont là pour communiquer, pour se dire des choses, pour mettre en commun, ok..voilà. Et ça, je ne le perds pas de vue, en aucun cas. Ok, donc je..fort de cela, ça veut dire que je pourrais en parler. Je..si vraiment, il y a une embrouille, que la question de l'interprétation soit posée « Voyez avec la direction. ».

Ce n'est pas aussi simple, mais voilà quoi. Donc ça nous permet en toute légitimité d'affronter ces situations là.

D'accord. Ok.

Et je me rappelle qu'en répondant à ce questionnaire, bon, j'ai trouvé cette notion..ce concept de traumatisme vicariant très intéressant, mais très vite, j'ai pensé que ça va concerner beaucoup de métiers, de professions, notamment dès lors qu'il s'agit du relationnel.

C'est ça, en fait, c'est surtout les professions qui travaillent avec des personnes victimes de traumatisme. Donc, les principaux qui étaient établis, c'étaient donc les thérapeutes, les travailleurs sociaux, les pompiers, les policiers, etc. Toutes les personnes qui interviennent vraiment avec des personnes qui viennent de subir un traumatisme ou qui ont un traumatisme ancré, etc.

Oui, bien sûr. Tout à fait, c'est une piste très intéressante.

Je suis d'accord. Ensuite, il y avait d'autres items que vous aviez cochés, là, c'était plus par rapport à des choses qui ont été établies comme étant des stratégies d'adaptation. Il y avait..vous avez donc, comme vous vous l'avez évoqué tout à l'heure, du recours à l'analyse de la pratique, du debriefing, de la supervision, et vous avez aussi des stratégies personnelles, en fait, qui sont mises en place. Des stratégies qui sont culturelles, donc des visites de musées ou de châteaux, par exemple, des activités manuelles, des activités physiques ou sportives. Et comme vous me l'avez dit tout à l'heure aussi, le fait de discuter de vos émotions suite à une situation d'interprétation avec des pairs ou des proches, et vous vous accordez aussi un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez vous. Et vous aviez noté notamment le fait de faire pas mal de trajets à vélo, et vous avez dit que c'était justement déstressant et que ça permettait justement aussi de s'apaiser après la prestation. Donc ça, c'est des choses qui ont été établies comme étant des stratégies d'adaptation face au traumatisme vicariant pour s'en prémunir ou alors pour lutter contre. Et donc il y a d'autres stratégies qui ont été mises en avant, que ce soit au niveau professionnel, organisationnel ou personnel. Donc comme l'APP, mais ça peut être aussi du mentorat, des formations sur le traumatisme vicariant, et sinon, au niveau des stratégies personnelles, c'est toutes les activités de tout type possible, donc, comme vous disiez vous physique ou sportive, manuelle, etc, mais ça peut être aussi associatif ou spirituel. Et on peut retrouver aussi le fait de tenir un journal de bord, de suivre une thérapie personnelle, comme vous l'avez dit tout à l'heure aussi, que c'était des possibilités. Et il y a des stratégies tactiles qui ont été mises en avant, notamment le fait de se toucher le visage, le bras, la cuisse, etc. Pendant une interprétation qui est émotionnellement compliquée, pour justement se détacher des émotions de l'autre, pour se rappeler à soi en fait. Voilà.

C'est chouette. Ça se joue sur des petites choses. Si je comprends bien, rien que le fait de se passer la main, par exemple, comme comme je le fais sur le front et parcourir le cuir chevelu, c'est de dire « Oui, ça, c'est bien moi et c'est pas lui. ». Et c'est un rappel de dire « C'est moi. ».

Il y a des chercheurs qui ont mis ça en avant en fait, effectivement, parce que justement il y a des techniques pour permettre de réveiller un peu des personnes qui sont dans des états seconds, etc, dans le domaine de la psychiatrie. En fait, le fait de toucher ou des choses comme ça, ça va leur permettre de se réveiller et de sortir de leur transe en fait. Et donc ils ont établi que pour les interprètes, c'est aussi des choses qui sont envisageables.

Ouais, ouais, super intéressant, et ça me..c'est des idées qui me..ça me fait sourire parce que ça me met en joie. C'est un peu exagéré, mais c'est une idée qui me plaît quoi, je trouve ça

chouette, voilà. Oui, oui, c'est super intéressant. Moi, je me souviens d'échanges qu'il y avait entre des interprètes parce que..suscité par une interprète qui disait « Je vais avoir à traduire ceci, cela. », elle n'était pas en train de soulever le problème de « Comment je vais traduire ça? », elle avait préparé ce n'était pas ça le problème, c'est que ça la faisait flipper, elle était en..il y avait un gros stress. C'est bien le stress, tant que ça ne dépasse pas un certain seuil, stress qui te met en éveil, qui te met aux aguets, qui affûte tous tes sens, de choper exactement ce qu'il te faut pour pouvoir bâtir ta traduction. Il en faut, moi, je sais..je peux en raconter à la pelle des situations où je n'ai pas eu cette tension parce que « Oh, c'est bien bon, ça va être.. » et me retrouver dans des situations où tout était parti à vau-l'eau, mais évidemment le stress.. Mais donc cet échange, elle dit « Mais moi, je flippe là, vraiment. ». Et je me souviens, j'étais très fier de ce que je lui avais proposé parce que c'était d'une simplicité confondante, et alors que tout le monde y allait de ses propositions qui étaient intéressantes aussi. Moi, je m'étais contenté « Vas-y à pied et marche avant et après. ». Et si c'était à Paris, « Tu sors trois stations de métro avant et tu parcours le reste du trajet à pied. ». Et je sais que quand j'ai adopté le vélo comme moyen de locomotion, eh bien, moi je suis motard et depuis mes 18 ans et d'esprit, même avant, c'est mon frère aîné qui m'a donné le virus et j'ai toujours aimé ça et je continue à rouler à moto, etc. Et à m'y intéresser. Et bien, quand j'ai adopté le vélo..mais l'idée de me voir déplacer dans la ville de [ville] à vélo..parce que je ne suis pas d'origine [de cette ville]. Moi, j'ai débarqué à [ville] en 85 et je n'étais pas interprète. Et c'est deux ans plus tard ou j'ai commencé.

[*passage non retranscrit, le participant a changé de sujet*] là je continue de parler, mais je suis en roue libre, j'ai perdu le fil. Je suis désolé je suis très distrait.

On parlait juste des stratégies d' adaptation, le fait que vous aviez conseillé à une interprète de marcher.

Ah oui oui ! Et j'avais adopté le vélo sans trop savoir si je tiendrai. Et c'était en 93, j'ai acheté mon premier vélo d'occasion pour voir juste. J'ai trouvé ça épatant et jusqu'en 2020, là je continue d'avoir un vélo, mais bon là où j'habite maintenant, je l'utilise tellement moins. Mais j'avais calculé parce que ça faisait l'objet de discussions au sein de [structure], les moyens de transport, comment on se déplace et etc. Et on était deux à pulvériser tout le monde parce qu'en combinant moto / vélo, mais 85 %, c'était le vélo. Eh bien, on pulvérisait les temps de déplacement de tous les collègues. Alors le seul inconvénient, c'est que pendant le trajet, on n'était pas en mesure de lire quoi que ce soit, mais tout le monde, la plupart prenait les transports en commun, etc. Ceux qui prenaient leur bagnole, c'est même pas la peine d'en parler. Et..et donc c'est le seul inconvénient, le reste, de porte à porte, à vélo c'est d'une efficacité. Et alors ça, c'est tout ça pour te dire les avantages majeurs. Puis après, je me suis rendu compte, mais c'est physiologique. Dès lors que ton corps se met en mouvement, si là il y a eu une tension, cette tension avant parce que tu stresses, ne serait-ce que de pédaler. A moto ça ne faisait pas le même effet parce qu'il fallait être très vigilant, beaucoup plus vigilant qu'à vélo, à vélo faut l'être hein, mais ton corps est en mouvement. Donc il y a la circulation sanguine, les tous les flux, le palpitant qui commence à.. et puis qui irrigue. Alors on dirait « Tu transpire. ». Ouais, c'est vrai. Il y a des fois, je suis arrivé quelque part un peu en nage, ça la fout mal. Ok, mais après, quand tu t'habitues ton corps, ton organisme, il intègre, c'est dans

son fonctionnement. Et donc quelqu'un qui n'a pas l'habitude de faire du vélo, il va peut être transpirer davantage parce que c'est un effort important pour lui. Alors que moi ça ne me l'était plus. Et puis je n'étais pas le genre à pédaler moi, ça barde ! Et d'ailleurs, et j'ai jamais franchi le cap de dire « Il faudrait que tu portes un casque à vélo. ». Je n'ai jamais pu le faire. J'ai tenté puis..mais que je regardais, tu dépasses toutes les voitures stationnées. S'il y en a qui ouvre sa portière, je pars, je me prends la portière là, je suis mort ou je passe par dessus ou je me romps les cervicales. J'étais très aux aguets, mais physiquement d'arriver là-bas « Bon, où est-ce qu'on en est ? Où en sommes-nous? ». Et puis ça te prend le chou, hop, tu repars. Tu..tu te remets à pédaler. Tu évacues et tu déstresse du rendez-vous prochain. Pour moi, le vélo, c'était..après très vite, l'avantage que j'avais, c'était ben je gagne du temps. C'est super agréable. C'est économique, physiquement c'est vachement bon et très vite est venu « Et puis ça fait du bien. ».

Ok.

Au regard du travail qu'on me demande, de la concentration que ça nécessite. Et voilà..ça m'a pris le chou. Ça m'a demandé un effort. Je repars à vélo, ça..ça détend.

Ok. Bah là, justement par rapport aux stratégies d'adaptation que vous aviez cochées et dont vous me parlez là pendant l'entretien. Il y en a différentes. Donc, notamment le fait d'avoir..de vous être mis au vélo, vous m'avez expliqué pourquoi vous vous en êtes venu à ça, mais par exemple, le fait de discuter de vos émotions, etc, ou d'avoir recours à des activités culturelles, manuelles. C'est..pour quelle raison est-ce que vous avez mis ces stratégies en place ? Est-ce que c'était en lien avec justement..enfin pour vous protéger d'un effet du travail ou c'était pour toute autre raison ?

En règle générale, si je m'adonne à une autre activité, qu'elle soit sportive, enfin j'aime bien faire le distingo entre faire du sport et avoir une activité physique. Bon, moi, je fais les deux. Mais, où..par exemple, de faire du bricolage. « Tiens, je vais faire du bricolage parce que ça va m'aérer la tête. ». Bon, je suis resté photographe. Si j'avais eu un labo, j'aurais continué à développer et tirer des photos parce que j'aime ça. Bon, évidemment, si je dois en parler, bah je vais dire qu'une vie équilibrée c'est, dans nos sociétés occidentales, 20e, 21e siècles, c'est avoir un boulot qui te botte, j'ai ça, ça m'a..j'ai adoré faire ce métier. D'avoir une vie sentimentale épanouie, j'espère que j'ai ça aussi, je pense que oui. Et d'avoir un jardin secret. Tu sais, c'est un tabouret, un trépied, et là, il est stable. Et ce jardin secret, alors, je l'appelle comme ça, mais ça peut être un secret pour personne. « Bon, je pars courir. ». Je pars sur [*lieu*], quand j'habitais à [*ville*], sur les bords du canal. C'était génial, j'avais même pas besoin de prendre le vélo pour y aller, j'habitais tout près. Maintenant, là où j'habite, j'ai les collines, je suis au pied des Pyrénées. C'est une activité qui fait partie intégrante de ma vie. Quand je m'en vois privé pendant quelque temps, il y a de la frustration mais je ne suis pas addict pour autant. Parce que j'en connais qui sont addicts. Ils sont comme ça, ils ne pensent qu'à ça. Un apéro avec des amis : « Ah nan nan, je pars courir. ». Moi, j'adore les apéros entre amis. Ma clope du jour, boire une bonne bière, bon.

Mais ce sont des activités auxquelles je vais me livrer sans me dire que ça va me faire du bien.

D'accord.

Bon, ça a dû m'arriver, mais c'est vraiment un truc qui me botte. De faire des choix, des trucs qui te bottent, qui te mettent en joie. Après, d'en parler, le fait d'en parler. Combien de fois, j'ai pu..tu as un truc sur toi, alors déjà, rien que de le dire, ce fameux adage « ça va tellement mieux en le disant. ». Oui, et oui, et oui ! Et rien que pour moi de le mettre en mots, que ce soit parlé. Bon, ça c'est déjà..et puis, qu'est-ce qu'on te renvoie ? Tu sais, il y a des moments où tu peux être tendu sur un truc, t'en parles et ça va déjà un peu mieux en même temps d'en parler, et puis t'as un retour, bam ! « Ah mais oui, mais c'est bien. ». L'autre qui te répond nonchalamment « Oui, non, mais c'est normal parce que ta-ta-ta-ta-ta. Ah ben oui, ah ben oui, bien sûr. ». Ah ben ça va mieux. Et ça, c'est une proche, un proche, un collègue. « Oh dis donc ! ». Tu sais tu viens pleurer sur l'épaule, quoi. « Allez, ça va aller, ça va aller, gars. Tu sais bien, tu reviens toujours. ». Il dit, « Ouais, moi c'est pareil, j'ai.. ». Ah oui, t'es pas le seul, ah oui. « Oh là là, c'est pire même. ». On en a ri, moi je..des fois, « Oh là là, c'est salaud de rire de ça. », « Oui, non, mais t'inquiète, j'ai pas ri devant lui, c'est normal. ». Ça n'empêche pas..n'empêche que je prends toute la gravité de la situation. Et c'est justement, on sait que l'humour est une force, une grande force que de pouvoir rire de certaines choses. C'est ironique, c'est cynique. Bon, t'en ris, c'est sain. C'est pas malsain. T'arrives à en rire. Ça dépend avec qui tu en ris, etc. et d'en parler. Et ça, je reviens sur ce que je t'ai dit dès le début, en tant que formateur, là là là, hop ! Si j'en avais eu un, tu sais je me le serais fait écrire sur un écriteau « service d'interprètes. ».

« Service d'interprètes. ».

« Là, ce que je suis en train de dire, ça vaut parce que « service d'interprètes. ». ». Parce qu'on est un collectif, on est un centre de ressources, pour de la doc, pour préparer, pour s'organiser cette préparation, etc. Mais aussi, pour faire de l'analyse de la pratique, pour pouvoir parler, etc. Ça, c'est hyper important. Je plains..et faut-il avoir..être très, comment dire, non pas individualiste ou libéral, mais dans le sens de travailler seul, quoi. En franc-tireur. À chaque fois, de devoir chercher un confrère, une consœur pour faire équipe. Bon..voilà.

Ok. Là, on est toujours sur l'aspect stratégie d'adaptation. Quand..je vais vous redonner la liste de ce que vous avez coché qui sont identifiés comme étant des conséquences. Donc, le fait d'avoir eu des flashbacks, des idées, des images désagréables liés à une situation, d'avoir ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles, d'avoir ressenti une appréhension en allant au travail, d'avoir ressenti de la colère ou de l'irritation et de la tristesse ou de l'anxiété, d'avoir ressenti de la culpabilité, une diminution du sentiment de joie, du stress et du surmenage. Donc tout ça, vous disiez tout à l'heure que vous auriez des exemples pour les situations qui vous ont fait ressentir ces choses-là. Et du coup, ce serait..c'est quel type de situation qui vous ont fait ressentir tout ça ? Est-ce que c'était des situations uniquement émotionnellement chargées ou pas ?

Oui, c'était.. Il faudrait que je cherche dans ma mémoire pour trouver une situation où ce n'était pas tant la dimension émotionnelle. Parce que là où moi j'ai morflé, c'était des situations où la charge émotionnelle était forte.

D'accord.

Quand je pouvais les esquiver, je les esquivais.

D'accord.

Je te donne des exemples ?

Si vous voulez, oui.

Ouais, alors notamment dans le milieu médical. Alors je vais en donner trois. Il y en a deux qui fonctionnent l'une avec l'autre. J'avais été..il y avait une situation où c'était une personne qui était en grande détresse psychologique. Elle faisait une dépression. Une personne Sourde que je connaissais depuis longtemps et avec laquelle j'avais une relation privilégiée. C'était une amie et voire, d'une certaine manière, proche de ma famille. D'accord ? Donc elle a traversé une période difficile, et à un moment donné, elle m'a sollicité pour venir traduire un entretien clé, enfin important pour elle, avec un psy. Ça a été...tu vois, me dire... Ce qui a fait que j'y suis allé, parce que j'avais toutes les raisons pour dire « Non pas moi. », mais le seul argument qui ne m'a pas fait hésiter finalement, même si je me suis posé mille questions, mais en fait je n'ai pas hésité. J'ai dit « Ok, je viens. ». C'est parce que, elle, me l'avait demandé. Elle avait demandé « Je veux [prénom]. ». C'était passé par le service. Si elle avait demandé un interprète, et qu'il se serait trouvé que celui qui était dispo, le plus à même d'assurer ce truc là ce soit [moi], j'aurais dit non. « Hein, c'est pour un tel... Ah non, pas moi. ». Mais là il se trouve..j'ai dit :

« - Ah bon, ah non.

- Mais c'est elle qui t'a demandé.

- Ah, bon ben j'y vais. ».

J'ai assuré. Je suis très fier de moi. Le boulot que j'ai fait sur place, tu sais, il y a des fois tu te dis « Putain, qu'est-ce qu'on est utile. ». Mais là vraiment, je me suis senti tellement utile. Il n'y a eu aucune effusion, je suis pas arrivé « Ah bonjour ! », rien, rien. Je suis arrivé très pro. Elle, elle a joué le jeu. Souvent il y a plein de sourds qui jouent vachement bien le jeu. Ils connaissent, machin. T'es là, t'es comme interprète. T'as la casquette d'interprète, t'es l'interprète. Avec tout ce que ça a..J'ai assuré. Mais alors, je comprenais ce qu'elle disait.

Alors, paf, ça sortait, c'était bien formulé. Le mec posait les questions. Ça a marché du feu de Dieu. Satisfaction du devoir accompli, et en plus, je rendais service à une amie. Je suis sorti de là, je suis rentré chez moi, je me suis effondré. Non pas que j'ai eu une crise de larmes..j'en ai eu, mais dû au surmenage. Pas dû à..« Oh, tellement touché. ». Et... Ça a été..j'ai mis je sais pas..ça me hantait. Et ça m'a pris pendant..mais pas pendant 15 jours. Ça a été un jour ou deux. Deux, trois jours. Je ne me rappelle pas que ça m'ait empêché de dormir. Et là, c'était difficile d'en parler chez moi. Je ne crois pas l'avoir fait, ou peut-être que si. J'ai une grande confiance en mon épouse et je savais. Elle-même éducatrice, machin. Et voilà..donc ça, ça a été une situation où...putain j'ai souffert pour elle. Vraiment, de la sympathie. Souffrir avec. Ça, ça a été un cas, et je le mets au regard avec un autre cas. Où il y avait une relation beaucoup moins affective.

Avec un gars. Un Sourd, avec lequel j'ai travaillé. Notamment dans la formation. Et puis, j'avais été souvent interprète dans des situations où il y était. Et pareil. Un épisode. De santé mentale..douloureux. Et il fallait un interprète. Et c'est tombé sur moi, « Euh, non. ». J'ai dit non. J'ai passé en revue..je suis un garçon très professionnel. J'ai passé en revue tout ce qui faisait que j'aurais été un bon interprète sur le truc. Je le connaissais assez bien. C'est des situations auxquelles je m'étais déjà confronté. Ça, je sais assez bien faire..des entretiens psy, j'en ai traduit un wagon. De manière très suivie, etc. Linguistiquement, j'en fais mon affaire. Culturellement, tout. Bon, bref. Mais, un truc que je sais vachement bien faire, il y a des tas de trucs que je ne sais pas faire, mais ce que je sais vachement bien faire c'est que quand je suis interprète, je suis tellement concentré, j'en ai parlé, c'est carrément... Moi, j'ai vu un collègue, qui est pour moi un modèle. Qui a été longtemps un modèle. Qui m'a formé, même, pour l'essentiel.

Et qui, un jour, m'a dit, on traduisait des obsèques, dans une situation..bon. Il m'a dit « Si je m'effondre, tu prends le relais. ». Ouais, ok. Il avouait cette faiblesse. Oui oui, cette faiblesse. Ça, c'est un truc..que je n'ai jamais craint.. Parce que quand je suis interprète, j'y suis, j'y suis. Et même si c'était..des fois, t'as des situations, t'as tout le monde qui pleure, etc. T'as des discours, des paroles qui sont tenues.. Ohlala, si j'étais dans la salle, je me mets à chialer. Mais comme interprète, jamais parce que je suis hyper concentré. Donc ça, je savais faire. Je savais que j'assurerais. Et que même pour lui, je serais même mu par ce désir de le soutenir. Tout en restant à ma place. Mais je me suis dit, lui, quand il va me voir débouler, est-ce que lui aura toute sa liberté de parole ? Peut-être qu'il y a des choses qu'il ne va pas dire parce que, justement, parce que c'est moi qui suis là. Moi, je me fais confiance, je tiendrai le coup. Mais lui..merde..qui va dire que la moitié de ce qu'il a à dire ou des choses qu'il va..il va s'autocensurer, voilà. Voilà la raison pour laquelle j'ai dit « Non, j'y vais pas. ». Voilà deux exemples que je mets en regard. Parce qu'ils sont..on peut le faire quoi. Et puis il y a un autre cas de figure où... Attends, c'était quoi déjà ? Ah oui ! Alors là, c'est vraiment un cas d'école. J'étais encore assez jeune interprète. Et c'était un Sourd, jeune, que je connaissais. Alors, maintenant, c'est le cas, mais à l'époque, pas encore. Je le connaissais depuis déjà quelque temps, mais pas depuis qu'il était petit hein. Parce que quand il était petit, moi, j'étais plus âgé que lui, mais j'étais un ado, j'étais pas du métier, etc. Alors que maintenant, je travaille avec des gens que j'ai connus de gamins à l'école, dans les classes bilingues ou..enfin bref. Et là, non, ce n'était pas le cas, mais je le connaissais, je l'avais repéré. C'était un Sourd qui..il avait une façon de s'exprimer, enfin tu vois..je l'avais remarqué. Mais en fait, ce gars-là avait la mucoviscidose. Il avait 25 ans.

Il était sec comme un coup de trique. Quand tu le voyais torse-poil, il avait les muscles saillants. Parce qu'il faisait beaucoup de..bon d'abord parce qu'il avait pas un pet de graisse qui l'enrobe. Pas du tout, il avait les muscles sous la peau. Et il était musclé parce qu'il faisait beaucoup de kiné respiratoire pour expectorer, etc. Donc, il avait..bon. Et finalement, même physiquement, un sourd avec une façon de parler sec et nerveux. Tu vois, il..il avait quelque chose qui était un petit peu de l'ordre de la fascination. Tu sais tu le regarde faire parce que..des fois, t'as des gens, hommes ou femmes, qui produisent cet effet « Oh il me botte celui-là, ou celle-là. » parce qu'il a une façon de faire de..bon. Il avait la mucoviscidose. Il était suivi depuis qu'il était tout petit par un pneumologue. Et un jour, il avait 25 ans, il avait des parents entendants. Il a dit « Je vais aller voir mon pneumologue mais je veux un

interprète. Je veux un interprète mâle. ». Bon, à l'époque, il n'y avait pas autant de choix qu'aujourd'hui mais toujours est-il que c'est moi qui m'y suis collé. J'y suis allé, on est entré, la gueule du pneumologue quand il m'a vu, enfin en gros « Qu'est-ce que vous foutez là ? ». J'étais reçu comme un chien dans un jeu de quilles. « Il n'y a pas besoin d'interprète. Je le connais depuis qu'il est petit. Il n'y a aucun problème de communication. On s'entend très bien. Je vois pas ce que.. ». Waw, alors je traduis « Il dit qu'il n'y a pas besoin. ». Et le jeune qui prend sur lui « Nan nan, mais c'est moi qui l'ai demandé. ». « Ah ! C'est toi qui l'a demandé ? », il le tutoyait et tout, enfin il le connaissait depuis qu'il était tout petit. Il n'avait jamais eu affaire à un interprète. Il était tellement contrarié qu'il n'a pas voulu que je vienne me mettre à son côté, derrière le bureau.

Il m'a dit « Non non non, vous restez là. ». Donc je me suis mis dos au bureau, bon parce qu'il faut garder une triangulation. On essaie de réduire ce triangle, ça devient un triangle, un angle pointu, très pointu, mais on y est hein. Il y a une triangulation, ça, ça fait longtemps que je dis que « L'interprète doit être neutre ! ». Oui d'accord, mais enfin n'empêche que tu as un effet. De manière incompressible, il arrive un moment où tu auras toujours un effet sur la relation. Il faut l'admettre, bon ça..j'avais déjà parcouru ce chemin. Il n'était pas dans mon champ de vision, je traduais comme je pouvais. Bon bah j'ai fait mon boulot. A la fin, le médecin il est venu me voir, enfin au moment de se saluer, le médecin m'a serré la main, chaleureusement. En fait il redécouvrait ce gamin. Il l'avait redécouvert. Ça lui a fait un effet bof. Et je suis venu l'interpréter de manière suivie « Oh oui oui, venez à côté ! ». Il a changé d'attitude, je ne lui jette pas la pierre « Oh quel con ! Machin.. ». Non non non non, il ne connaissait pas. Il le connaissait depuis tout petit, la langue des signes, ça ne lui parlait pas. C'était un sourd..c'était un jeune handicapé. Bah oui, il voyait des choses comme ça. Des millions de gens ! Ils ne savent pas. C'est tout, et puis dès lors qu'ils savent, ils changent d'attitude et puis voilà. Comme on dit, il n'y a que les cons qui ne changent pas. Et donc, il avait pris un mauvais plis, et moi j'avais du mal..c'est qu'à chaque fois qu'on arrivait, ohlala il me mettait dans la confiance de quelque chose. Alors moi je traduais « Oh non non ! Ne traduisez pas. ». Tu sais, il avait envie de discuter quoi. Il me parlait du patient. Alors c'était un peu difficile. A chaque fois que j'y allais, je disais « Bon ! Allons-y. ». Et un jour, donc il avait la mucoviscidose, donc à priori condamné à mourir très jeune. Et il était candidat à une greffe. Donc il était inscrit sur une liste d'attente. Et il y a tout un protocole, et à un moment donné, il est reçu par un psy. Et le psy c'est un entretien crucial, qui va déterminer si oui ou non, c'est un candidat acceptable. C'est bon ? Tu m'as bien entendu ?

Oui oui !

Donc il me dit qu'il a eu un entretien avec la psy, elle l'a trouvé immature. Il me raconte ça, comme ça. Alors qu'il était là, et en fait, il a été éjecté quoi. Donc il est remis en queue de liste alors qu'il était venu le moment... Alors il me parle comme ça, moi, j'étais dans le truc. C'était quelque chose qui..c'était un élément de la discussion qu'ils avaient. Donc j'étais au fait. Je connaissais le dossier. Ça m'est venu comme ça..« Il y avait un interprète ? », lui demandais-je. Il a pris ça comme si je lui avais mis un coup de matraque sur la tête, et lui ayant vécu ça, tout de suite, en lui posant la question, il a compris. « Ah non, il n'y avait pas d'interprète. ». Et là, comme ça, d'un coup, il a pris la mesure de la bêtise de cette situation. Et il est mort. Quelque

temps plus tard, il n'a pas survécu, et c'est moi qui suis allé traduire les obsèques, je l'ai vu dans son cercueil, et tout..enfin.. Et ça, c'est une histoire douloureuse, que j'ai à raconter, donc je te raconte, mais dans ma carrière, depuis le temps que je fais ce boulot, il m'est arrivé mille trucs. Mais il y a des trucs qui sont vraiment saillants, et ça, ça c'en est un. Non pas que j'en parle souvent, mais il m'est arrivé de raconter ça. Alors là, je pense qu'on est en plein dans le sujet ! Et donc là, tu es impuissant, tu vois, et là, tu..mais bon, on passe en revue « Qui c'est le pilote du dispositif d'interprétation ? C'est moi. Bon alors, cette checklist. ». Mes interprétations, je les ai toujours faites..jamais comme ça, par-dessus la jambe. Conscience professionnelle, etc. D'un point de vue de l'attitude, etc. « Qu'est-ce que je lui ai renvoyé au médecin ? ». J'ai la prétention de dire que je lui en ai fait faire du chemin. Donc j'ai fait ça. J'ai traduit au mieux, j'ai mené, j'ai piloté le dispositif au mieux de ce que je pouvais faire. Même quand il me prenait à partie, comme ça, j'ai pu dire des choses. Bon, en m'abritant derrière l'idée, tu sais, quand on parle de neutralité, en m'abritant derrière l'idée, l'interprète se doit, bien sûr, d'abord, de traduire, c'est la première chose à laquelle on pense, bien sûr, mais il est aussi là pour informer. Il va le faire plus ou moins adroitement, maladroitement, mais il est là aussi pour donner de l'info. Moi, j'en donne avant, après. Bon, là, j'ai pas eu à lui demander si c'était la première fois qu'il avait affaire à un interprète, la première fois que j'y suis allé, c'était évident. Mais après, il y a des moments, tu vois, il y a des choses que je vais dire à..il y a toujours une nécessité, tout en maintenant cette idée de neutralité, on peut, il faut faire attention, mais on peut l'adapter, sur l'idée de connivence.

Il y a une interprète qui avait fait un travail là-dessus. Quand je travaille dans un cours, dans une classe de collège ou de lycée, il doit y avoir cette connivence. Bon, après, quand il va à la fac, on a plus de connivence avec les étudiants qu'avec le prof. Mais si tu peux en avoir avec le prof, oh c'est génial.

Il te file l'info, il te passe la documentation, il te dit « Alors, attention, là, on va aborder un point épineux, c'est le tel concept... Bon.. Les résultats au dernier devoir sur table ont été lamentables, donc là, il y a quelque chose qui ne passe pas...». Ok, d'accord. J'ai besoin de savoir ça, ça me..donc cette connivence, bon. Donc ça, je l'avais établi avec beaucoup de respect par rapport à la personne sourde, mais c'est pas... Je passe tout en revue. J'ai fait ce que j'ai pu, j'ai fait ce qu'il y avait à faire. Je ne pouvais pas..je n'allais pas aller porter plainte parce que la psy n'avait pas sollicité un interprète. Après, le médecin il a compris peut-être que lui, à son tour, la prochaine fois «» Vous prendrez un interprète. », mais y aura-t-il une prochaine fois ? Bon.

Enfin, voilà, tu vois. Donc en ayant passé en revue tout ça, en étant allé courir dans mes collines préférées, après en avoir parlé à mes collègues, etc., ça ne va pas m'empêcher de dormir. J'ai fait ce que j'avais à faire, la culpabilité, ça ne sert à rien, même si ça vient pointer son nez. Mais il y a eu d'autres situations où je me suis senti davantage coupable, mais là, non..je crois que je l'ai..Malgré la..je l'ai relativement bien vécu en tant que personne, interprète, parce que j'avais cette capacité d'analyser la situation.

Ok.

Voilà trois exemples.

Donc ça veut dire que c'est ça, en fait, dans les moments où ça peut être des situations qui sont émotionnellement compliquées, vous avez cette stratégie-là, en fait, de passer en revue tous les piliers du cadre d'interprète pour justement vous assurer que tout a été respecté, tout a été fait, et ça vous aide à décharger, plus le fait d'aller courir, etc.

Exactement.

D'accord. Ok.

Alors, et je sais, alors je ne vais pas le développer, mais je sais qu'il y a des situations où..le PV pour une audition dans le cadre de la justice, « Le PV je ne le signerai que si vous ajouté que l'interprète n'est pas garant de ce qui a été entendu et de ce qu'il a entendu. ». Parce que le mec il est tellement pas dans la langue des signes, vers le français tu mets trois heures pour faire passer une question là où il faudrait 10 minutes..j'exagère un peu. Mais t'as beau..et ça, je sais y faire. Là, à la fin, tu te dis « Je sais pas, je sais plus, je sais plus. Bon, vous m'écrivez ça. ».

Donc ça torpille l'audition qui a duré la majeure partie de la journée. Donc ça m'a aidé de faire ça aussi, par exemple.

D'accord.

Voilà. Donc c'est du professionnalisme. Avec beaucoup de prétention.

Ok, ça marche. Est-ce que, du coup, vous aviez un réseau de collègues au sein de votre structure, un réseau de soutien, etc. entre pairs ?

Oui. « Service d'interprètes. ».

Ok, très bien.

Et puis tu te les choisis, bien sûr. « Tiens, avec un tel, une telle, j'ai des affinités, c'est pas elle que je vais en parler. ». Bien sûr.

Ok. Vous aviez coché des items qui correspondent à des stratégies organisationnelles, professionnelles aussi, dans le questionnaire. Donc notamment l'APP, le debriefing, la supervision. Est-ce que vous pourriez dire comment et pourquoi ça a été mis en place ?

L'APP, c'est quoi déjà ?

L'analyse de la pratique professionnelle.

Ah oui, oui, oui. Alors, de quoi parlons-nous ? De la supervision, par exemple ?

Oui, ça peut être la supervision, le debriefing ou du coup l'analyse de la pratique professionnelle. Comment ça a été mis en place et pourquoi ?

« Service d'interprètes » ! En fait c'est un collectif, c'est l'intelligence du groupe et ce n'est certainement pas une idée qui a germé dans mon esprit à moi, mais à [structure], régulièrement, il y avait des réunions le soir. Alors il fallait prendre sur soi, il fallait le revenir le soir. On ne peut pas faire ça dans l'après-midi, il va manquer les trois quarts des interprètes. Et on faisait des réunions de ce type avec un sujet, un thème, et puis on faisait un truc classique. On faisait le tour de table et puis chacun y allait, proposait, puis on développait le truc.

Et une fois, un très bon collègue à moi, enfin le gars dont je parlais tout à l'heure, qui me disait « Ah, c'est sûr, il y a des sujets qui sont relevés. ». Toi t'es là « Oui, bon.. ». Et après, très vite, de te dire « Oui, toi, sur cette question-là, toi t'as créé un sacré caillou dans la godasse quand même, la question qu'elle pose là. Bon, depuis, tu t'es déchaussé, t'as jeté le caillou et puis tu t'es.. », intégré et dépassé, comme on dit aussi. Mais oui, quand tu es formateur dans l'âme, tu te dis « Oui ». Et puis après, très vite, tu te ressaisis et tu te dis « Bon, oui, prenons-le au sérieux et laissons parler tout le monde. ». Ça, c'est vraiment un truc que j'ai dû apprendre à faire. Donc ça, c'était tout à fait nécessaire. Et t'as des gens qui te posent un truc et qui te disent « Ça fait écho. ». Tu te dis « Oui, mais moi aussi, j'ai rencontré cette situation. Alors attends, ne bouge pas. Je t'explique. ». Enfin il ne faut pas trop non plus..il faut laisser venir. Donc ça, ça se fait dans le collectif. Alors pour moi, je le mets en premier parce que dans mon expérience personnelle, c'est le premier dispositif qui a été mis en place pour ma formation, c'est la supervision.

Ok.

La supervision. Alors souvent, tu supervises parce que t'es un binôme. Donc pendant que tu ne traduis pas, tu restes attentif. Alors après, t'es fatigué. Tu restes attentif et puis tu observes. T'es prêt à soutenir. Puis tu prends des notes. Ça, c'est un truc que j'ai gardé jusqu'à la fin, pour dire des bêtises qui font bien rire, tu as bien formulé là, en regard de la situation. Et puis des fois, tu pars en pause, tu reviens « Merde, j'ai laissé traîner le papier. J'espère que personne n'est venu regarder les conneries que j'ai écrites. », tu vois. Et évidemment, dans tout ce fatras de bêtises que tu peux écrire avec des schémas, des trucs..t'as des trucs, des remarques hyper pertinentes, que j'ai écrites, et que j'ai lues, que d'autres ont écrites sur moi. C'est de la supervision. Donc t'es là pour soutenir et puis à un moment donné, tu rames sur un truc. Bon, pas suffisamment pour que l'autre intervienne, mais bon, tu prends des notes. Et puis après, toi, tu les lis. « Ah ouais. Mais oui, bien sûr. Ah, quel con ! » Tu vois, c'est..bon, ben oui, tu fais comme tu peux, avec ce que tu as dans la tête. Il y a des moments où t'es bon, il y a des moments où t'es moins bon. Il faut rester concentré, il faut être sur le qui-vive. Et voilà.

Donc la supervision, pour un moment, je me souviens que ça a été très formateur. Évidemment, j'attendais beaucoup du superviseur. « Alors, alors, alors, qu'est-ce que t'as dit ? », « Oui, oui, vas-y, c'est ton tour.

» Alors, tu lis tout ce qu'il t'a écrit, qu'après tu regardes. Et puis, il revient et dit :

« - Alors, qu'est-ce que t'as noté ?

- Oh, ben rien, c'était super.

- Ok, et pourquoi c'était super ?

- Ben, je sais pas, bon... »

Donc, tu affûtes ton regard, tu vas dire « Bon, écoute, maintenant tu vas regarder comment se joue mon regard. » Et t'es là ok, donc tu vas faire un focus sur ceci, puis tu vas faire un focus sur, bon c'est pas ce qu'il y a de plus intéressant selon moi, sur le vocabulaire, sur bah comment tu relationnes, comment tu..bon enfin, bref, mille choses. Et tu regardes et ça, c'est très formateur. C'est très formateur. Et donc, il y a certaines remarques qui renvoient à la question..au sujet de ton étude, de dire « Attends, on avait l'impression que t'allais pleurer là. ». Donc, ça, c'est des choses qui aident beaucoup, je trouve, maintenant. Mais ça rejoint ce que j'ai déjà dit auparavant, c'est qu'on ne s'épanche pas tout seul, on se soutient et après, on peut rameuter tout le monde sur cette question-là. « Alors là, attention les gars, là, il y a un truc ! », « Service d'interprètes » ! Centre de ressources. C'est un leitmotiv. Je n'en dirais pas plus. Voilà. Enfin, pour moi, la supervision, les analyses de la pratique.. Tu as évoqué autre chose non ?

Le debriefing.

Oui, alors le débriefing, bien sûr, qui commence déjà pendant, presque..non j'exagère. Après on débrief, on sort de là, on lit les dernières notes qu'on n'a pas pu lire parce qu'on a été le dernier à traduire, sur des questions techniques, linguistiques, sur l'appréhension que t'as eue de la situation. « T'as remarqué qu'il y a un tel, là ? », bon voilà. Donc ça, oui, super important. Et des fois, même avec le secrétariat. Souvent, je me vois parler au secrétariat en disant « Là, il y a une situation. Attention. ». Tu vois c'est.. Tiens, j'ai un autre exemple à te donner où peut-être, on va dire que ça relève..j'intervenais dans un lieu..enfin bon, bref, un lieu, tu sais, du genre [*organisme*] ces organismes-là, ces organisations-là. Et à chaque fois que j'y allais, j'avais affaire à un mec, que je ne pouvais pas blairer. C'est rare ! C'est rare quand j'ai comme ça..mais là, il n'y avait pas d'a priori hein. Quand je suis arrivé, quand j'ai vu son comportement, je le trouvais odieux ! C'était un macho de première. Ah c'était.. Il travaillait avec des femmes. Et à un moment donné..alors c'était il y a quelque temps, et il y a une femme qui avait un poste, important. Et elle avait pris à sa charge une étude..sur la gestion de l'eau, je crois. Et c'était dans une tendance écologique, tu vois, d'économie de l'eau, etc. Donc elle avait développé, tu sais, par rapport à tout.. Et puis le mec qui faisait « Ah, elle aime bien ça ! », à lui taper la tête contre le mur, à lui donner une beigne et que le mur lui en donne une autre tu vois, ah il m'exaspérait ! Et ! Jamais, jamais, jamais, Ô grand jamais, il ne nous donnait de l'info. C'était un exercice très difficile parce que je n'avais aucune prépa. Non pas que je n'avais aucune prépa, la seule prépa que j'avais, c'était d'aller sur le site et puis de voir un peu tout ce qui se faisait. L'évacuation..le ramassage des ordures ménagères, la gestion de l'eau, etc. Voilà, tout ça. Communauté de communes. La politique, le truc. Alors de temps en temps, « Ah oui, ça j'ai ! Je l'ai eu ! ». Bon ce n'était que dans un sens parce que lui il parlait mais..et puis ce n'était que des employés municipaux, et il y avait une poignée de Sourds tu vois. Et jamais, jamais..alors à chaque fois j'arrivais en râlant, je lui disais et lui « Mais c'est facile ! ». À un moment donné, je lui ai balancé « Je ne suis pas un interprète alibi, moi ! ». Alors ça, ça ne lui a pas plu. Il était imbu de lui-même, enfin c'était.. Je me suis foutu en rogne. Je suis vraiment un gentil garçon, pour me foutre en rogne, il faut vraiment... Mais là, l'accumulation. « Je ne suis pas un interprète alibi ». Alors ça, celle-là. Si j'avais une réplique à lui balancer, c'était celle-là. Elle m'est venue et il y a eu droit.

Il me rétorque. Il ne se laisse pas faire. Il me rétorque. Oui, bah je remonte un petit peu, parce qu'en fait, je n'avais pas l'info. Alors je râle. Et là, je commets certainement peut-être une faute déontologique. Mais sur le moment, j'ai rapporté l'info. J'ai dit « Excusez-moi, messieurs (il n'y avait que des hommes) en m'adressant aux sourds, je vais encore être dans une situation où je n'ai pas pu préparer. Et donc, je vais râler. Et donc, je ne serai peut-être pas exhaustif. Ce n'est pas ce que je recherche. Peut-être qu'il va y avoir des défaillances d'interprétation. Mais je vous préviens. ». Ca, déontologiquement, j'ai le droit de le faire. Et à un moment donné, on s'était interrogé à un conférencier qui n'avait donné aucune info, sur une journée de conférence, tu as un conférencier, tu n'as rien eu de lui. Tu as juste le thème. Tu as un petit abstract. C'est une conférence mais qui se mêle parmi d'autres conférences tu vois. Et à un moment donné, on s'était dit « Qu'est-ce qu'on fait ? » Au moment où.. « Vous permettez, on a une information à donner. On n'a eu aucune information. Donc, vous aurez une interprétation tant bien que mal. ». Il y a des fois tu te dois de le dire, sinon, les gens ne comprennent pas. C'est une information à donner. Donc, je le dis, et lui, il me voit parler aux gens avec un air... Tu sais il le perçoit ça. Alors, il me fait une remarque. Je crois que c'est venu comme ça. Alors là..c'est là que je lui ai balancé :

« - Je ne suis pas un interprète alibi.

- Si vous le prenez comme ça, vous prenez la porte.

- Eh bien, c'est très bien. C'est comme ça que je le prends et je m'en vais.».

Et je suis parti. J'ai dit à tout le monde, et il commençait déjà à râler après moi parce que je disais les conditions qui faisaient que je m'en allais. Alors ça, ça ne lui a pas pris du tout. Mais je l'ai dit et je suis parti. Je n'ai pas claqué la porte, je l'ai refermée gentiment et je suis parti. Et quand je suis rentré au service, j'ai débriefé de suite ! De suite, et j'ai écrit. Je le devais à mon employeur qui, lui, allait aussi se défendre. On les a perdus comme clients, à partir de là. J'ai eu le soutien, aussitôt, du gérant parce qu'à l'époque, il y avait un gérant par, comment dit-on, par intérim. [*passage non retranscrit, le participant a changé de sujet*] Enfin bref, ça me faisait mal aux tripes de dire « Je me casse ! ». Mais bon..je l'ai assumé. Je pense qu'on n'est pas à mille lieux du sujet qui t'intéresse en te parlant de ça.

Non non. Ok, bah merci en tout cas pour en avoir parlé. Oui donc, on parlait des stratégies mises en place aussi, donc de l'analyse de la pratique, le debriefing et la supervision. La supervision, vous me disiez que c'était pendant que vous étiez en formation. Donc c'était quotidien en fait ?

Oui, tout au long de ma carrière, alors bien souvent, voilà comment ça se passe : si tu as deux heures d'interprétation, enfin plus de deux heures, trois heures, une demi-journée, on est deux. Donc à chaque relais, il y a plein de choses à lire. Et puis au fur et à mesure, après, pendant la pause, pendant que je ne travaille pas, je me repose. Je suis moins attentif. Mais au début, on est tout frais, tout vaillant. Voilà. Et alors si on travaille à plusieurs sur une journée, sur une formation par exemple, etc., ça fonctionne beaucoup. Celui qui est en repos, il est en supervision quelque part. Mais on ne lui demande pas vraiment hein. Moi, des fois, j'avais des collègues, je travaillais avec elles. Et après, quand je venais m'asseoir, il n'y avait rien, il y avait juste noté deux, trois trucs, mais qui ne me disaient rien « Tu n'as rien à dire là sur l'interprétation ? Dommage, je ne sais pas, vas-y, lâche-toi. ». Alors des fois, parce que comme

j'avais pris de la bouteille « Ben non avec [moi].. », tu sais c'est comme moi quand je racontais, je disais « Il n'y a rien à dire, c'est super. ». Bon, d'accord, ok, c'est super. « Pourquoi c'est super ? En quoi c'est bien ? Parce que moi, j'ai senti ça. », « Ah oui, c'est vrai, ah oui. ». Bon, c'est formateur toujours, parler de sa pratique.

D'accord.

Donc pour moi, la supervision.. Alors il y a eu aussi, enfin j'ai eu au sein de [structure], j'ai eu une mission. On a des retours négatifs une fois, deux fois, trois fois sur telle collègue. « Ah ! De qui ? Ah ouais d'accord. ». J'ai dit « ça serait bien que tu fasses une supervision. ». La supervision consiste à aller travailler avec elle, soit en simple observateur, mais en tant que binôme avec telle interprète. Là, tu fais la supervision et tu es hyper attentif. De manière plus formelle, plus fixe, noter des choses etc, débriefier, discuter, faire un travail de..c'est de l'ordre de la formation.

Ok.

Celle-là ou celui-là, il a déjà quelques années, mais il s'est arrêté. Il y a un truc qu'il n'a pas franchi, pas dépassé, bon. Voilà, donc il y avait cet outil. On a fait intervenir, oh là ça me vient, j'allais passer à autre chose, on a fait intervenir des personnes extérieures à [structure], des personnes Sourdes repérées comme étant, on va dire, expertes en la matière de langue des signes. Vraiment sur la langue, mais aussi sur l'interprétation, parce que, depuis le temps qu'elle fait appel à des interprètes..donc des gens qui sont solides, etc., et qui ont passé en revue toute l'équipe.

Ok.

J'en ai pris pour mon grade hein. C'était super ! Faire intervenir quelqu'un qui..voilà. Donc ça aussi, c'est une autre forme de supervision.

Et vous avez pu avoir recours à cette forme de supervision-là régulièrement ou c'était assez ponctuel ?

Oui. De loin en loin. Évidemment, le temps passé à [structure], je vais te dire comme ça de mémoire... Je peux pas te dire que c'est arrivé qu'une seule fois..parce que pendant longtemps, au début, on ne faisait pas... Et après quand vraiment ça a pris de l'importance, des jeunes, des nouveaux... Après, il est arrivé à un moment donné où la proportion des nouveaux, des nouvelles, était supérieure aux anciens. Donc après, en termes d'organisation, etc., et puis on a mis en place des supervisions, dont j'ai pu profiter, moi aussi. Donc c'était bien de..tu vois. Après tu es bien, tu as entendu cette formule ? « Intégrer, dépasser », puis t'avances, t'avances, t'avances, t'es sûr de toi, tu as beaucoup de stature professionnelle. Très bien. Mais de temps en temps, se faire..ça fait du bien aussi. Et puis après, ouais.. Moi, pour ce qui me concerne, ce qui a été le plus difficile, en évoluant au début, ça a été la pratique, etc. Et puis après, je me suis renforcé, j'ai pris beaucoup d'assurance, confiance, peur de rien. Mais en étant toujours aux aguets, etc. Et après, ce qui était de plus en plus difficile, il était temps que je parte à la

retraite, il y avait deux choses qui me sont apparues comme étant difficiles, c'est qu'il y avait des situations où je ne pouvais plus aller traduire. Avec la gueule que j'ai, ayant blanchi sous le harnais, si on intégrait au sein d'un groupe de jeunes étudiants qui travaillent sur un TD..les gens qui étaient en présence n'avaient plus de liberté de parole parce qu'il y avait un vioc, assis parmi eux, et qui était catégorisé comme le prof qui pouvait être plus jeune que moi. Alors moi, j'ai fait ça depuis très longtemps, tu te fonds parmi..alors évidemment, tu n'as pas la gueule que tu avais.. Tu as un mec qui a 35 ans, 40 ans, enfin bon, et puis là, ce sont des jeunes qui ont 25 ans. Et puis la façon dont tu formules en français, tu relâches, tu as un registre familial. « Ah, t'as vu la gueule du prof ? ». Ce qu'il peut se dire, entre étudiants, ben, ils se le disaient. Puis après, au fur et à mesure, je me rendais compte qu'ils ne se disaient plus rien, donc..ils se tenaient à carreau, tu vois. Alors, moi, j'avais beau relâcher, détendre et tout, mais il n'y avait rien à faire, et ils se censuraient.

Bon, alors..j'arrête, voilà ! Il y a ça et puis, il y a aussi qu'il m'était de plus en plus difficile de tenir à la déonto. Je l'avoue humblement, sur la question..bah sur la question de neutralité.

Ok.

Ouais, c'était de plus en plus difficile de..de ne pas y mettre mon grain de sel, avec le bagage, l'expérience, etc., tu vois tu trouves toujours..c'était, il fallait que je me fasse violence parfois. Bon, voilà.

Ok.

Là aussi, le travail de l'équipe est intéressant.

D'accord. Est-ce que vous avez suivi une formation concernant l'impact de l'interprétation de contenu émotionnellement chargé, ou pas?

Est-ce que..? pardon, excuse-moi.

Oui, est-ce que vous avez suivi une formation concernant l'interprétation de contenu émotionnellement chargé, ou pas du tout?

Non, non.

Ok.

Non, un truc qui avait été vraiment mis en place très sérieusement, et ça a tenu pas mal de temps, c'était sur la gestion du stress.

D'accord, ok.

Il y a eu un travail qui a été fait sur la gestion du stress.

Ok, et ça vous a été bénéfique ?

Avec des intervenants extérieurs et de manière très suivie.

D'accord.

Avec des regroupements, où on rapportait nos notes, où on faisait une mise en commun, il y avait des ateliers, il y avait toutes sortes de choses qui étaient organisées sur ce travail-là.

D'accord.

Auquel j'ai participé le plus sérieusement que je pouvais.

D'accord.

Ce n'était pas pour moi un gros centre d'intérêt.

D'accord.

Pour bonne partie, pour ce que je t'ai déjà dit. Comment moi je gérais mon stress.

Oui, du coup, ça ne vous a pas été plus bénéfique que ça?

Oui, je n'en garde pas un souvenir impérissable. J'aurais du mal..je revois vaguement les séances de travail qu'on se faisait. Mais je ne pourrais guère être précis sur ce qu'on nous demandait, les exercices. Je les imagine plutôt que de m'en souvenir vraiment, ça n'a pas été.. Mais je voyais l'intérêt que ça suscitait pour beaucoup d'entre nous donc, j'étais très favorable hein. Je ne freinais pas des quatre fers, je ne faisais pas ma mauvaise tête, j'étais très partie prenante.

Ok. D'accord. Il va nous rester deux petites parties à l'entretien, donc avec trois questions chacune. Là, ça va être sur la notion d'empathie, à laquelle vous avez déjà un petit peu répondu dans le questionnaire. Mais je voulais re-questionner ça maintenant à l'entretien pour justement laisser le choix aux personnes d'approfondir ou pas leur réponse. Du coup, selon vous, qu'est-ce que l'empathie et qu'est-ce que la sympathie ?

Alors, je vais te répondre par le signe et en langue des signes pour empathie que j'ai vraiment..parce que ça, moi j'ai toujours, pour parler de..qui pourrait aussi être le signe de remplacer. Mais qui, en fait, est « se met à la place de ». En langue des signes, en fait, maintenant, on prend cette configuration [configuration « C » basculée horizontalement] et puis on échange. C'est celui-là et ça, c'est moi. Moi, je ne trouve pas... Moi, celui-là, il me va très bien pour parler d'empathie, avec le contexte on comprend. Si j'avais à me traduire, je dirais « empathie », je ne dirais pas..ou « se mettre à la place de ». Ça, c'est aussi une bonne formule. Pour moi, l'empathie, c'est ça. Bon, pour moi, la sympathie, je suis plus dans mon esprit...Sympathie, c'est plus « Sympa ! ». « Oh, il est sympathique, celui-là ! ». Bon, mais en fait, « sympathie », l'étymologie, c'est « souffrir avec ». Lors d'obsèques, de se

rapprocher, de venir à la rencontre des proches et de leur dire « Vous avez toute ma sympathie. », « Je prends en charge une partie de votre souffrance. », « Je comprends ce que vous vivez, je suis avec vous. ». Voilà, la sympathie, c'est ça. Voilà, pour moi. L'empathie, se mettre à la place de, et sympathie, je souffre avec. Mais je voudrais quand même rajouter un petit truc. C'est que..je fais partie des gens qui n'aiment pas qu'on ne les aime pas. Ca c'est.. Dans ma réflexion d'interprète, de formateur, etc., j'ai le..bon et ça ne me demande pas beaucoup de courage, mais je peux en parler, je l'admets. Je connais des gens qui s'en foutent qu'on les aime ou qu'on ne les aime. Et dans certaines situations, ça force mon admiration. Bien sûr, ça te libère d'un certain nombre de choses, alors que moi je suis empêtré là-dedans. Bon, ceci étant dit, quand je viens travailler, je fais preuve de professionnalisme. Mais aussi tout de suite de sympathie. Et c'est une stratégie que j'ai développée, non pas en toute conscience au moment où je l'ai développée, mais j'y ai réfléchi après. Je veux attirer la sympathie des gens. Après, je m'en vais, ces gens-là, peut-être que je ne le reverrai plus jamais. Et puis, humblement, en toute sincérité quelque part, je m'en fous. Mais, sur le moment, j'aimerais avoir sa sympathie. Et c'est un moyen que j'ai trouvé, pour gagner sa confiance. Je suppose que s'il me trouve antipathique au possible, trop professionnel, trop... Moi, dans l'être humain que je suis, dans ma personnalité, est-ce que ça va le mettre dans une position favorable de libérer sa parole ? Si je suis sympa, si je..bon, souvent, dans la salle d'attente, je vais poser des questions.

Mais du coup, vous diriez que c'est des concepts qui sont centraux dans l'exercice du métier d'interprète ?

Ah ouais. Alors bien sûr, je ne vais pas dire « Quand j'arrive sur un lieu de travail, etc., les jeunes, nanana, c'est quoi la première... Ben, je suis sympa ! ». Non, ce n'est pas la première chose que je vais dire. La première chose que je vais dire c'est que je vais faire preuve de professionnalisme. Le plus possible. Mettre en confiance les gens. Il faut qu'ils aient confiance. Comme ça, ils vont..voilà. Bon, ça passe aussi par..et puis, je ne joue pas un jeu « Non, non, allez, je vais être sérieux. Allez, je vais être drôle. ». Je me lâche. Tu sais, quand je te parlais des problèmes déontologiques ?

Oui

C'est souvent ça, tu vois je.. « Eh oh ! Ressaisis-toi, quand même. Te laisse pas aller. Fais attention, quand même. ». Ça m'était de plus en plus difficile. Mais, peut-être que j'ai trop exagéré là-dessus, mais j'accorde beaucoup d'importance à cet aspect-là. Dans la relation humaine.

Ok. D'accord. Du coup, on parlait tout à l'heure des situations qui peuvent être émotionnellement chargées et qu'il faut interpréter. Au moment de l'interprétation de ces situations-là, comment vous arrivez à vous distancier, vous, émotionnellement, du contenu ? Est-ce qu'il y a des petites choses que vous mettez en place ?

Je peux répondre. Je me suis rendu compte il n'y a pas si longtemps que ça, le pourquoi j'aimais ce métier, d'interprète. Eh bien, c'est parce que... peut-être que tu me l'as entendu dire parce que t'es en Master 2... parce que c'est un truc qui m'est venu vraiment à l'esprit depuis... une toute petite dizaine d'années. Donc peut-être que vous à la fac, vous m'avez peut-être entendu le dire. Mais ce qui me motive, ce qui fait que j'aime ça, c'est que j'adore raconter des histoires. Et je le dis le plus sérieusement du monde. C'est que je suis un mec, qui aime bien raconter des histoires et je crois que je sais bien raconter des histoires. J'amène le truc, etc. J'en ai même fait un cours sur les anecdotes et les machins comme ça. [*passage non retranscrit, le participant a changé de sujet*] Enfin voilà. C'est ce qui me meut. Et m'émeut. Je suis très sensible. Et en fait, je suis dans cette posture. On me raconte une histoire. « Oh, ça, c'est... Non, mais... Ben oui. Je vais te la raconter l'histoire. ». Ça peut être un cours de Sciences Nat, ça peut être une histoire drôle, ça peut être n'importe quoi. Je suis dans cette.. « Je vais vous le restituer. ». Et là, il répond. À son tour, il raconte une histoire. Dans mon fort intérieur « Oh, non. C'est pas vrai. Oh. Je... Non, il n'a pas... La langue des signes ne comprend pas. Oh, bah figurez-vous.. ». Et bam, je repars. Voilà ce qui m'entraîne.

Ok.

Donc... Ah, j'ai pas perdu le fil. T'inquiète ! Ca, c'est important, c'est... voilà dans quoi j'agis. Dans quel état d'esprit. Et quand il y a quelque chose qui est de l'ordre, tu vois... mais des histoires les plus... J'étais expert auprès de la cour d'appel de Toulouse. Des affaires de mœurs, d'agressions sexuelles. Là, tu te vois mal faire une demande de clarification. Parce qu'elle est débordée d'émotions. Elle a vécu un truc... il est vraisemblable qu'elle ne s'en remette jamais. « Euh... Attends, tu peux préciser, là, la barre de fer.. ». Là, t'as intérêt, en langue des signes, de capter le truc. Et là, je suis en sympathie. Là, je me mets à la place de. Ça, le juge, le lieutenant de police, l'avocat, il faut qu'ils entendent ça. Ça, il faut qu'ils... Elle te le dit, tu vois. Elle cherche une bouée de sauvetage. Putain, si je me mets à craquer là, maintenant, à la prendre dans mes bras, je sais pas quoi... non, mais ça va pas la tête. Là, maintenant ! Voilà l'enjeu ! Putain, l'enjeu. Ça, c'est un truc. C'est l'enjeu du métier, c'est de se saisir de l'enjeu. « Putain je pige ce qui.. ». Bam, ça sort, et je le dis comme le dirait un entendant. Avec les formulations qui vont bien. Alors, d'où je tiens ça? Moi, j'ai jamais vécu ça. J'ai lu, j'ai vu ça dans des films, je fais... tout ce que j'ai.. Tu sais, l'interprète, il prend et puis il cherche dans ses archives. C'est exactement ce qu'on fait quand on parle avec quelqu'un. Le mec, il te parle et t'as un background et tu vas chercher pour donner du sens à tout ça. Et là, il faut que je le restitue tel quel. Et le gars, il va lui répondre un truc « Écoutez, voilà ce qu'on va faire. On va organiser votre défense de cette manière, on va faire ci, on va faire ça. ». Vite, vite. Je lui restitue. Oh putain, si j'avais su dire des choses comme ça, parce que moi j'aurais pas su.. Parce que lui, c'est très technique, une approche légaliste, etc. « Ah ok ! ». Et ça, ça va faire du bien à entendre. Ça va la... Je lui dis. Et là, cette opération-là « T'as pas compris? T'as pas entendu ce qu'il a dit? Attends, je vais te le dire. ». Mais à la manière d'un sourd, à la manière d'un entendant. Tu vois ? Je vais lui dire. Et du coup, en agissant ainsi, il y a une espèce de... Il y a des fois, alors il ne faut pas trop le faire, mais je me regarde pédaler. Tu vois? Une voix intérieure. « Alors là, [*prénom*], vas-y, mets le paquet. ». Des choses comme ça « Oh, dis-donc, là, tu fais bien. Tu m'en donnes la chair de boule. Bien, [*prénom*], bien joué. » ou

alors « Non, non, vas-y, insiste. Vas-y. Parce que là, dans ce qu'elle a dit comme toi tu le dis, c'est réducteur. Non non, vas-y, amplifie. ». Ou encore « Laisse tomber, c'est pas grave. C'est pas ça l'important. ». Ces opérations de choix, de renoncement, etc. Mais l'impact de chercher cette équivalence d'effet, l'effet qu'elle m'a fait, je vais l'obtenir à mon tour. Je pense que c'est ça. Et donc, ça me demande une grande concentration. Malgré que je me regarde pédaler, parfois, mais pas trop, parce que je suis hyper concentré, qu'on pourrait balancer un pavé dans la vitrine, à travers la fenêtre, que j'y serais encore. Je suis hyper concentré et du coup, je ne me laisse pas aller à... « Oh, putain, c'est terrible ce qu'elle a vécu. ».

Ok.

J'y suis, j'y suis tu vois. J'y reste. Je pense que c'est... Oh, c'est très... Il n'y a rien de technico-technique là-dedans. C'est dans..et en fait, ce que je suis en train de faire là, c'est assez intense, mais finalement, c'est ce que je fais tout le temps. Quand je suis interprète, je me mets à la place de... Ça peut être pour des bruits typiques, mais.. « Ah, j'y suis, là. J'y suis. ». Et c'est pour ça que ça m'intéresse tellement que ce rapprochement entre interprète-traducteur et interprète-comédien. C'est de là que m'est venue l'idée de monter des interprétations sur scène. Bah oui, on te demande d'être comédien, comédienne. « Ah mais je ne suis pas comédien ni comédienne ! ». Mais non je sais, mais comme tu as fait le choix d'être interprète en langue des signes et qu'il s'agit de jouer des rôles, de faire des mises en scène, il y a de ça quand même. Et quand tu vois les interprètes qui travaillent entre les langues vocales, une fois, j'étais à une instance européenne parce que tu sais que le [formation] a obtenu le label européen dans sa formation. Et moi, au début de ça, quand on cherchait à l'obtenir, j'avais accompagné [personne] à une instance européenne avec des traducteurs, des interprètes. Et j'entendais quelqu'un qui parlait dans une langue que je ne connaissais pas et j'avais choisi l'interprétation française. Et j'entendais quelque chose qui me paraissait vachement exagéré. Et j'ai eu la possibilité..j'étais suffisamment en avant pour me pencher en avant et regarder dans les cabines. Et tu sais, les cabines, les parois en verre, elles sont comme ça, comme dans les tours de contrôle des aéroports, tu vois, elles ont vu sur scène. Je regarde comme ça et je les voyais bien. Ils étaient là avec les casques, ils parlaient dans un micro et j'ai reconnu celle qui parlait. Tu l'aurais vue. Eh oh, il n'y a personne qui te regarde. Elle était là avec des gestes et tout. Elle était dedans. Elle en faisait trop. Mais elle m'a beaucoup intéressé. Voilà. Donc elle en faisait des caisses. Mais...Oui, enfin, voilà.

Donc le bon moyen de gérer cette...tu vois, une émotion forte, etc., c'est d'être avec. Si elle s'effondre en pleurant, à ça, je vais opposer un silence. Tu vois, je suis dedans et puis d'un seul coup, elle craque. Je crois que ça m'est arrivé parfois. Là, c'est un silence, et je n'ai rien à dire. « Vous voyez? ». C'est... C'est... Voilà.

Moi, j'ai vu un jeune, qui se sentait..un jeune Sourd dans un internat, dans une institution pas pro-langue des signes. Enfin, il y avait des lieux de parole dans cet internat qui n'était qu'un appartement parmi d'autres, dans un immeuble, etc. Et à un moment donné, il y avait un éduc qui reprochait quelque chose à un jeune. Un jeune.. Enfin, bref. Puis à un moment donné, il pète un câble. La colère monte. Il se lève brutalement, la chaise sur laquelle il était assis part taper dans le mur et il s'en va en sanglots, s'enfermer dans sa chambre. Dans le groupe, des adultes qui étaient là, il y avait un psy qui était... Il était infoutu d'aligner trois signes mais il

parlait vachement bien et il était..avec eux, il était... C'était un psy comme on les aime. Très engagé. Très à gauche. Une barbe. Une espèce de colosse qui n'aurait pas fait mal à une mouche. J'adorais ce mec-là. Je le dis parce que je sais que là-dedans, il y avait quelque chose. Relationnellement, il y avait un truc intéressant. Quand il voit le jeune partir comme ça, il se lève à son tour et il me fait à moi « Viens, viens, viens ! ». Alors moi, je le suis, on rentre dans la chambre et tu avais ce jeune qui était prostré en sanglots comme ça. Tu sais, un entendant qui..là, tu peux lui parler mais un sourd, tu peux pas lui parler. Et lui, il le savait ça. Il s'assoit sur le lit en face, et moi à ses côtés et puis il fallait l'appeler, tu vois. Et puis il écoute. Et puis il lui dit des trucs. Chaque chose qu'il lui disait était aussi réconfortante les unes que les autres. C'est « Calme, toi.. ». Il lui a tellement bien parlé qu'il l'a ramené autour de la table. Il lui a tellement bien dit..moi, c'est moi qui l'ai dit. Mais à tout moment, on dit « Ouais, ouais, ouais, ça c'est bien ! ». Dans ma forme intérieure, comme dirait l'autre. « Ouais, ouais, ça c'est bien ce que tu lui dis là. Ouais, ouais, ouais, attends, je vais lui dire. Je vais lui dire. Ouais, c'est bien ça. ». C'est le mieux que j'ai vu. Mais on l'a ramené à la raison. Bon, évidemment, t'as un connard d'éducateur qui dit « Ouais, quand tu te lèves, tu fais attention parce que là, t'as abîmé le mur. ». Restons calme. Et alors là, tu vois, et bien cet effet que ça me fait..ça je te l'ai pas encore dit mais ça me paraît hyper important parce que finalement je le dis toujours en tant que formateur. « Écoute-toi. Qu'est-ce que ça te fait ? Et bien vas-y, il faut t'en servir. ». Servez-vous-en. Là tu t'en sers de ça. Tu as toute cette émotion et tu le mets au service de, du message que tu veux lui faire passer. « Je suis d'accord avec toi. ». C'est tellement plus facile quand t'es d'accord. « Qu'il crève, avec cette attitude, c'est bien fait pour sa gueule parce que ce qu'il a fait quand même, il peut pleurer. ». Je pourrais être là-dedans. Non. Alors c'est plus difficile. Faut le mettre de côté. Et d'être aussi convaincu que lui, d'être force de persuasion. Il fallait être convaincant. « Et bien allez, vas-y. Je vais le faire. Je vais te le dire à mon tour mais en fait je vais te le faire. Je vais te montrer. ». Et ça, il faut s'écouter. Mais il ne faut pas pour autant que moi, [prénom], je sois touché au plus profond de moi, que ça va m'empêcher de dormir. Pas du tout, au contraire. Quand j'ai bien fait ça, ça le rétablit..bon je sais que c'est dur pour lui. Dans ce contexte, dans cette société. Je traduis pour des immigrés, je suis comme ça. Mais j'ai fait le mieux que j'ai pu. Une fois que j'ai fait ça, je m'en vais. J'ai fait mon boulot. Je ne me mets pas martel en tête. Je veux dormir bien comme il faut ce soir. Retrouver les miens. Regarder un bon film ce soir, lire mon roman, machin. J'ai fait au mieux et je suis tranquille avec moi-même. Voilà comment je gère ça.

D'accord, très bien. Merci pour la réponse qui est très complète. On arrive à la dernière partie de l'entretien, qui concerne la documentation et la formation sur le sujet du traumatisme vicariant. La première question c'est est-ce que vous pensez qu'il serait bénéfique d'informer et de sensibiliser les interprètes français et langue des signes française au traumatisme vicariant ?

Alors, oui.

De quelle manière ?

Ça me ferait vraiment mal de te dire non « Non, c'est pas la peine. Non. ». Compte tenu de mon point de vue sur la question, enfin si tu vois ce que je veux dire. Il y a trop souvent des interprètes..et il faut faire en sorte que les interprètes aient tous les moyens, tous les outils pour prendre cette distance. Donc il faut leur en parler. Je pense qu'il faut parler de ça pour leur dire comment, quelles stratégies, quels moyens mettre en place pour ne pas se laisser déborder, se laisser happer dans une situation corps et âme. Mais pourtant, je ne dis pas rester de marbre, garder la tête froide. Oui, une partie de mon esprit reste « froid ». Mais une autre partie « Allez vas-y, fonce, plonge. ». [passage non retranscrit, le participant a changé de sujet] Voilà, enfin..pourquoi je te raconte tout ça? C'est oui, on est toujours dans... Ah oui, oui, sur la question de la formation. Donc, d'admettre un certain nombre de choses, d'admettre qu'à un moment donné, c'est à toi de jouer, dans tous les sens du terme. Allez, à toi de jouer. Là, le gars... Alors s'il le prend par-dessus la jambe, qu'il n'en a rien à faire, et que c'est bien perçu, ça, et qu'il n'est pas très motivé pour leur faire entendre ce qu'il va leur dire. Bon, ben, je saurais jouer quelque chose qui dirait que, bon, je prends ça avec légèreté. Mais, bon... Pas con, le mec. Parce qu'en fait, si il le fait, c'est qu'il a une idée derrière la tête. Il fait mine de, peut-être. Alors, ça serait bien de l'avoir préparé ensemble. Bon, mais il y a des fois... Sans ça, bon, il le fait avec légèreté. Mais il y a des fois... Il a une façon de s'exprimer, c'est assez confus. Comment je vais pouvoir produire quelque chose d'équivalent? Ben, je suis plus précis. Parce que moi, j'ai bien..à travers son discours un peu flou, j'ai bien compris. Ben oui, on a préparé. J'ai lu. J'ai un temps d'avance. Donc, aussi bien l'interprétation fait que les Sourds auront très bien compris, les entendants, ils n'ont rien compris. « Qu'est-ce qu'il dit? Il y a bien, il me semble qu'il y a ceci, cela. », « Mais pourquoi il nous dit ça? ». Alors, en fait, ces espèces de contradictions ont disparu parce que..je suis allé droit au but ou que sais-je. Il faut l'admettre. Bon, après, on pourra toujours..de toute façon, en interprétation, tu pourras toujours en discuter des heures. Tu fais une captation vidéo de 3 minutes d'un collègue, un confrère, une consoeur qui a fait une interprétation. Tu le mets sur la table, autour de laquelle il y a 4 ou 5 interprètes. Ça va discuter pendant des heures. Ben oui, c'est une interprétation. Tout ce qu'il y a de plus relatif dans l'humain. Donc, c'est bien que d'être au fait de ça. Comme les éducateurs, on leur dit « Gardez vos distances. ». C'est une manière de... « Laissez-vous gagner. Ayez de la sympathie. Ayez de l'empathie. Mais préservez-vous. Il ne faut pas que vous alliez chialer. Que vous fassiez des cauchemars toute la nuit. Il faut que demain, vous soyez au taf. On recommence. Une autre situation. Encore une autre. Et si vous voulez faire carrière, ça va être pendant des années. ».

De loin en loin, on tombe sur des situations qui peuvent être très douloureuses. Il faut apprendre à gérer.

Gestion du stress, gestion des émotions, etc. Oui, sans doute. « Ah bon, ça existe, le traumatisme vicariant ? Ah ben oui, ok. Donc, on peut être exposé à ça. Ah ben oui. Je serai doublement vigilant. ». Bien sûr, quand tu sais les choses, quand tu es conscient, tu es mis en mot. Bien sûr.

Est-ce que vous pensez que ce serait bénéfique de l'aborder en formation d'interprète directement ? Ou plutôt après, dans la vie professionnelle ?

Alors, oui. Alors, les deux, en général. Qu'il y ait une sensibilisation. Parce que, en fait « moi j'ai besoin de parler de ça pour faire comprendre ce que j'attends des étudiants. Quels sont les mécanismes qu'on met en route ? Donc, j'en ai besoin. Donc, je vais m'en servir. ». Non, pas pour dire « Alors, surtout, je vous en prie, gardez la distan..Non, non, j'ai compris comment ça marche. ». Évidemment, fort de ça, ah ben, incidemment, oh j'exagère, c'est pas incidemment, mais ben « Ah ben oui, je voudrais, moi, être gagné par.. ». Il y a des gens qui abandonnent le métier, peut-être pour ça. Je parle trop au nom des autres, et puis alors, ça fait.. « Oh c'est dur ce que j'entends, c'est devenu insupportable, je vais faire autre chose. ». C'est dommage, parce qu'on n'est pas beaucoup d'interprètes. Voilà, donc, voilà, donc oui.

Ok. Et l'avant-dernière question c'est, sur le site des interprètes en langue des signes australienne, il y a une page qui est dédiée au traumatisme vicariant. Donc, il y a une version qui est transcrite en anglais, et une version en langue des signes australienne. Est-ce que vous..enfin du coup, c'est dans le but d'informer et de sensibiliser les interprètes à ce qu'est le traumatisme vicariant, est-ce que vous pensez que ce serait, enfin, vous aimeriez que quelque chose de similaire voit le jour en France ou pas ?

Oui. Alors, oui, pour les mêmes raisons que précédemment. C'est-à-dire que, moi, j'ai eu à intervenir comme formateur auprès d'interprètes déjà formés, déjà sur le terrain. Je suis intervenu à l'époque où la formation universitaire n'existait pas comme aujourd'hui. Ils avaient été formés à Serac, ils avaient eu un diplôme, et finalement, il n'était pas reconnu. Et Serac, c'était allié à Paris 8, et donc, ils étaient en mesure de donner un diplôme universitaire, mais ils ne pouvaient pas le leur donner sur la base du diplôme qui était reconnu par..que par les sourds, et par le métier, mais ça ne suffisait pas. Eh bien, on leur a, non pas demandé de recommencer une formation à zéro, mais de faire une formation, c'était sur des regroupements de quelques semaines, et on m'a demandé d'intervenir. Et donc, moi, j'ai balayé large :

« - Bon, alors on est d'accord sur des principes fondamentaux de l'interprétation, on dirait..

- Ah non, moi je ne fais pas comme ça..

- Ah bon ? Mais pourtant quand..

- Alors donc, la neutralité. Ah non, la neutralité, c'est..ah ben non..merde.. ».

Et avoir besoin de passer par tout ce discours que je t'ai tenu, depuis tout à l'heure, eh bien, je trouve que c'est utile, parce que vraisemblablement, il pourrait y avoir des interprètes, tu vois, ça ne fait que ça, tu vois, ça ne les pénètre même pas une seconde. « Ah, moi, je suis d'autres, je traduis tel que c'est dit. ». Il n'a rien compris, le gars, et alors « C'est bien ou ce n'est pas bien, c'est triste ou c'est à pleurer, ou c'est marrant, je n'ai pas compris l'intention.. ». Enfin voilà, je force le trait, mais à un moment donné, peut-être que ça vient interroger ma pratique professionnelle, comment je fonctionne cérébralement quand je suis en situation d'interprétation. Alors, peut-être qu'il y a des gens qui diront « Ah moi, jamais, au grand jamais, je ne me laisserai gagner tellement.. ». Ça ne fait que ça, non, non, c'est, bon, voilà, ça peut susciter un questionnement, tout est bon, tout est bon à prendre. Alors je dis oui.

Ok. D'accord, très bien, merci pour la réponse, et dernière chose, est-ce que vous avez envie d'ajouter quelque chose sur le sujet, ou on a fait le tour ?

Non, je pense que j'ai dit l'essentiel, parce que je ne m'intéresse pas au traumatisme vicariant pour lui-même..je.. Enfin, je répète ce que je t'ai dit, c'est que je tire là un fil qui nous amène, qui nous interroge sur la pratique, le fonctionnement cérébral qui, à mon sens, de mon point de vue, doit être celui de l'interprète. Interprète, je joue quelque chose, je l'interprète, et donc je m'expose à ça, parce que certains me diront « Oh c'est dangereux ce que tu fais, tu t'exposes. », oui, c'est vrai, mais c'est tellement plus dangereux en matière d'interprétation que de rester tellement sur le bord du bassin, de ne pas être engagé, c'est tellement plus dangereux en ce sens où je vais rater mon interprétation. Là, je prends des risques, mais je les trouve tellement moindres que le risque pris de dire « Je n'ai rien à voir avec tout ça, je reste en dehors du bassin, je ne suis pas dans la mêlée, je ne suis pas engagé, etc. ». Je voudrais rajouter juste une chose, un témoignage d'un traducteur, qui n'avait rien à voir avec la langue des signes, c'était une intervention qui a été organisée au niveau du [formation] et ce traducteur était un traducteur, c'était sur la littérature pour la jeunesse. Il traduisait des livres pour enfants, des petits-enfants, où l'illustration prend une grande part, et il traduisait à l'écrit. Et il dit « Mais la traduction.. », oh je ne sais plus comment il a dit, mais en gros, en substance, voilà ce qu'il dit « La traduction, c'est un combat, ça engage, ça fatigue, c'est épuisant. ». Mais voilà, moi j'écoute ça, j'étais en situation d'interprétation, j'ai failli à la déontologie presque, parce que « Mais merci de leur dire ça, mais bien sûr ! ». Et moi, c'est ce que j'avais toujours dit, mais, en parlant de ce que je connais, c'est-à-dire la langue des signes, mais en français aussi, tu y mets toute ta conviction. Il faut être engagé dans ta traduction, il traduit des histoires pour enfants, et c'est à l'écrit, en plus, il ne le vit pas, il n'est pas en situation, etc., il ne raconte pas une histoire à des enfants sur scène. Parce que ça, je l'ai eu fait, traduire quasiment sur scène, devant un parterre d'enfants, une histoire d'enfants, une histoire d'un conte. Tu t'engages, t'as les enfants qui posent des questions, et voilà, et puis à côté, peut-être que l'autre a raconté son histoire, tu sais.. Je me rappelle, c'est avec un grand livre, il a tourné les pages, il n'y mettait pas trop de conviction. J'avais trouvé, je me rappelle de ça. Moi, si tu nous avais mis mon regard, indépendamment de la question de la neutralité « Oh bah je préfère la version langue des signes ! ». Tu vois, parce que j'y mettais tout mon cœur, et là, les enfants, ils avaient passé un moment super. « C'est ce qu'ils voulaient non ? C'est pas ce que vous vouliez, vous les amenez à la médiathèque.. », on va leur raconter une histoire, ça va leur donner envie, raconter des histoires, c'est ce qui donne envie de lire après. J'avais beaucoup réfléchi sur la lecturisation, bon, en tout cas, là, quand tu racontes une histoire, ça revient à ce que je te disais, c'est quand j'ai compris que j'aimais raconter des histoires, ben allons-y, et donc si t'aimes raconter des histoires, ça veut dire quoi ? Bah ça veut dire que tu t'impliques, tu t'engages, c'est une interprétation, donc.. Bon :

« - Attention hein, il y a le traumatisme vicariant, mais engage-toi quand même !

- Ah bon, il faut s'engager ?

- Ouais ouais, mais ne te détruis pas, ne t'expose pas à outre-mesure. ». Voilà.

Ok, ben merci beaucoup, c'est très riche, donc merci beaucoup pour toutes les réponses que vous m'avez apportées, etc, je vais prendre le temps de retranscrire et puis d'analyser tout ça, merci encore une fois pour votre participation.

Avec plaisir !

Annexe 8 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°115

27/06/24 - Entretien avec la participante n°115, durée 34'28

Les informations pouvant permettre d'identifier la participante ont été effacées et remplacées par « [texte] » afin de conserver son anonymat

Alors, est-ce que c'est possible de vous présenter ?

Oui, je m'appelle [prénom], je suis interprète depuis bientôt 3 ans.. Oui c'est ça, déjà. J'ai fait mes études au Cetim en sortant d'une licence d'Histoire-Géographie, donc rien à voir. J'ai été salariée pendant deux ans et je suis en auto-entreprise depuis 8 mois maintenant.

Ok. Quels sont les lieux d'intervention où vous intervenez le plus fréquemment ?

Alors, le plus souvent c'est à l'hôpital, et en milieu scolaire pour des enseignants, et puis des prestations pour la mairie mais pour des particuliers par exemple pour des parents d'élèves, des choses comme ça, ou des réunions entre la mairie et des associations de Sourds du secteur.

Ok. Et, du coup, est-ce qu'il y a un domaine dans lequel vous êtes spécialisée ou pas ?

Je n'irais pas jusqu'à dire spécialisée, et les domaines dans lesquels je pourrais me spécialiser je n'y traduis pas très souvent parce que c'est plutôt en milieu religieux. Mais par contre je sais que je commence à faire référence dans ce domaine-là parce qu'en général quand les collègues cherchent quelqu'un qui soit à l'aise pour traduire ce genre de prestation il n'y a que moi qui répond.

Ok, ça marche ! La deuxième partie de l'entretien se tourne autour des connaissances que vous avez sur le traumatisme vicariant. Du coup la première question c'est : est-ce que vous connaissez ou connaissiez le traumatisme vicariant ?

J'ai découvert à peu près ce que c'était en remplissant le questionnaire, mais non je ne connaissais pas du tout, et j'ai fait en sorte de ne pas creuser la question avant l'entretien pour ne pas être biaisée.

Ok, ça marche ! Est-ce que, du coup là avec les connaissances que vous avez eues du questionnaire, vous pourriez dire un peu de quoi il s'agit selon vous ?

De ce que j'en ai compris, quand on est dans un métier qui nécessite énormément d'empathie et d'attention à l'autre, ça peut passer aussi par être une éponge et absorber ce que la personne, entendante ou sourde hein, va exprimer et du coup potentiellement absorber en partie le traumatisme de la personne, ou être traumatisé en miroir, en quelque sorte, par ce que la personne a vécu.

Ok. Si vous voulez je peux vous donner une petite définition rapide de ce que c'est. Donc déjà ce sont deux thérapeutes qui ont découvert ce phénomène. En fait, elles ont remarqué qu'elles finissaient un peu par être contaminées par les traumatismes de leurs patients et elles ont, du coup, nommé le processus par lequel les personnes travaillant avec des victimes peuvent vivre de profonds effets psychologiques perturbants et douloureux pouvant durer plusieurs mois voire plusieurs années, ce processus-là elles l'ont nommé traumatisme vicariant, et donc en effet, c'est un traumatisme par procuration.

D'accord.

Je vais reprendre quelques items que vous avez cochés pendant le questionnaire. Donc il y avait notamment le fait d'avoir ressenti un conflit entre le professionnalisme et les émotions personnelles, le fait d'avoir ressenti une appréhension en allant au travail, d'avoir ressenti de la colère ou de l'irritation, d'avoir ressenti une diminution du sentiment de joie, et d'avoir ressenti une vigilance exacerbée face à l'oppression vécue par les personnes sourdes. Est-ce que vous vous doutiez que ça pouvait être des conséquences du traumatisme vicariant ou pas ?

Je me doutais que ça pouvait être des conséquences de mon travail, comme je ne connaissais pas le traumatisme vicariant avant je n'avais pas vu ça sous cet angle. Mais maintenant ça me semble logique oui.

Ok. Il y a d'autres conséquences qui sont possibles, est-ce que vous voulez que j'en liste quelques unes, de manière non exhaustive ?

Oui pourquoi pas, oui.

Alors il y a le fait d'avoir eu des flashbacks ou des souvenirs, des images ou des idées désagréables liées à une situation, le fait d'avoir fait des cauchemars, d'avoir vécu une réactivation d'un souvenir traumatique passé, d'avoir ressenti de la tristesse ou de l'anxiété, de la culpabilité, d'avoir eu des problèmes de sommeil ou de digestion, d'avoir ressenti un sentiment d'accommodation à l'oppression vécue par les personnes sourdes, avoir ressenti de la culpabilité liée au fait d'être entendant, et après il y a tout ce qui est stress, évitement, isolement, surmenage, etc. Qui font partie aussi des conséquences.

J'avais pas été jusque là mais je pense, effectivement, la tristesse ou l'anxiété oui, c'était quoi juste après..

Juste après l'anxiété il y avait avoir ressenti de la culpabilité.

Ca aussi un petit peu, c'est plus de la culpabilité parce que de repasser la situation dans ma tête je me dis « Ah, en fait ça j'aurais pu faire autrement. », « Ça ça aurait peut-être été mieux si je l'avais fait comme ci comme ça. ».

Ok. D'accord. Bah là je vais vous faire une autre liste de ce que vous avez coché pendant le questionnaire, qui tournait autour de la déontologie de l'interprète. Donc vous avez répondu que l'interprète peut partager des informations sur une situation avec un ou une collègue qui va interpréter pour les mêmes usagers dans une situation similaire, l'interprète peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un ou une collègue, l'interprète peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un ou une collègues, et l'interprète ne doit pas laisser transparaître ses émotions personnelles pendant la situation. Donc en fait, ces questions-là je les ai posées parce que dans les études, ils se sont rendu compte que la compréhension du code de déontologie de l'interprète en langues des signes pouvait être une cause de traumatisme vicariant. Voilà.

D'accord.

Du coup comme vous ne connaissiez pas le traumatisme vicariant..

Ca ne m'étonne pas tellement effectivement, parce qu'en fonction du degré de contrôle et puis le secret professionnel, de comment on comprend, surtout notamment le secret professionnel, mais je pense neutralité aussi, on peut vivre une situation de façon beaucoup plus difficile si, par exemple, on n'en parle pas du tout, avec des collègues sous prétexte qu'ils ne vont pas être amenés à interpréter sur cette situation. Alors qu'en fait, le fait de leur en parler peut faire dire, si on est en équipe, « Peut-être qu'on va prendre le relais. » parce que ce serait mieux pour les personnes concernées, pour l'interprète mais aussi pour les usagers. Et neutralité, il y a certaines situations où, je pense, qu'il vaut mieux dire « Excusez-moi mais moi là, humainement, j'ai atteint mes limites, ça devient compliqué. », plutôt que de s'acharner et de finir par bloquer ou par faire une traduction de mauvaise qualité.

Ok, merci pour vos avis en tous cas. La suite, c'est encore des items que vous avez cochés, pendant le questionnaire. Donc il y avait le fait que vous avez recours à de l'analyse de la pratique professionnelle, à du débriefing, à des activités personnelles donc culturelles, manuelles, spirituelles, que vous discutez de vos émotions suite à des situations d'interprétation avec vos pairs ou vos proches, et le fait que vous vous accordez un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi. Donc est-ce que, après coup, maintenant, vous saviez que c'était des stratégies d'adaptation qui sont possibles à mettre en place face au traumatisme vicariant ?

Ce sont des choses dont on a parlé pendant ma formation, notamment parce que j'avais une, pas encore collègue à l'époque mais collègue maintenant, qui a fait son mémoire sur les troubles psycho-sociaux. Et donc en fait on avait beaucoup beaucoup parlé entre nous, en promo de comment se ménager, à la fois physiquement et psychologiquement, parce que ça nous faisait peur de voir les pourcentages d'interprètes ayant arrêté suite à une surcharge ou mentale, ou émotionnelle, ou physique, et on avait beaucoup beaucoup réfléchi et discuté des stratégies pour s'économiser donc je savais déjà que s'il y avait des situations difficiles il fallait que je trouve une ou plusieurs méthodes pour pouvoir évacuer ce que j'avais absorbé.

Ok. Il y a d'autres stratégies qui sont possibles, tant au niveau organisationnel, et professionnel du coup, que personnel. Donc au niveau organisationnel il va y avoir le fait d'avoir recours à du mentorat, à de la supervision, et même des formations par rapport au traumatisme vicariant, et au niveau personnel ça va être, du coup, le recours à des activités donc, ça peut aussi être des activités associatives, physiques ou sportives, ça peut être le fait de tenir un journal de bord, de ritualiser le retour chez soi, de suivre une thérapie personnelle, ou encore des stratégies tactiles donc se toucher le visage, le bras, la cuisse, etc, pendant une interprétation qui est émotionnellement compliquée pour faire la distinction entre ses émotions à soi et celles des personnes en présence qu'on est en train de traduire.

Ce sont des choses auxquelles je n'ai pas trop recours. Il y en a certaines auxquelles j'ai déjà pensé, mais jusqu'à présent j'ai été dans quelques situations vraiment difficiles, et ce que j'avais mis en place par ailleurs m'a suffit.

D'accord, ok, bah je pense qu'on y reviendra un peu plus loin dans l'entretien. Là on va parler, justement, de vos stratégies, donc c'est maintenant d'ailleurs, de vos stratégies d'adaptation en fait. Donc quand vous avez répondu au questionnaire, je vais vous redonner la petite liste des items que vous avez cochés, c'est le fait d'avoir recours à des activités culturelles, manuelles, spirituelles, de discuter de vos émotions suite à une interprétation avec vos pairs ou vos proches, et le fait de s'accorder un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi. Pour quelles raisons est-ce que vous avez mis ces stratégies en place ?

Les activités, je sais que c'était déjà une stratégie pour moi dans la vie de tous les jours, quand il y a quelque chose de difficile, que ça soit juste une fatigue ou un événement plus ou moins tragique dans ma vie personnelle, avoir quelque chose à faire aide beaucoup. D'abord à ne pas ressasser l'événement, et ensuite à s'en détacher pour prendre un peu du recul, et puis pour être capable, quand c'est nécessaire, de relativiser. On ne peut pas tout relativiser, mais quand il y a un événement grave, ça aide de le mettre en relief avec d'autres choses, et pour ça il faut avoir eu le temps de prendre du recul. En parler avec des pairs ou des proches, ça ne sera pas le même fonctionnement dans un cas ou dans l'autre. Avec les collègues, ça va être autant sur de la technique et une réflexion sur ma pratique, et la discussion émotionnelle ça sera si je suis à l'aise avec les collègues en question. Mais par contre, le fait d'être fatiguée, ou chamboulée par une situation, sans forcément aborder la situation parce que là pour le coup, pour moi, ça sort du cadre du secret professionnel. Et dire « Bah voilà, la situation en gros ressemblait à ça, et du coup je suis pas bien. », ça ça va plutôt être avec des proches.

Ok. D'accord. Quels sont les bienfaits que vous ressentez grâce à ces stratégies ?

Ça me permet de gérer assez vite ce que la situation a pu avoir de difficile, ou, dans certains cas, de la mettre sous le tapis et d'attendre un peu d'être en mesure gérer. C'est pas toujours évident de gérer ça directement, parfois on n'est juste pas capable. Je me souviens notamment d'une situation, un exemple, où je suis sortie complètement chamboulée, émotionnellement, de la situation, c'était la première fois que je voyais l'usager, ça a été très dur, donc en sortant

j'ai fondu en larmes et en même temps j'étais en colère. Et en fait, je savais que c'était une situation qui était amenée à se reproduire, parce que c'était le début d'un suivi, donc le début de plusieurs situations similaires, avec les mêmes participants. Au début, je me suis dit « Bah je vais utiliser une de mes stratégies habituelles. », donc je vais prendre le temps de marcher, je vais aller faire autre chose etc, et en fait, je n'étais pas en mesure de gérer ça, donc j'ai appelé une collègue, je lui ai dit « Il faudra qu'on en parle, mais là tout de suite je suis pas trop en mesure, mais il faudra qu'on en parle et je préfère le dire maintenant. ». Parce que je me connais, j'ai tendance à ne pas parler des situations qui sont difficiles et je me suis déjà fait taper sur les doigts par les collègues pour ça, donc comme ça j'ai pris les devants. Et ensuite j'ai fait complètement autre chose, ça m'a quand même bouffée toute la soirée après, mais j'ai vraiment, je suis passée complètement à autre chose et je suis revenue à réfléchir à cette situation-là que en préparant l'intervention suivante.

Ok. D'accord. Est-ce qu'il y a des activités que vous avez commencées après l'obtention du diplôme d'interprète français / langue des signes française ?

Commencées.. pas particulièrement, mise à part mon activité professionnelle.

Ok ! Ça marche. Donc là je vais encore vous donner une liste d'items que vous avez cochés pendant le questionnaire. Donc il y avait le fait d'avoir ressenti un conflit entre le professionnalisme et les émotions personnelles, avoir ressenti une appréhension en allant au travail, avoir ressenti de la colère ou de l'irritation, avoir ressenti une diminution du sentiment de joie, avoir ressenti une vigilance exacerbée à l'oppression vécue par les personnes sourdes, et vous aviez ajouté « Autre : colère, pleurs, proche d'une crise d'angoisse, fatigue intense d'un coup. ». Dans quel type de situation ça vous arrive de ressentir ce genre de choses ? Est-ce que ce sont uniquement des situations qui sont émotionnellement chargées ou pas ?

C'est pas forcément que émotionnellement chargé, pour la colère notamment, ce sont des situations qui peuvent être très banales. Alors c'est lié en partie à mon caractère, à ma manière de fonctionner, mais c'est arrivé que je me retrouve dans une situation à traduire quelqu'un qui, dans sa manière de s'exprimer, est à la fois désagréable humainement, difficile à traduire, et donc en fait, il y a à la fois, en quelques sortes, le moi interprète et le moi à l'intérieur qui normalement ne sort pas, qui sont énervés. Et le problème c'est que ça peut se traduire par le moi intérieur sort, et ça se voit un petit peu que je suis énervée, voire beaucoup. Donc voilà, ce n'est pas arrivé très souvent. Mais il y a deux ou trois personnes avec qui c'est arrivé, et en fonction des situations c'est arrivé, parce que je trouvais que, humainement de manière générale la personne était désagréable, et que du coup à traduire ce n'était pas agréable du tout, ou parce que c'est une personne qui.. qui était un entendant profond, donc ça rejoint le côté exacerbé vis à vis de l'oppression vécue par les personnes sourdes. Voilà, ces deux-là se combinent régulièrement, et ça peut être pendant une prestation, mais ça peut être aussi avant, pendant la préparation. Par exemple, quelqu'un qui me contacte la veille pour le lendemain, en cherchant un traducteur de langue pour sourds pour une personne sourde-muette, qui s'avère en général ne pas être sourde-muette, mais parfois seulement sourde ou seulement

muette, voilà on découvre des tas de choses. Et qui, en arrivant a du mal à comprendre ce que je lui explique sur le fonctionnement de l'interprète en langue des signes, et persiste à parler de handicap, de déficience auditive, de malentendant, de sourd-muet tout du long, de langage des signes ou de langage des sourds-muets, voilà, malgré les explications de la personne Sourde, ça c'est, oui oui, on n'est pas du tout sur l'accoutumance des situations vécues par les personnes sourdes pour le moment. Après le diplôme n'est pas si loin que ça, mais l'accoutumance je ne l'ai pas vue venir non. La seule accoutumance qu'il y a c'est si jamais quelqu'un dit « langage des signes », ou « malentendant », ça ne me fait plus tiquer comme c'était le cas au début.

Ok. Qu'est-ce que vous mettez en place afin de ne plus ressentir tous les items qu'on avait cités précédemment ?

Quand je sais que ça va être une situation difficile, ce n'est pas toujours le cas, mais quand je le sais je me blinde avant, alors ça ne veut pas dire ériger un mur forcément, mais ça veut dire me mettre dans des bonnes conditions. Donc ce sont des petits trucs bêtes, ça peut être faire une coiffure que j'aime bien, ça peut être me changer pour mettre des vêtements dans lesquels je sais que je serais à l'aise et ça ne va pas me gêner, ça peut être bien manger avant et puis m'accorder d'avoir tel ou tel aliment où je sais que ça va m'aider, en fait, de me dire « Bon bah moi là j'ai toutes les bonnes conditions réunies. ». Ça va être aussi de demander vraiment des précisions sur la situation, arriver très en avance pour me présenter, présenter le métier d'interprète si ce sont des gens qui ne connaissent pas. Et voilà, prendre le temps de me présenter aux usagers entendants et Sourds, de faire éventuellement, parce que ça arrive fréquemment que ces situations difficiles ça soit lié aussi au niveau de langue de la personne Sourde, donc arriver en avance pour essayer aussi, dans la mesure du possible, de faire un diagnostic linguistique, voir dans quelles mesures la personne va être capable de comprendre la LSF ou pas, ça c'est en amont. Et puis pendant, c'est très difficile parce que ça dépend des situations, et ça dépend aussi de ce que j'ai comme outil sous la main. Il y a des situations difficiles que j'ai eues à vivre, mais où j'étais en binôme avec une intermédiaire, auquel cas il y a beaucoup de choses dans le pilotage de la situation qui vont être gérées par l'intermédiaire et pas par moi. Notamment la reformulation pour la personne quand elle n'a pas compris, que ce soit pour la personne entendante ou pour la personne Sourde encore une fois, où les spécificités « Bah en fait là, linguistiquement parlant ce que vous dites ça n'a aucun sens pour la personne Sourde ou pour la personne entendante, donc il va falloir reformuler, ou bien je vous demande de reformuler ou bien je reformule moi-même. », ça en tant qu'interprète c'est difficile. En l'occurrence, depuis que je suis arrivée [dans ma région] je n'ai pas d'intermédiaire sous la main, donc ça m'est arrivé de faire moi-même des explications, de reformuler non, mais de dire « Je pense que là, votre phrase n'est pas compréhensible. », ou dans la traduction, de choisir volontairement de surtraduire. C'est-à-dire qu'une idée, non seulement je vais traduire le sens, mais je vais développer le sens. C'est un peu bizarre à dire parce que ça donne l'impression que je sors de la traduction, mais pour que le message passe, en fait, de décortiquer le message. C'est quelque chose que je n'aime pas faire parce que j'ai l'impression de ne plus être aussi fidèle à la traduction, mais

jusqu'à présent les résultats sont plutôt positifs, et pour les personnes entendantes et pour les personnes Sourdes.

D'accord, ok. Est-ce que vous avez un réseau de collègues au sein de votre structure ou dans le cadre de votre pratique ?

Oui ! Alors, [*dans ma structure*] j'avais une équipe, [*ici*] je suis liée à une association, on est quatre collègues, les autres n'habitent pas la ville, ni même le département en fait, mais viennent régulièrement pour des prestations quand j'ai besoin d'un binôme. Et on a un groupe WhatsApp qui permet de poser les questions éventuelles, après c'est un réseau qui est plus aidant sur la partie pratiques administratives, comptabilité, etc. Et c'est vrai que depuis que je suis arrivée et que je suis en auto-entreprise, je me rends compte qu'avoir un, des possibilités de discussion avec les collègues sur la pratique et sur le débriefing manque un peu.

D'accord. Ok.

Je suis contente d'avoir eu l'occasion, pour mes deux premières années de pratique, d'être en équipe pour ça.

D'accord. Beh du coup, quand vous avez répondu au questionnaire vous avez indiqué que vous aviez recours à de l'analyse de la pratique professionnelle et à du débriefing..

C'était plus du débriefing en fait, on n'avait pas une psychologue qui venait pour faire un atelier d'analyse de la pratique.

D'accord, et, beh du coup, comment et pourquoi ça a été mis en place ?

Ca s'est fait assez naturellement, d'abord parce que je suis arrivée dans une équipe où j'étais la plus jeune avec une différence d'âge de 15 ans, avec la plus jeune après moi, donc naturellement j'avais une place vraiment de débutante, et en plus de petite jeune. Ce qui fait qu'elles étaient aussi plus à l'écoute, et ça s'est accentué avec l'arrivée d'une autre collègue un peu plus jeune que moi. Au début de leur fait plutôt, de me proposer d'en discuter, de revoir avec moi certaines situations, elles ont été très compréhensives au début. Il y a une situation où je ne me sentais pas du tout capable d'y aller, on a arrangé le planning pour que je fasse autre chose, voilà. Et puis, au fur et à mesure c'est devenu naturel aussi d'en échanger, ne serait-ce que parce que c'est pas toujours la même interprète pour les mêmes situations, même si, dans la mesure du possible quand il y a un suivi et qu'on est une équipe, on essaie de faire en sorte que ce soit les mêmes personnes qui ont le contexte. Et puis j'ai eu l'occasion de voir aussi ce que ça donne, dans les deux sens, en conseillant des stagiaires ou une collègue plus jeune, ou des choses comme ça, et ça porte bénéfice dans les deux cas. De voir les réflexions des autres personnes sur leur pratique et sur leurs difficultés est très nourrissant aussi pour ma pratique.

D'accord. A quelle fréquence vous en avez bénéficié ?

C'était globalement en fonction des besoins, et au fur et à mesure de l'usage on a fixé un moment dans la semaine où on se retrouvait toutes ensemble, et ça servait de réunion d'équipe ou juste pour manger et c'était souvent sur ces moments-là qu'on abordait les difficultés pratiques rencontrées.

D'accord, et est-ce que c'est la fréquence à laquelle vous souhaitiez en bénéficier ou pas ?

Oui, oui oui. Ce n'était pas la peine que ça soit plus souvent parce qu'on se serait regardées en chien de faïence et voilà. Moins souvent ça aurait pu manquer parce qu'il y a des situations qu'on évoque si c'est dans la semaine, et si c'est la semaine suivante on est déjà passé à autre chose et malheureusement il peut y avoir des restes qui pèsent ensuite.

Ok. Et est-ce qu'il y a des stratégies que vous aimeriez voir mises en place ? D'autres stratégies.

Moi personnellement, j'aimerais pouvoir à nouveau faire des débriefings, ou de l'analyse de la pratique, là maintenant que je suis en auto-entreprise. Mais c'est un peu contradictoire le statut d'auto-entrepreneuse et l'envie d'être en équipe. Donc pour le moment je sais que c'est plus délicat, mais que j'ai toujours la possibilité de faire appel à une des collègues, le réseau dont je parlais tout à l'heure, pour aborder des situations délicates.

D'accord. Est-ce que vous avez suivi une formation concernant l'impact de l'interprétation de contenus émotionnellement chargés ?

Une formation directe non, mais ça a été abordé en cours, on a réfléchi, mais plutôt dans le cadre d'un cours sur la théorie de l'équilibre des efforts. On a appris à gérer la jauge énergétique de l'interprète, le 100% etc. Voilà, c'était très imagé donc très clair, mais c'était plus dans ce cadre-là qu'on en a parlé et pas vraiment axé sur la partie stratégies de fonctionnement en cas de situation émotionnellement chargée.

Ok. Est-ce que ça vous a été bénéfique quand même ?

Oui, très !

Ok. On va attaquer la quatrième partie qui s'intéresse à la notion d'empathie, donc qui a déjà été abordée un petit peu dans le questionnaire, mais je voulais y revenir dans l'entretien pour laisser aux personnes l'occasion de s'exprimer un petit peu plus librement. Donc, selon vous qu'est-ce que l'empathie et qu'est-ce que la sympathie ?

Présenter avec les deux ça aide aussi à faire une définition de chaque, je dirais que l'empathie c'est être capable de se mettre à la place de l'autre, sans forcément être d'accord avec lui, être capable de se mettre à sa place. Et dans le cadre de notre métier c'est important parce qu'on va s'exprimer pour l'autre, y compris sur la forme, enfin à la fois sur la forme et sur le fond. Et la sympathie c'est non seulement, c'est un peu plus que de l'empathie parce que c'est une impression de, pas tout à fait de complicité mais voilà d'avoir un lien avec la personne en

face, ce qui fait que l'empathie va être facilitée potentiellement. Mais qui doit rester sous contrôle si on veut rester neutre.

Si vous voulez je peux vous donner une petite définition de chaque.

Oui oui.

L'empathie c'est la capacité d'une personne à s'identifier à autrui et à éprouver à l'intérieur d'elle-même les émotions ou les sentiments ressentis par l'autre, alors que la sympathie c'est la capacité d'une personne à prendre part aux émotions et aux sentiments d'autrui. Donc ça revient à peu près à ce que vous disiez, effectivement.

Ah oui, prendre part, c'est une bonne manière de voir les choses.

Du coup, est-ce que vous pensez que ce sont des concepts centraux dans l'exercice du métier d'interprète ?

Oui.

Pourquoi ?

L'empathie c'est sûr, la sympathie c'est inévitable.

Pourquoi selon vous ?

En fait, si on n'a pas d'empathie, on va passer à côté d'une partie du message véhiculé, encore une fois, quel que soit l'interlocuteur. On va pas être capable de déceler, de comprendre ce qu'il y a derrière une variation de ton, ou derrière une accélération ou un ralentissement du rythme de signation, ou un élargissement ou rétrécissement du champ de signation, enfin plein de choses comme ça. Il y a des expressions du visage qui ne vont pas être les mêmes, et en fait, plus on est, on a cette capacité d'empathie, plus le message va être traduit de façon fine, en principe, si ensuite le reste du fonctionnement technique de l'interprétation suit. Et la sympathie, moi je trouve que ça peut être un appui dans beaucoup de situations, d'abord parce que souvent quand il y a de la sympathie on arrive à ce qu'elle soit partagée, sinon ça marche moins bien. Donc ça permet de fluidifier le dialogue avec les interlocuteurs, entre les interlocuteurs et l'interprète, et donc ensuite entre les interlocuteurs entre eux. Et parfois, ça permet d'avoir une compréhension plus fine des choses parce que ça fait s'intéresser à la situation, et donc au niveau mémorisation notamment, si ce sont des rendez-vous qui se répètent ou des choses comme ça, c'est une grande aide et ça diminue la charge mentale de préparation et de mémorisation des éléments dont on a besoin.

D'accord ! Une dernière question pour cette partie-là, comment est-ce que vous arrivez à vous distancer émotionnellement, des contenus à interpréter qui sont chargés émotionnellement ?

J'ai un très très bon exemple récent en tête. J'ai dit tout à l'heure qu'il y a certaines situations dans lesquelles il est possible de se préparer en amont, en règle générale quand on reçoit une demande avec marqué « Urgence » on se prépare quoi qu'il arrive, et dans ces cas-là les gens, souvent, sont compréhensifs et capables de nous donner du contexte avant. En l'occurrence il y a deux exemples qui me viennent en tête, à chaque fois c'est dans le domaine de la santé. Un exemple où j'avais pas tant d'appréhension personnelle, où je savais que ça allait être technique au niveau situation, ça allait être compliqué à traduire, mais j'avais pas d'appréhension personnelle et je me suis fait complètement avoir, c'est cette situation-là où je suis sortie lessivée. Et une autre où au contraire, en voyant les paramètres qui m'étaient donnés, je me suis dit « Ca, c'est bourré de pièges pour moi, personnellement. » et où j'ai eu l'occasion de me préparer et en fait ça s'est mieux passé. Donc.. c'était quoi la question ?

Comment est-ce que vous arrivez à vous distancier émotionnellement des contenus qui sont chargés émotionnellement que vous devez traduire ?

Globalement, plus il y a de préparation avant mieux c'est, et quand c'est pendant et que je me rends compte que ça va devenir compliqué ou que c'est en train d'arriver, ce qui m'aide c'est de plonger encore plus dans l'empathie. C'est-à-dire de vraiment me mettre à la place de la personne et de dire « Bah moi je suis juste le vecteur de sa parole. », dans les deux sens mais souvent ça vient d'une personne plus que d'une autre. Et une fois que, en fait ça me déshumanise en quelque sorte, et d'essayer de vraiment mettre la partie personnelle de côté, ça veut pas dire que j'absorbe pas les émotions, au contraire du coup, mais ça me permet d'être capable de maîtriser ce que je fais pendant la traduction. Et la question ça va être plutôt l'après, qui va être géré différemment selon les situations, mais le pendant, en fait j'ai réalisé que au lieu de me blinder et de me mettre en retrait, ce qui marche le mieux pour moi c'est de plonger encore plus dans la situation, même si c'est épuisant. Voilà, il ne faut pas que ça dure trop longtemps, je ne sais pas si ça serait faisable sur deux heures, mais de toute façon en principe on ne traduit pas deux heures.

Ok, ça marche ! Merci pour les réponses. On va attaquer la cinquième et dernière partie de l'entretien, qui concerne la documentation et la formation sur le sujet du traumatisme vicariant. Donc la première question c'est : est-ce que pensez-vous qu'il serait bénéfique d'informer et de sensibiliser les interprètes français / langue des signes française au traumatisme vicariant ?

Oui !

De quelle manière ?

Pour moi ça devrait faire partie des formations, même en amont, pendant le master. De réfléchir à ce que ça veut dire, sans forcément approfondir le concept parce que ça peut faire très peur quand on n'a pas de situation concrète en tête, mais que ça soit un mot qui est abordé en fait. Parce que le mot « traumatisme » n'est quand même pas anodin. Et je pense que pour

certain, qui ne sont pas forcément, qui ne se sont pas forcément projetés si loin, ça peut permettre de réaliser aussi que oui, il va y avoir des choses très dures, et que s'ils ne s'en sentent pas capables il vaut mieux le savoir avant, pour éviter justement de finir en flaque d'eau et d'être pas repêchable. Voilà. Et puis, ça pourrait être intéressant d'avoir ça en analyse de la pratique ou en débriefing, d'avoir ce concept en tête, derrière. Donc ça veut dire pas seulement en formation, mais de proposer via l'AFILS ou enfin voilà, via des organismes un peu plus nationaux, de sensibiliser les interprètes qui sont déjà sur le terrain et qui, eux, n'ont pas eu ces formations-là, parce qu'ils vont rester sur le terrain un petit moment encore et ce sont des clés dont ils peuvent avoir besoin.

Ok, bah du coup vous avez répondu à la prochaine question qui était : est-ce que vous pensez qu'il serait bénéfique d'aborder ce concept en formation d'interprète français / langue des signes française. Du coup on va à la question d'après, à laquelle vous avez à peu près répondu aussi. C'est le site, en fait il y a un site internet pour les interprètes en langue des signes australienne qui existe, et sur ce site-là il y a une page qui est dédiée au traumatisme vicariant pour sensibiliser et informer les interprètes entendants et sourds australiens, justement à ce que c'est le traumatisme vicariant etc, est-ce que vous aimeriez que quelque chose de similaire voit le jour en France ?

Oui ! Et même puisqu'actuellement il y a beaucoup de réflexion sur la refonte des différents documents de l'AFILS, je pense que ce serait bon d'en profiter pour réfléchir à, par exemple, une traduction de ce contenu-là en français. Pour qu'il soit accessible directement.

Ça marche, merci. Et, bah du coup pour terminer, dernière question, est-ce que vous souhaitez ajouter quelque chose sur le sujet ou pas ?

Pas particulièrement si ce n'est que c'est surtout mon point de vu et mon ressenti personnels, je trouve que ça pourrait être intéressant d'avoir un point de vue psychologique sur le sujet, ne serait-ce que, par exemple, en parallèle, en trouvant une étudiante en psychologie qui accepte de faire son master là-dessus et en mettant en parallèle point de vue psychologique et le point de vue pratique de l'interprète.

Ok, ça marche.

Ça pourrait apporter beaucoup.

Ok, merci beaucoup ! Et donc vous avez répondu à toutes mes questions donc merci pour le temps que vous m'avez accordé et pour toutes les réponses que vous m'avez apportées.

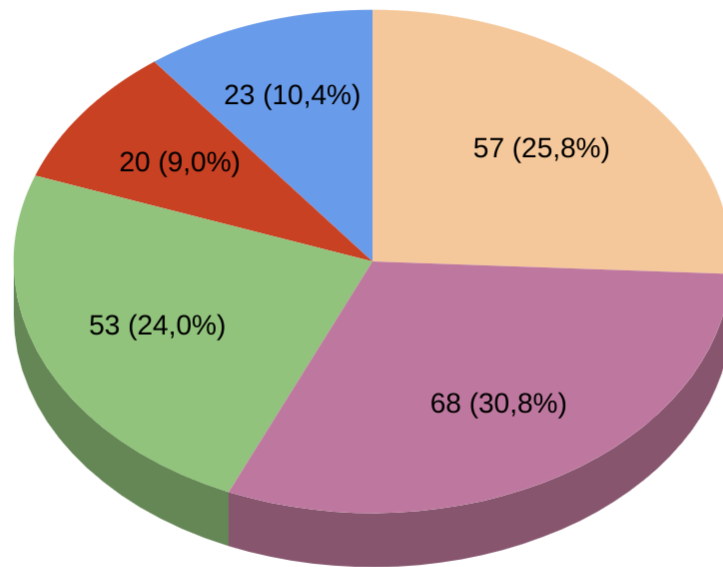
Avec plaisir !

Annexe 9 : Retranscription de l'entretien avec la participante ID n°126

03/07/24 - Entretien avec la participante n°126, durée 53'50

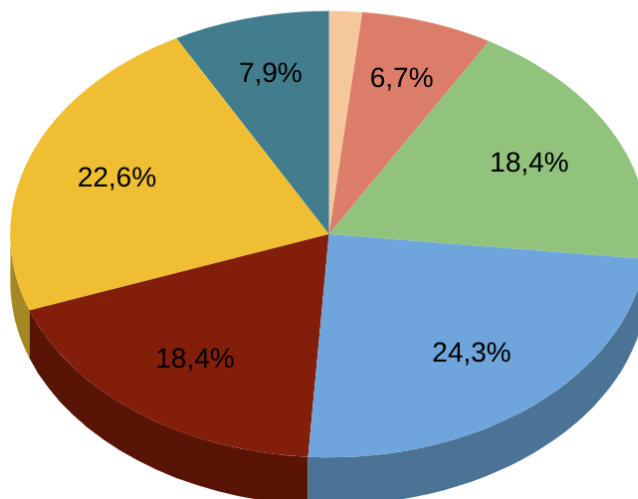
La retranscription de cet entretien n'est pas disponible, la participante n'ayant pas donné son accord pour une diffusion.

Annexe 10 : Répartition des types d'interprétation les plus fréquents



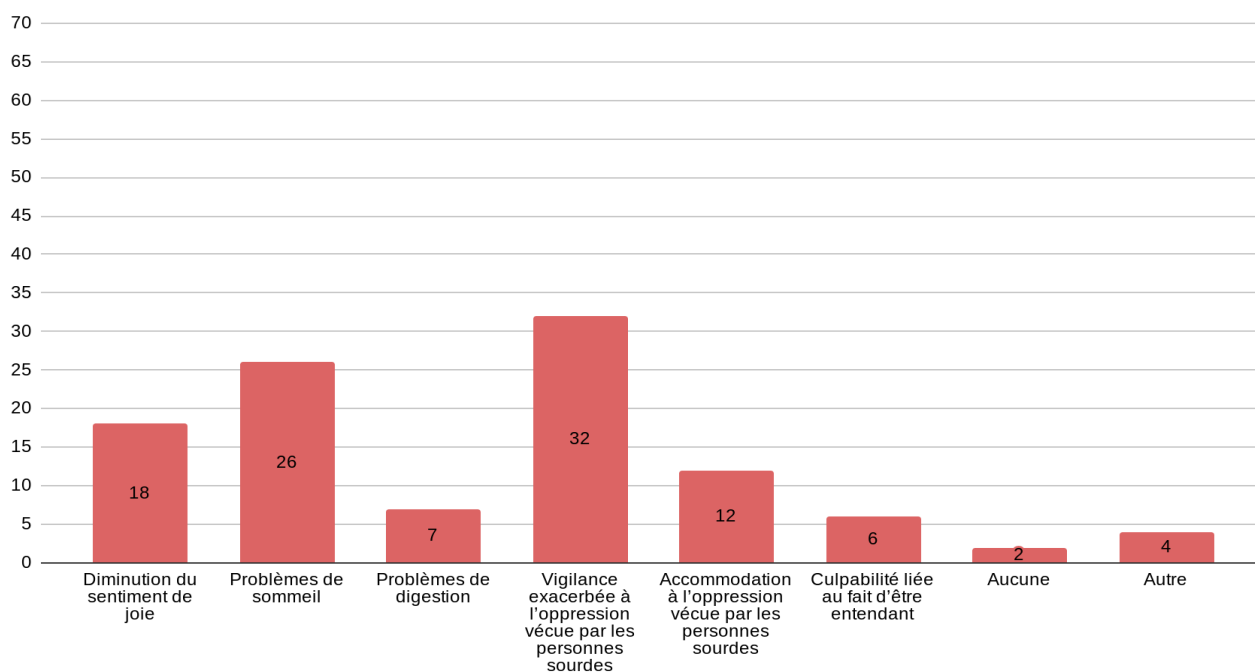
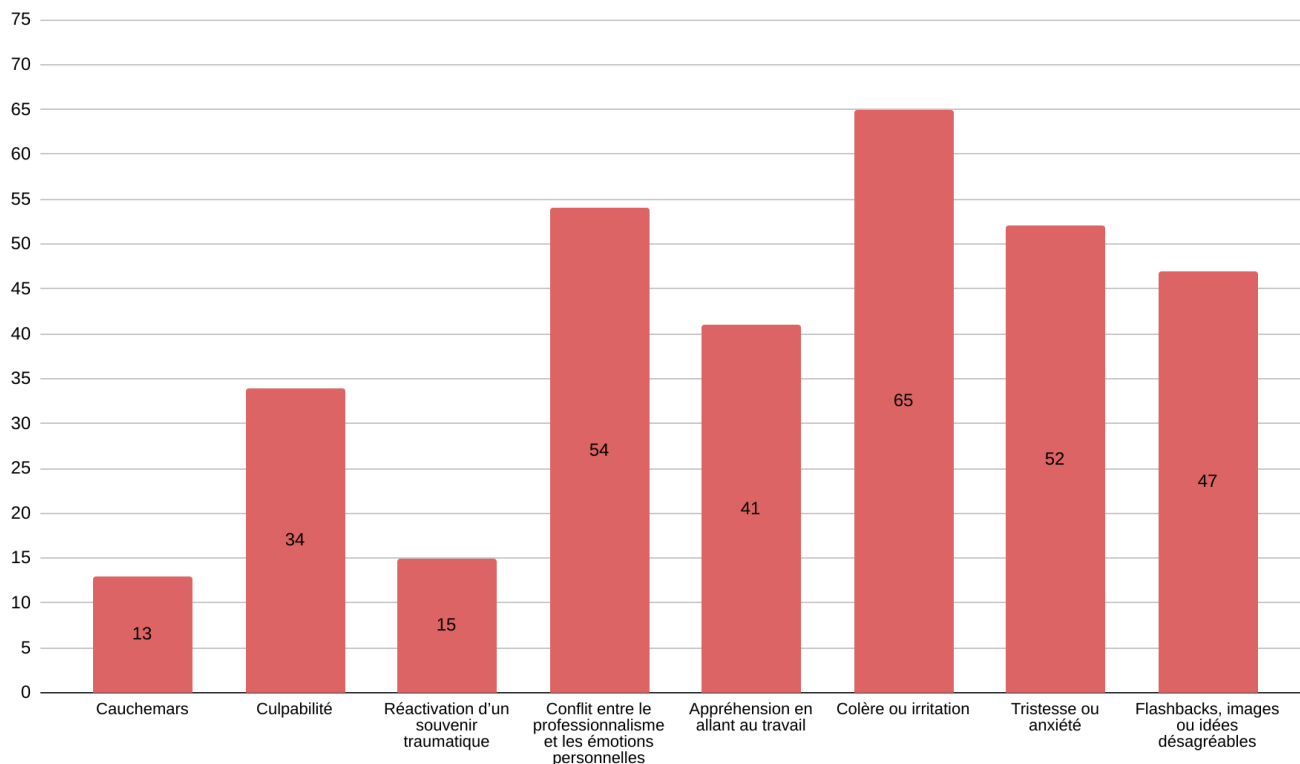
● Liaison ● Réunion ● Formation ● Conférence ● Visio-interprétation

Annexe 11 : Répartition des lieux d'interprétation les plus fréquents

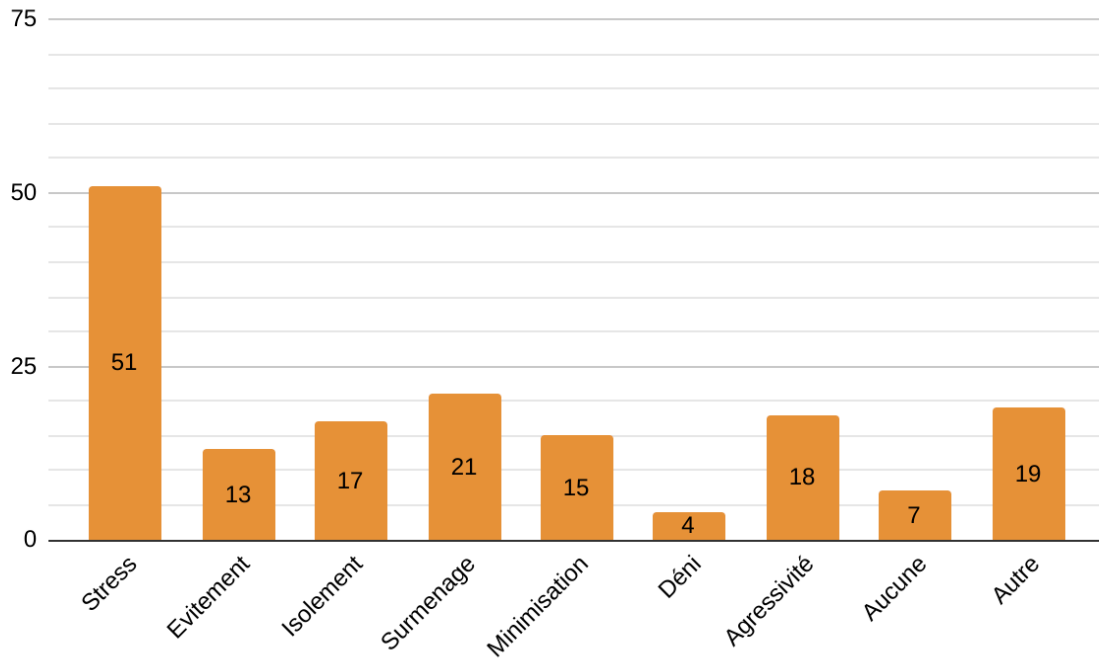


● Associations féministes ● Commissariats de police et gendarmeries ● Etablissements scolaires
● Entreprises ● Hôpitaux ● Instituts ● Tribunaux

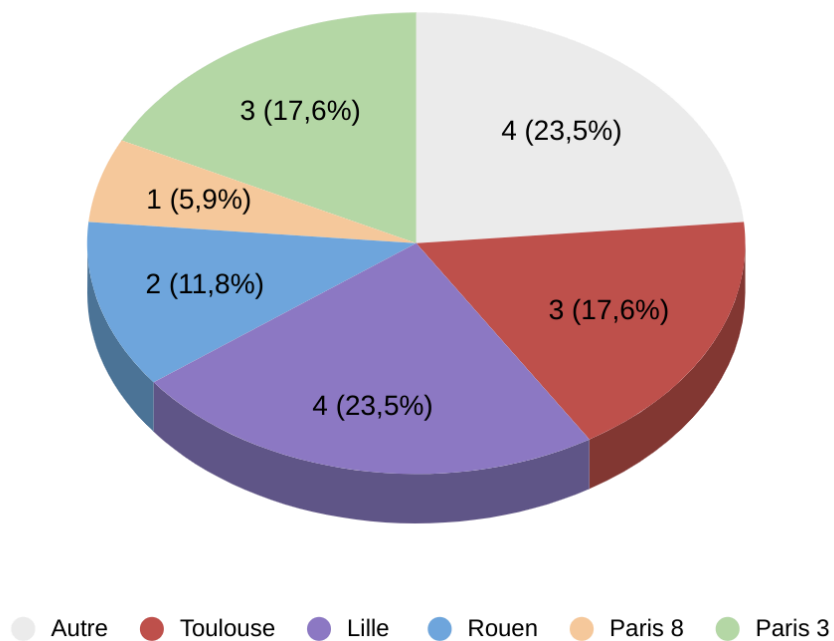
Annexe 12 : Effets ressentis par les participantes suite à des situations d'interprétation (1)



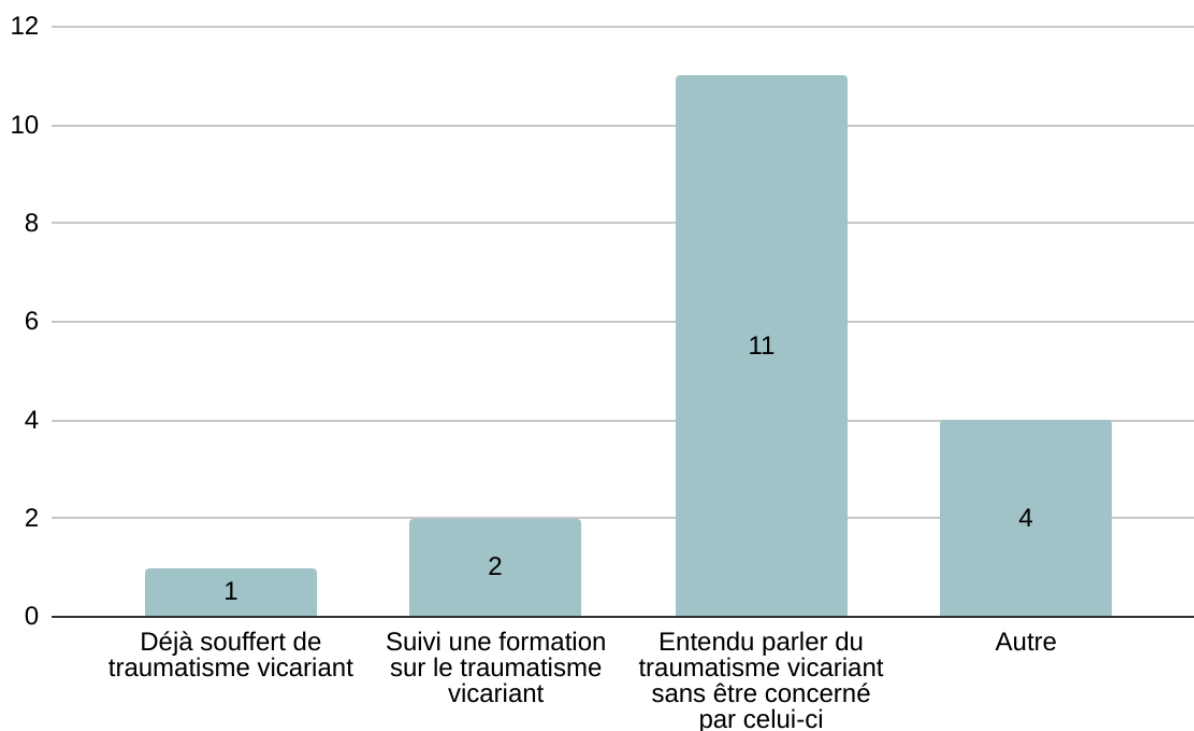
Annexe 13 : Effets ressentis par les participantes suite à des situations d'interprétation (2)



Annexe 14 : Répartition des participantes connaissant le traumatisme vicariant selon leur lieu d'obtention du diplôme d'interprète français / langue des signes française



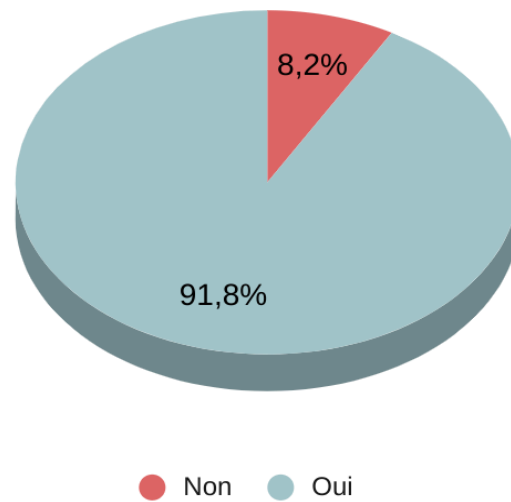
Annexe 15 : Motif de la connaissance du traumatisme vicariant par les participantes



Annexe 16 : Tableau de stratégies personnelles apportées par les participantes

Thérapie corporelle	- Me faire masser régulièrement pour reconnecter à mon corps et laisser mon cerveau en off
Thérapie psychique	- Récemment je me suis posée la question de reprendre une thérapie mais pas par rapport aux situations que je traduis mais par rapport à "l'environnement" : devoir parfois batailler pour être appelé.e.s, pour être payé.e.s, pour avoir de la prépa etc. Être exposée à une profonde ignorance du grand public, ça peut me mettre fortement en colère et m'user à la longue.
Se laver	- Je me lave les mains et me brosse les dents après des traductions difficiles, pour ne plus avoir les mains qui collent ou un goût amer en bouche - Se laver directement en rentrant chez soi comme pour se débarrasser de quelque chose.
Faire des pauses	- petites pauses méditatives, respiration - Faire des pauses régulières entre les appels, faire de "douches énergétiques" (frotter le plexus, la nuque, le visage, etc.) pour revenir à soi et enlever ce qui ne nous appartient pas - Le moment de transition (3ème item coché) à bicyclette, non seulement en rentrant chez soi en fin de journée, mais aussi entre chaque prestation
Déplacer sa douleur	- Je m'imagine me coupant le doigt pour focaliser ma douleur sur autre chose, sinon je pleure pendant la traduction
Costume de l'interprète	- "endosser le costume de l'interprète", cela m'aide beaucoup.
Désynchronisation	- Utiliser la désynchronisation. Apprendre à gérer son autoperception (métaposition)

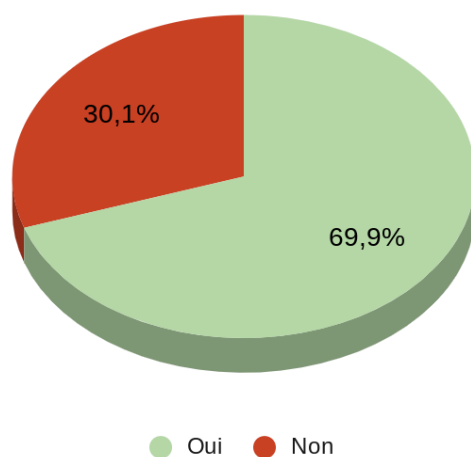
Annexe 17 : Part de la population enquêtée ressentant des bienfaits psychologiques grâce à la pratique d'activités personnelles



Annexe 18 : Bienfaits ressentis grâce à la pratique d'activités personnelles

Gérer son stress	2 participantes
Prendre soin de soi, se sentir équilibrée	8 participantes
Ressentir de la joie	2 participantes
Se détendre	18 participantes
Pouvoir s'impliquer et ne pas être un simple outil à transmettre des informations dans des langues différentes	3 participantes
Arrêter de penser au travail, se détacher	12 participantes
Faire autre chose	5 participantes
Se recentrer sur soi	2 participantes

Annexe 19 : Part de la population enquêtée ressentant des bienfaits sur sa pratique interprétative grâce à la pratique d'activités personnelles



Annexe 20 : Tableau des bienfaits ressentis sur la pratique interprétative

Gérer son stress	2 participantes
Prendre soin de soi, se sentir équilibrée	8 participantes
Ressentir de la joie	2 participantes
Se détendre	18 participantes
Pouvoir s'impliquer et ne pas être un simple outil à transmettre des informations dans des langues différentes	3 participantes
Arrêter de penser au travail, se détacher	12 participantes
Faire autre chose	5 participantes
Se recentrer sur soi	2 participantes

Annexe 21 : Tableau des définitions de l'empathie, de la sympathie et de la compassion selon les participantes

<p>Confusion entre empathie et sympathie</p>	<p>1 - empathie : se mettre à la place de l'autre, imaginer ce qu'il ressent, en être touché sympathie : aise, sentiment agréable, affection en présence d'une personne compassion : comprendre que l'autre vit une émotion négative et être sensible à cela</p> <p>2 - Empathie : Ressentir les émotions de l'autre comme si elles nous appartenaient Sympathie : Avoir une certaine empathie tout en identifiant que ce ne sont pas nos émotions. Compassion : Savoir clairement identifier qu'une situation puisse être difficile à vivre pour autrui</p> <p>3 - Empathie : capacité à s'identifier aux émotions que l'autre ressent Sympathie : avoir les mêmes sentiments que l'autre Compassion : capacité à savoir plaindre l'autre pour sa souffrance</p> <p>4 - Empathie : partager l'émotion de l'autre Sympathie: être agréable avec l'autre Compassion : comprendre ce que ressent l'autre car on a déjà vécu la même chose Je pense que les trois sont intrinsèquement liés</p>
<p>Erreurs de définition</p>	<p>1 - Empathie : ressentir les émotions de Sympathie : se mettre à la place de et ressentir les émotions de Compassion : comprendre les émotions de</p> <p>2 - Empathie : se mettre dans la tête de quelqu'un Sympathie : ressentir les émotions de quelqu'un Compassion : un mélange des deux</p>
<p>Absence de distinction entre les concepts</p>	<p>1 - La faculté de se mettre à la place d'autrui et de comprendre son point de vue et sa souffrance</p> <p>2 - capacité de comprendre l'autre, ses émotions, ses ressentis</p> <p>3 - Se mettre à la place de l'autre, être dans la bienveillance</p> <p>4 - Se mettre à la place de l'autre</p> <p>5 - La faculté d'une personne à comprendre, accueillir les émotions d'une autre personne</p> <p>6 - Je dirai que c'est le fait de pouvoir comprendre la peine, joie, ou autre émotion, de l'autre ainsi que la situation dans laquelle iel se trouve sans forcément avoir déjà traversé ces épreuves.</p> <p>7 - Se mettre dans la situation de la personne et imaginer ce qu'elle pourrait ressentir.</p> <p>8 - le fait de se mettre à la place l'autre dans ce qu'on projette de ses ressentis</p> <p>9 - La capacité de se mettre à la place de l'autre et de partager et comprendre des sentiments et des émotions.</p> <p>10 - Être humain. Savoir ce que ressentent les gens, essayer de les comprendre et ne pas les juger.</p> <p>11 - Se mettre à la place de l'Autre</p> <p>12 - La conscience de l'autre et la prise en compte de ses émotions</p> <p>13 - Comprendre les émotions des autres, les ressentir, agir.</p>

Annexe 22 : Réponses obtenues par le questionnaire

Questionnaire en lien avec un travail de fin d'études (Mémoire de Master 2)

Résultats

Questionnaire 163943

Nombre d'enregistrement(s) pour cette requête :	77
Nombre total d'enregistrements pour ce questionnaire :	77
Pourcentage du total :	100.00%

Résumé pour G01Q01

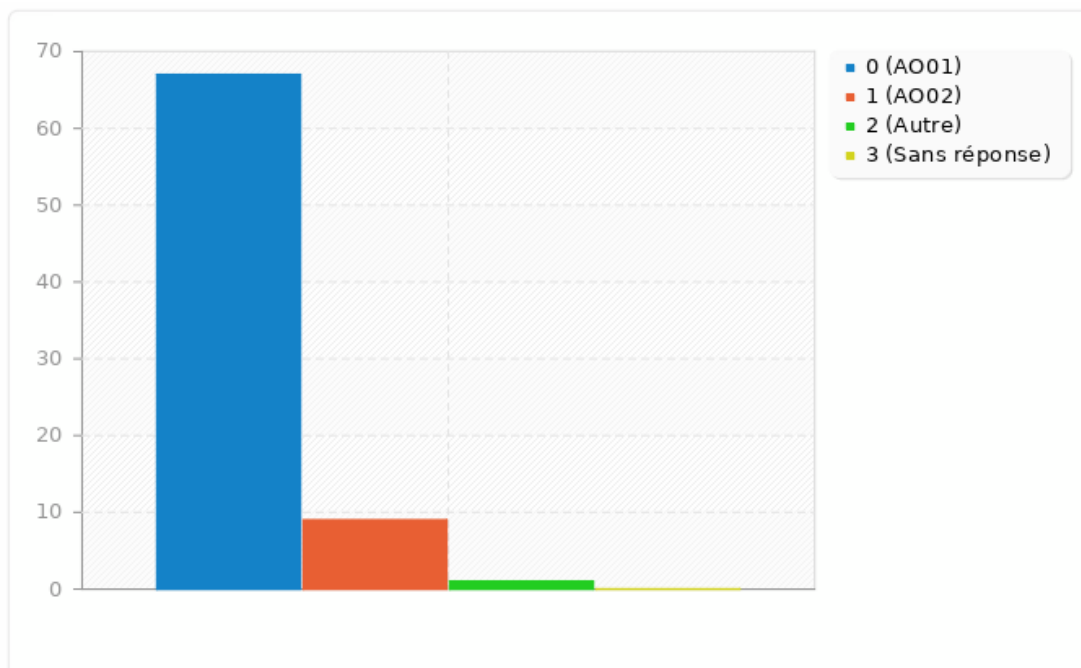
Vous êtes :

Réponse	Décompte	Pourcentage
Une femme (AO01)	67	87.01%
Un homme (AO02)	9	11.69%
Autre	1	1.30%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
59	Nb

Résumé pour G01Q01

Vous êtes :



Résumé pour G01Q02

Quel âge avez-vous ?

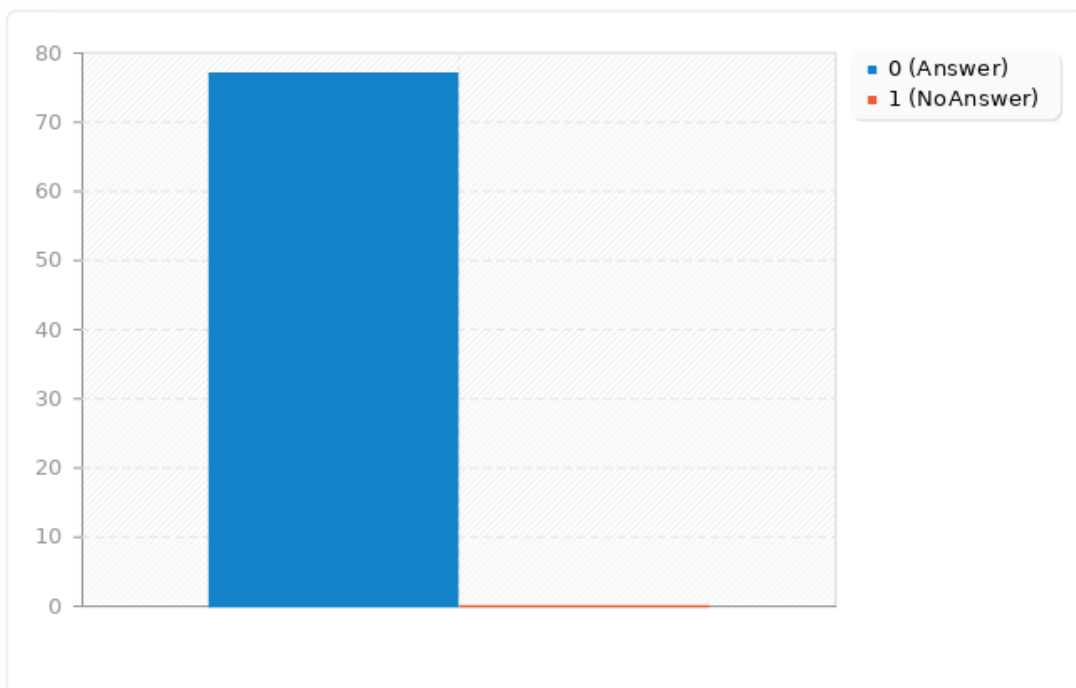
Réponse	Décompte	Pourcentage
Réponse	77	100.00%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
8	32
7	51
9	57
12	35
13	32
15	42
17	54
19	35
21	58
22	45
23	38
24	40
26	34
27	27
30	32
32	28
36	53
37	30
38	30
41	23
42	43
44	33 ans
45	27
46	34 ans
48	47
49	41 ans
50	53
52	37
53	39
54	26
55	29
56	49
57	29
59	28
60	44
61	49
62	25
63	49 ans
64	42 ans.
66	26
67	55
68	48
69	33
70	24
73	38
74	36
78	29
80	34
81	45
82	31
83	29
84	30

85	32
87	30
88	30
90	45 ans
92	35
93	36
94	47
95	49
96	48
98	63 ans
102	47
104	70
106	35
112	35
114	45
115	27
118	31
119	57
121	43
122	42 ans
123	47
124	34
126	39
127	60
130	43

Résumé pour G01Q02

Quel âge avez-vous ?



Résumé pour G01Q03

Combien d'années d'expérience en tant qu'interprète français / langue des signes française avez-vous ?

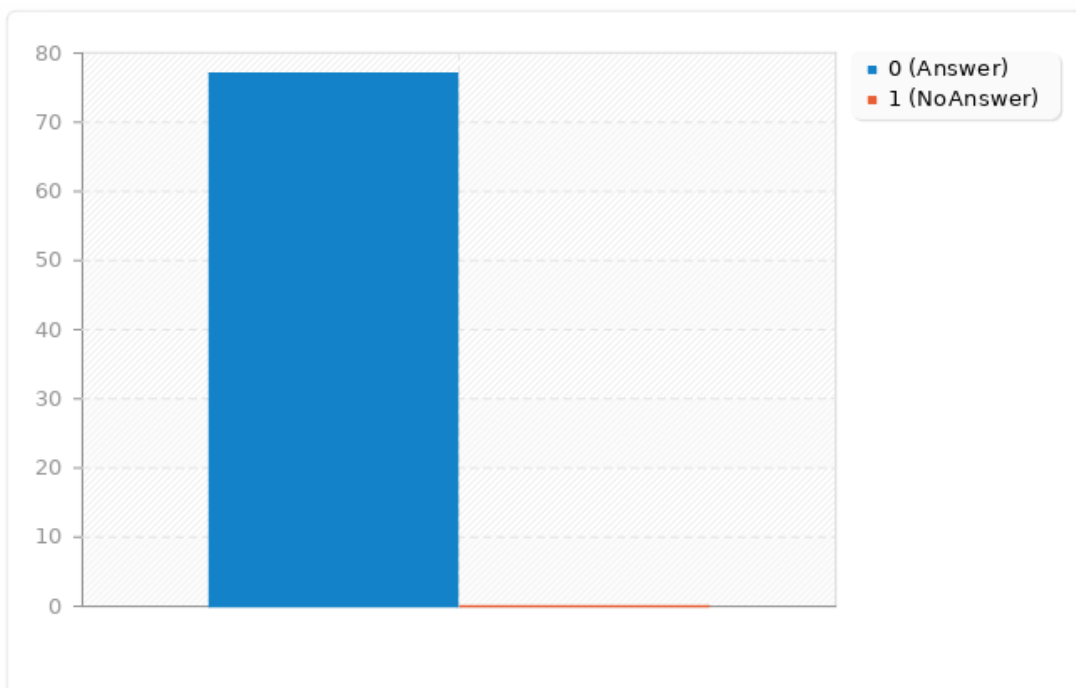
Réponse	Décompte	Pourcentage
Réponse	77	100.00%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
8	7,5
7	22
9	24
12	10
13	1.5
15	4
17	28
19	3
21	35
22	16
23	12
24	10
26	10
27	3
30	4
32	5 ans
36	28
37	5
38	6ans
41	7 mois d'alternance
42	13 ans
44	7 ans
45	J'arrive sur ma 3ème année
46	8 ans
48	15
49	18 ans
50	30
52	12
53	10
54	2 ans
55	1 an et demi
56	12
57	5
59	4 ans
60	18
61	21
62	1 an et demi
63	15 ans
64	18 ans.
66	1.5
67	15
68	18 ans
69	9
70	1 an et demi
73	13
74	11
78	4
80	4 ans
81	15
82	9 ans
83	4

84	7
85	10
87	4 ans
88	4
90	18 ans
92	3
93	13
94	23
95	25
96	18 ans
98	37 ans
102	20
104	24
106	4
112	6
114	4
115	3
118	1
119	17
121	19
122	15 ans
123	19
124	8
126	15
127	30
130	20

Résumé pour G01Q03

Combien d'années d'expérience en tant qu'interprète français / langue des signes française avez-vous ?



Résumé pour G01Q04

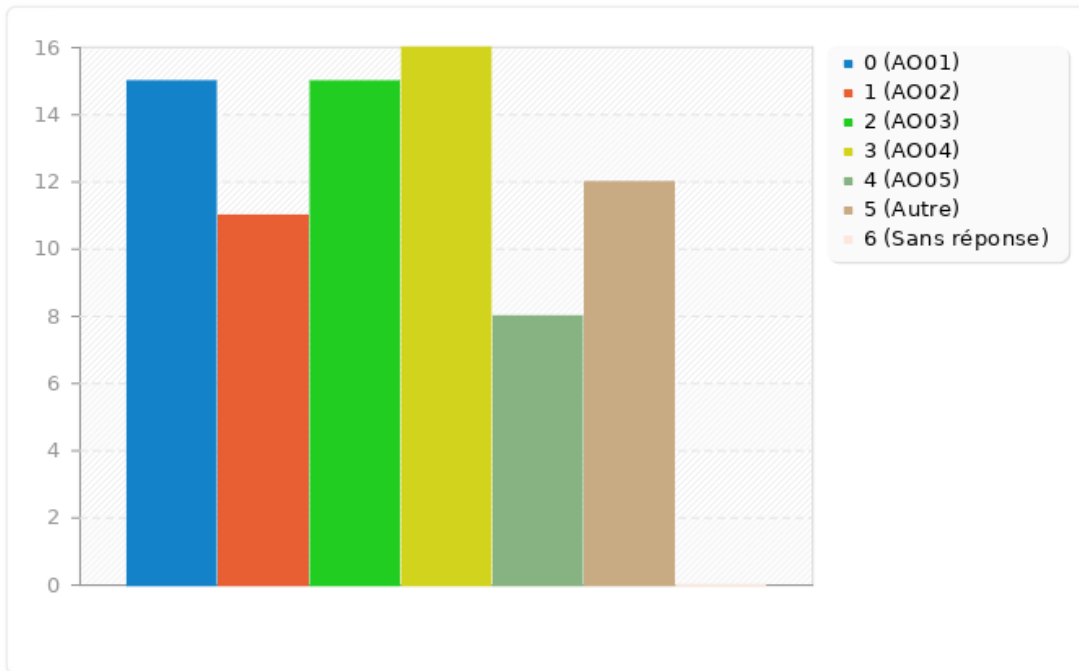
Où avez-vous suivi votre formation d'interprète ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
D-TIM (ex Cetim), Université de Toulouse Jean Jaurès, Toulouse 2 (AO01)	15	19.48%
ESIT, Université Paris 3 (AO02)	11	14.29%
Université Charles de Gaulle, Lille 3 (AO03)	15	19.48%
Université Vincennes Saint-Denis, Paris 8 (AO04)	16	20.78%
Université de Rouen (AO05)	8	10.39%
Autre	12	15.58%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
7	SERAC
9	Sérac/paris VIII
17	FILS 1 - ETI Genève
36	Serac
50	DFFSU + SERAC
59	ESIT + Paris 8
90	Serac/Paris 8
96	Serac/Paris 8
98	"sur le tas" - diplômé plus tard à Lille 3
104	Serac
121	DFSSU Serac puis Master Paris 8
127	SERAC

Résumé pour G01Q04

Où avez-vous suivi votre formation d'interprète ?



Résumé pour G01Q05

Avez-vous suivi des formations, universitaires ou professionnelles, autres que celle des interprètes en langue des signes française ?

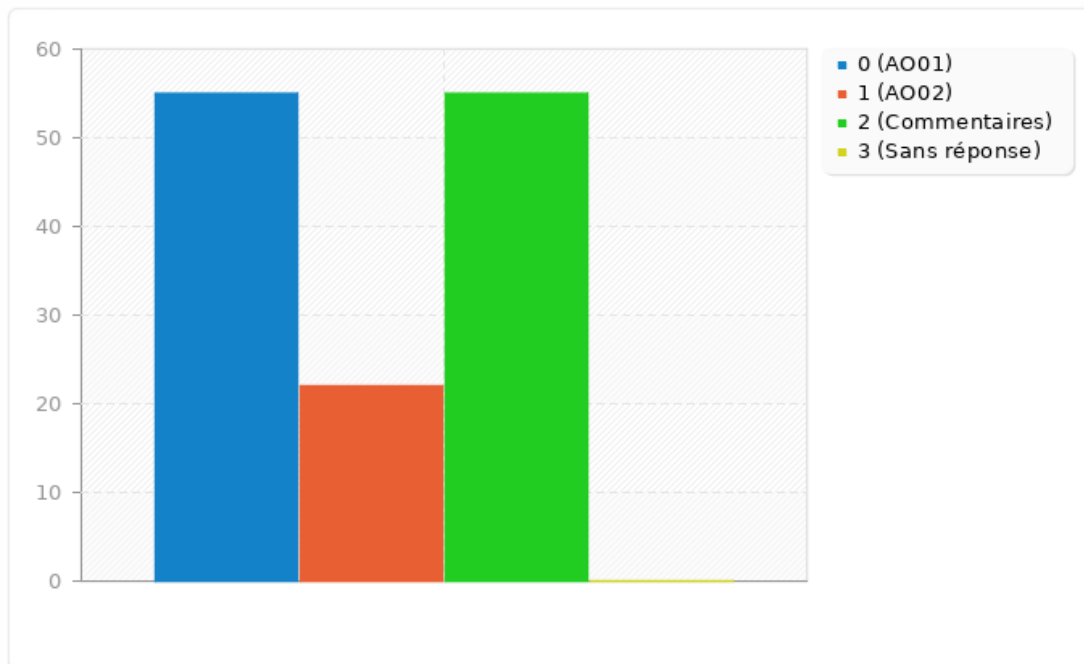
Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui, précisez : (AO01)	55	71.43%
Non (AO02)	22	28.57%
Commentaires	55	71.43%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Maîtrise LEA Anglais / Espagnol
9	Licence de philosophie
12	Je ne suis pas sûre de répondre à la question correctement... J'ai une licence d'espagnol et une licence sciences de l'éducation. J'ai aussi un doctorat en traductologie
13	Licence 3 de mathématiques Master 2 d'orthophonie Master 2 de sociologie
15	Master 2 lettres modernes Master 2 métiers du texte et de l'édition
17	formation de logopédiste (Orthophoniste) , DU surdit�e enfant, Equivalence licence en linguistique, DAS gestion des organismes sans but lucratif
19	éducatrice
21	BTS SECRETARIAT DE DIRECTION
22	Licence psychologie
23	Licence de psychologie
24	Licence sciences du langage
26	Licence de Lettre Modernes DU de Français Langue Etrangère (FLE)
30	Dut carrière sociale + fac de droit licence
36	Licence sciences du langage mention FLE
42	licence biologie des organismes, DU développement durable, master sciences du langage spécialité surdité
44	BTS aménagement paysagers Licence sciences de l'�ducation DUPA LSF
46	Licence LLCE anglais Formation "Communiquer avec les personnes Sourdaveugles" Formation sur la fin de vie
48	Licence Biologie
50	Master en SDL didactique des Langues, FLE
52	Licence d'Histoire Licence sciences du langage
53	Licence Psychologie du développement
55	Diplôme d'état d'éducateur de jeunes enfants
56	Maîtrise de Biologie
59	Master recherche en linguistique à Aix en Provence
61	Licence psychologie et sciences du langage
63	études de philosophie (niveau maîtrise)
64	Licence LLCE espagnol.
67	Psychologie clinique
68	DEUG de droit Dut informations et communication option Métiers du livre
73	Licence sociologie Diplôme d'aptitude à l'enseignement du français langue étrangère.
74	Licence de lettres modernes
78	DU Autisme et Apprentissage à l'INSHEA (aujourd'hui INSEI) et thèse en cours en SDL.
80	Master FLE
81	LEA Anglais/Espagnol
85	Formations dans le domaine judiciaire (ETI)

87	Licence de psychologie
88	Prépa commerce, BTS Communication et L3 Communication et Médiation culturelle
90	DEUG d'anglais
	Licence et Master de sciences du langage
92	Arts du spectacle Sociologie
95	Bts d'assistante de direction bilingue anglais
96	maîtrise d'anglais
98	Sociologie, linguistique en mineur Formation de formateur
102	Licence de Mathématiques
104	Éducatrice spécialisée, psychologue, préparatrice en pharmacie
106	lea
112	BTS tourisme VPT Master 1 de langues appliquées à l'économie
114	Ingénieur en mécanique (Bac+5)
115	Une licence d'Histoire Géographie
118	Licence 3 sociologie et anthropologie Licence LEA Master métiers de la production (cinema)
119	École de commerce
123	Licence de Lettres Modernes
124	Philo
126	J'hésite quant à ce que je mette derrière. Je pense à mon doctorat en sciences du langage, dont le sujet n'était ps l'interprétation (bien qu'elle soit évoquée). je pense à mon parcours avant l'interprétation LSF/FR, à ma licence LLCE Allemand, qui relève tout de même du domaine de l'interprétariat et de la traduction, mais dans une LV.
127	Licence psycho
130	Praticienne en hypnose

Résumé pour G01Q05

Avez-vous suivi des formations, universitaires ou professionnelles, autres que celle des interprètes en langue des signes française ?



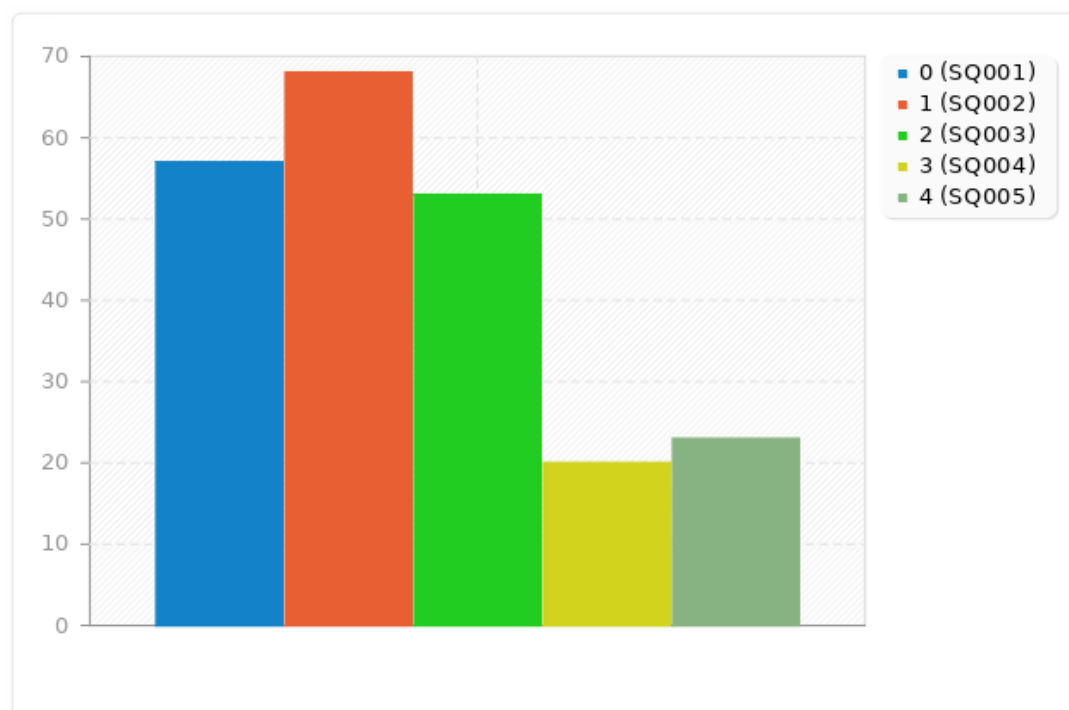
Résumé pour G03Q06

Quels sont les types d'interprétation que vous pratiquez le plus ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Liaison (SQ001)	57	74.03%
Réunion (SQ002)	68	88.31%
Formation (SQ003)	53	68.83%
Conférence (SQ004)	20	25.97%
Visio-interprétation (SQ005)	23	29.87%

Résumé pour G03Q06

Quels sont les types d'interprétation que vous pratiquez le plus ?



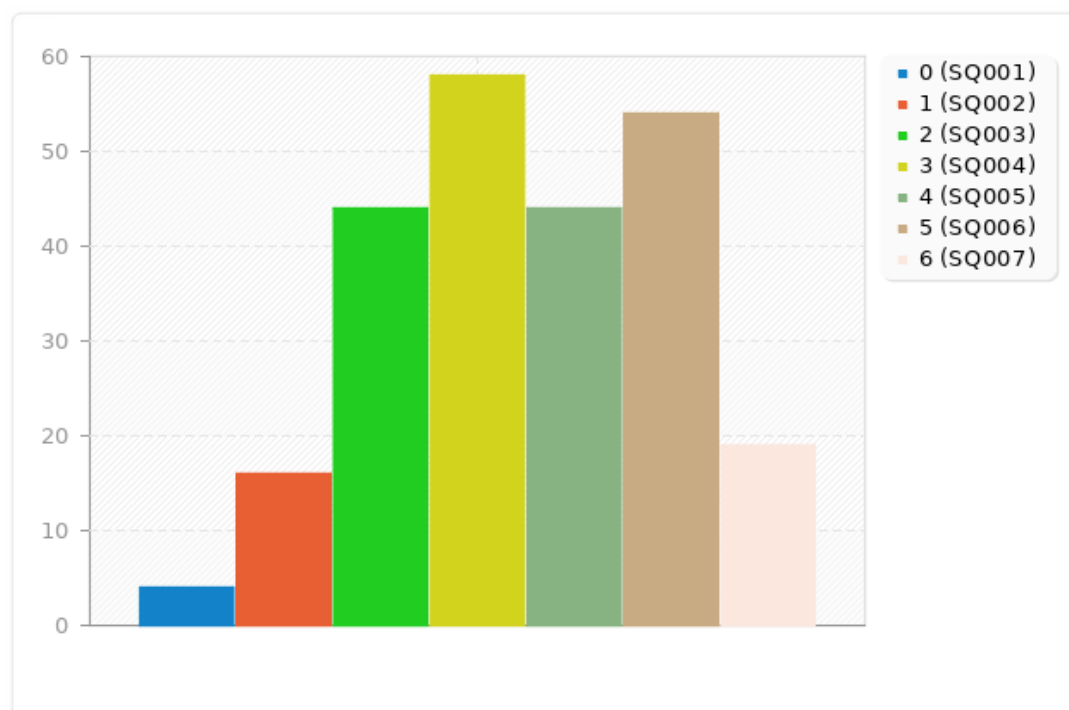
Résumé pour G03Q07

Parmi les lieux suivants, quels sont ceux où vous interprétez régulièrement ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Associations féministes (SQ001)	4	5.19%
Commissariats de police et gendarmeries (SQ002)	16	20.78%
Etablissements scolaires (SQ003)	44	57.14%
Entreprises (SQ004)	58	75.32%
Hôpitaux (SQ005)	44	57.14%
Instituts (SQ006)	54	70.13%
Tribunaux (SQ007)	19	24.68%

Résumé pour G03Q07

Parmi les lieux suivants, quels sont ceux où vous interprétez régulièrement ?



Résumé pour G04Q09

Comment comprenez-vous le concept de « secret professionnel » du code de déontologie de l'interprète français / langue des signes française ?

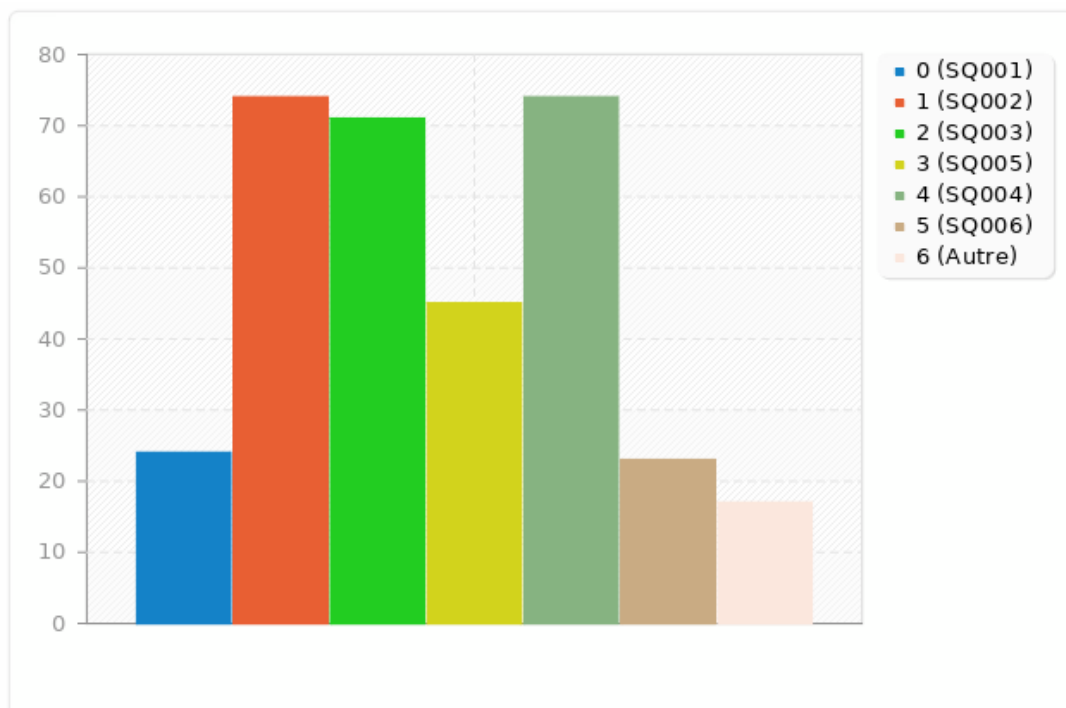
Réponse	Décompte	Pourcentage
L'ILS ne doit divulguer aucune information concernant les situations qu'il ou elle a interprétées (SQ001)	24	31.17%
L'ILS peut partager des informations sur une situation avec un.e collègue qui va interpréter pour les mêmes usagers dans une situation similaire (SQ002)	74	96.10%
L'ILS peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un.e collègue (SQ003)	71	92.21%
L'ILS peut partager les difficultés émotionnelles vécues lors d'une situation avec un.e proche (SQ005)	45	58.44%
L'ILS peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un.e collègue (SQ004)	74	96.10%
L'ILS peut partager les difficultés techniques rencontrées lors d'une situation avec un.e proche (SQ006)	23	29.87%
Autre	17	22.08%

Identifiant (ID)	Réponse
7	L'ILS peut partager les difficultés linguistiques, émotionnelles ou de contexte difficile avec un médecin (interventions CHU).
13	La première c'est sur le principe ; avec le collègue c'est lui transmettre seulement ce qu'il a besoin de savoir pour la prise de relai ; avec les collègues quand c'est émotionnel ou technique et avec les proches c'est ok tant que c'est entièrement anonymisé et *non identifiable*
17	Supervision
19	Partager des situations lors de groupes d'analyse de la pratique
38	J'ai coché les réponses 3-4-5-6 car sous entendu en fin de phrase "si l'ILS ne donne aucune information pouvant donner à reconnaître les personnes impliquées lors du rdv"
54	L'ILS peut partager ses difficultés émotionnelles et techniques avec un.e collègue ou un.e proche, mais en maintenant l'anonymat des usagers (sauf dans le cas où la collègue va dans la même situation)
60	l'essentiel étant que les personnes participant à la situation ne soient pas identifiées
61	Pour les difficiles émotionnelles, il est possible de le faire sans citer les usagers
62	Je pense qu'il y a des limites à ce qu'on peut confier aux proches (plus particulièrement si le proche en question connaît le monde sourd). Tant que l'on ne précise pas des caractères spécifiques des interlocuteurs et du contexte, alors pas de soucis. On a aussi besoin de pouvoir se confier dans la sphère privée.
78	L'ILS peut parler de la situation avec n'importe qui tant que l'identité de la personne concernée est gardée secrète (= ne pas donner d'informations permettant d'identifier les personnes impliquées dans son histoire).
85	L'ILS peut partager des informations anonymées (personnes et lieu) sur une situation avec un.e collègue ou un.e proche.
87	Selon moi il est possible de partager avec ses collègues sur tous les détails d'une prestation seulement si ce collègue interviendra dans le même contexte avec les mêmes clients. Pour ce qui est de l'aspect technique et émotionnel il est possible de partager avec collègues ou proches tant qu'aucune information privée sur le client n'est divulguée
88	Pour la deuxième réponse : dans le cas de secret partagé au sein d'une même entreprise uniquement
94	Tout cela peut être fait en restant fidèle au secret professionnel . Par exemple il m'est déjà arrivé de parler avec une personne de ma famille de la difficulté de gestion émotionnelle que j'ai eu à traduire un enterrement, tout simplement sans rentrer dans les détails du qui, quoi, comment mais plutôt de mon ressenti à moi.
98	J'aurais volontier cocher le 1er item s'il avait été formulé ainsi : ... certaines informations concernant les situations...
104	ILS peut avoir recours à la supervision par un pro
126	Me questionne les situations de danger grave et imminent, le cas des violences sur des personnes présentant un profil de grande vulnérabilité (obligation de signalement?), et le cas du cadre psychothérapeutique (parler avec un professionnel de santé lui-même soumis au

secret professionnel). Derrière les termes génériques "partager des informations" et "partager des difficultés" m'apparaît tout un continuum duquel exclure certaines tranches, pour ces réponses (notamment s'agissant des données personnelles et de l'anonymisation, les enjeux entre portées générale et particulière). Le terme de "collègue" m'a également questionnée et serait à prendre ici dans le sens des collègues ILS, et non pas de tout collègue (sinon je n'aurais pas coché).

Résumé pour G04Q09

Comment comprenez-vous le concept de « secret professionnel » du code de déontologie de l'interprète français / langue des signes française ?



Résumé pour G04Q43

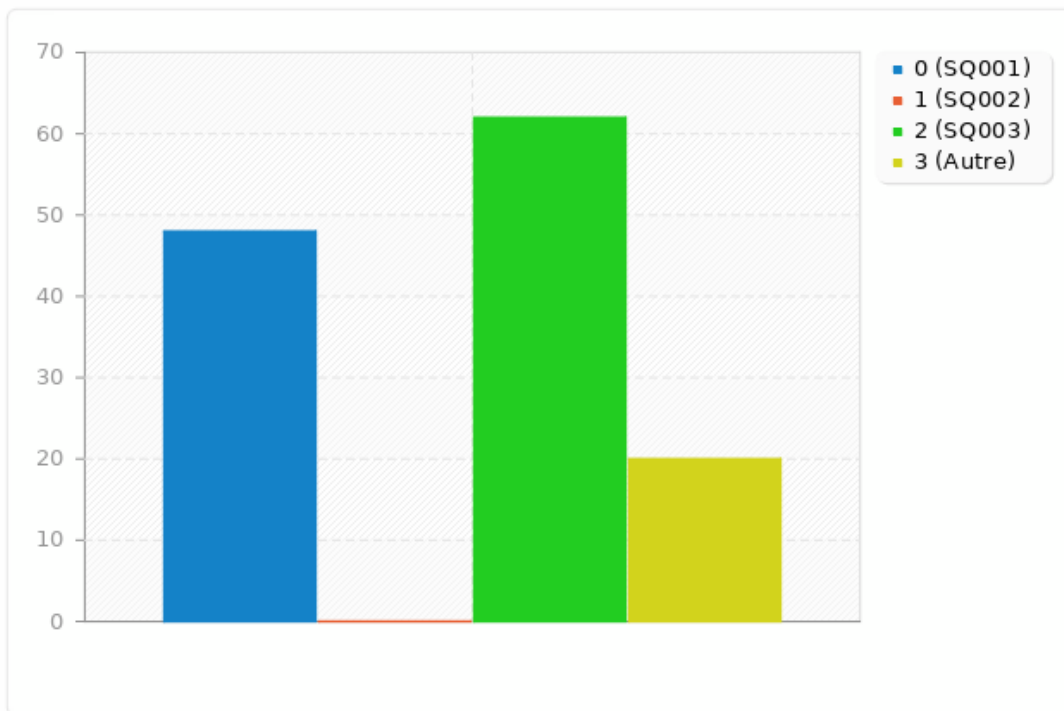
Comment comprenez-vous le concept de « neutralité » du code de déontologie de l'interprète français / langue des signes française ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
L'ILS ne doit pas intervenir dans la situation (SQ001)	48	62.34%
L'ILS ne doit pas ressentir d'émotions personnelles pendant la situation (SQ002)	0	0.00%
L'ILS ne doit pas laisser transparaître ses émotions personnelles pendant la situation (SQ003)	62	80.52%
Autre	20	25.97%

Identifiant (ID)	Réponse
8	L'ILS ne doit pas exprimer son opinion dans la situation. Intervenir, on le fait forcément, ex : demander de répéter.
7	L'ILS s'abstient de juger les « protagonistes »
12	L'ILS ne doit pas intervenir en temps que participant à l'échange. Mais il peut intervenir pour le bien fondé de son travail, pour pouvoir gérer la situation de communication.
13	Les termes sont trop large : bien sûr qu'il intervient pour piloter, en tant que professionnel, mais pas en tant que personne émettant un avis
19	L'ILS peut intervenir si elle ne peut pas faire son travail dans de bonnes conditions. Elle ne donne par contre pas son avis sur la situation
38	J'ai coché la réponse 1 uniquement s'il est sous entendu "du moment que la situation ne présente aucun danger immédiat pour l'intégrité physique des participant.es"
45	L'interprète ne donne pas son avis sur la situation (il peut intervenir pour des précisions)
50	Ne doit pas intervenir concernant le contenu
61	L'intérieur n'intervient pas sauf pour le pilotage
62	Tant que ça ne pose pas de problème pour interpréter justement, nos émotions ne sont pas un problème. Cela doit rester sobre. Parfois, lors de situations extrêmes on (maltraitance, danger, etc.) doit accepter de ne pas être parfait.
69	L'ILS ne doit pas intervenir dans la situation en son nom propre, sauf pour gérer la situation d'interprétation en tant que telle ou si son intégrité physique et/ou morale est mise à mal.
78	L'ILS ne doit pas laisser transparaître ses émotions personnelles certes mais selon la situation, laisser transparaître ses émotions permet une neutralité (ex. situation émotionnellement forte : mariage, enterrement, etc.)
82	Je ne suis ni pour l'un ni pour l'autre dans ma traduction
85	L'ILS ne doit pas prendre partie, ni donner son avis, ni intervenir dans le contenu des échanges. Concernant les émotions, dans l'idéal il faut essayer de ne pas les laisser transparaître mais on peut par exemple sourire d'une situation où tout le monde rigole ou à l'inverse verser une larme lors de funérailles (le tout est de rester dans une juste mesure, ne pas se faire remarquer).
98	L'IFLS ne doit pas intervenir quant au contenu, mais oui sur le dispositif d'interprétation si nécessaire
112	L'interprète ne doit pas donner son opinion personnelle pendant la situation
115	L'ILS ne doit intervenir dans la situation que pour le pilotage nécessaire au bon déroulement de son travail, ou en cas de malentendu suite à une erreur de sa part
121	n'intervient dans la situation que pour la gérer de sa place de spécialiste linguistique
124	Les propositions ne sont pas assez précises. Il peut intervenir s'il a un problème pour traduire, ressentir des émotions ne peut pas être contrôlé ça vient malgré lui/elle et enfin il ne pourra pas retenir ses émotions si elles sont trop fortes cependant il/elle devrait tout faire pour accueillir l'émotion et interpréter avec elle
126	Je n'ai pas coché la première mais je pense avoir besoin de nuancer. Si je pense que l'ILS peut intervenir dans la situation, je le vois dans le cadre de la gestion de l'interaction et des conditions d'exercice sécurisées pour l'intégrité des personnes et pour la qualité de la prestation. J'envisage également le droit de retrait, qui, si il survient, est une prise de position et une action sur la situation. "Intervenir" et "situation" sont deux termes d'une grande portée qui revêtent de nombreux aspects à différencier. Dans une situation idéale, où toutes les conditions d'exercice optimales sont requises, en effet, l'ILS n'intervient pas sur ce qui se joue entre les interactants. Quand l'ILS intervient pour les besoins de l'interprétation, il ou elle tend à garder cette boussole d'attitude, de disposition "neutre".

Résumé pour G04Q43

Comment comprenez-vous le concept de « neutralité » du code de déontologie de l'interprète français / langue des signes française ?



Résumé pour G05Q10

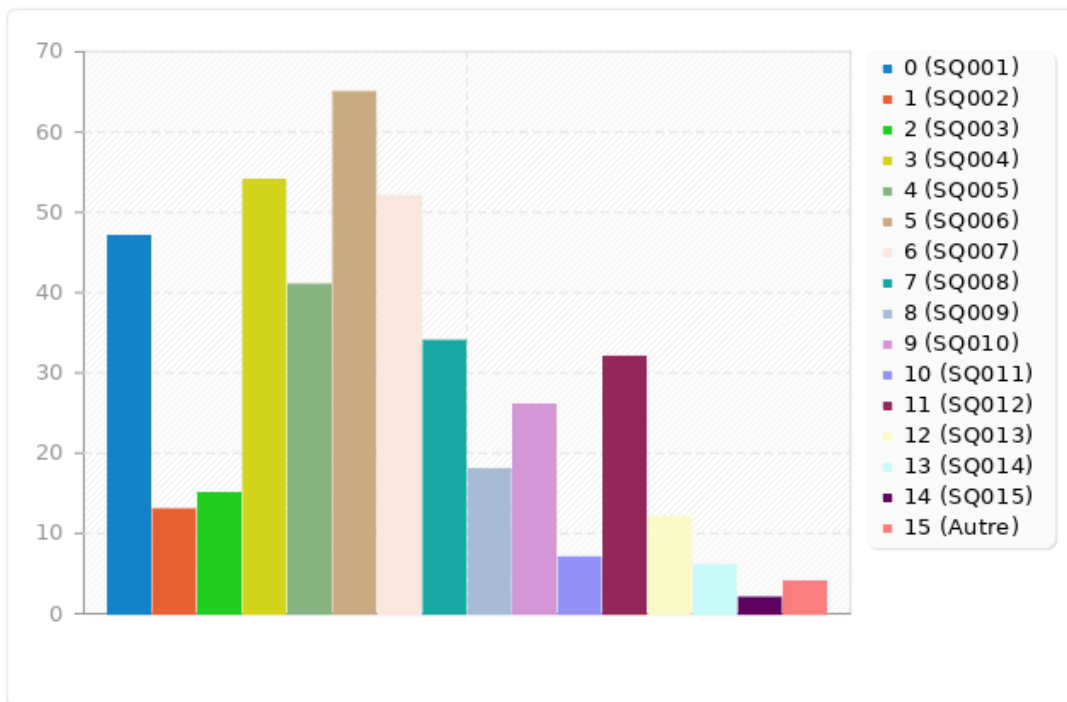
Suite à une situation que vous avez interprétée, avez-vous déjà :

Réponse	Décompte	Pourcentage
Eu des flashbacks (souvenirs), des images ou idées désagréables liées à cette situation (SQ001)	47	61.04%
Fait des cauchemars (SQ002)	13	16.88%
Vécu la réactivation d'un souvenir traumatique passé (SQ003)	15	19.48%
Ressenti un conflit entre votre professionnalisme et vos émotions personnelles (SQ004)	54	70.13%
Ressenti une appréhension en allant au travail (SQ005)	41	53.25%
Ressenti de la colère ou de l'irritation (SQ006)	65	84.42%
Ressenti de la tristesse ou de l'anxiété (SQ007)	52	67.53%
Ressenti de la culpabilité (SQ008)	34	44.16%
Ressenti une diminution du sentiment de joie (SQ009)	18	23.38%
Eu des problèmes de sommeil (SQ010)	26	33.77%
Eu des problèmes de digestion (SQ011)	7	9.09%
Ressenti une vigilance exacerbée à l'oppression vécue par les personnes sourdes (SQ012)	32	41.56%
Ressenti un sentiment d'accommodation à l'oppression vécue par les personnes sourdes (SQ013)	12	15.58%
Ressenti de la culpabilité liée au fait d'être entendant (SQ014)	6	7.79%
Aucune (SQ015)	2	2.60%
Autre	4	5.19%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Imaginé être dans la situation vécue par des parents interprétés (cas de violences/maltraitance sur leurs enfants)
88	Appréhension de retourner sur cette situation, pas au travail en général
112	Apparition d'urticaire chronique de contact pendant 2 ans clairement liée au stress professionnel.
124	On est humain.... bien sur qu'on peut éprouver plein de chose en interprétant. L'important c'est de permettre aux gens de communiquer pas de nous faire du mal

Résumé pour G05Q10

Suite à une situation que vous avez interprétée, avez-vous déjà :



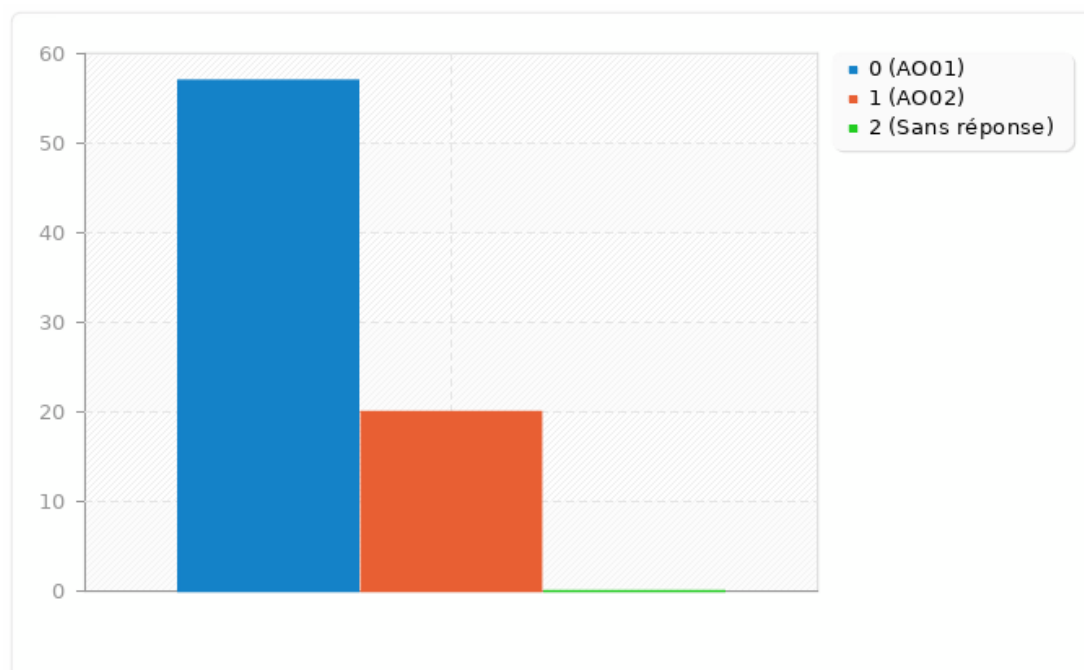
Résumé pour G06Q11

Vous est-il déjà arrivé de vous arranger pour ne pas traduire des situations stressantes ou émotionnellement compliquées ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	57	74.03%
Non (AO02)	20	25.97%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G06Q11

Vous est-il déjà arrivé de vous arranger pour ne pas traduire des situations stressantes ou émotionnellement compliquées ?



Résumé pour G06Q12

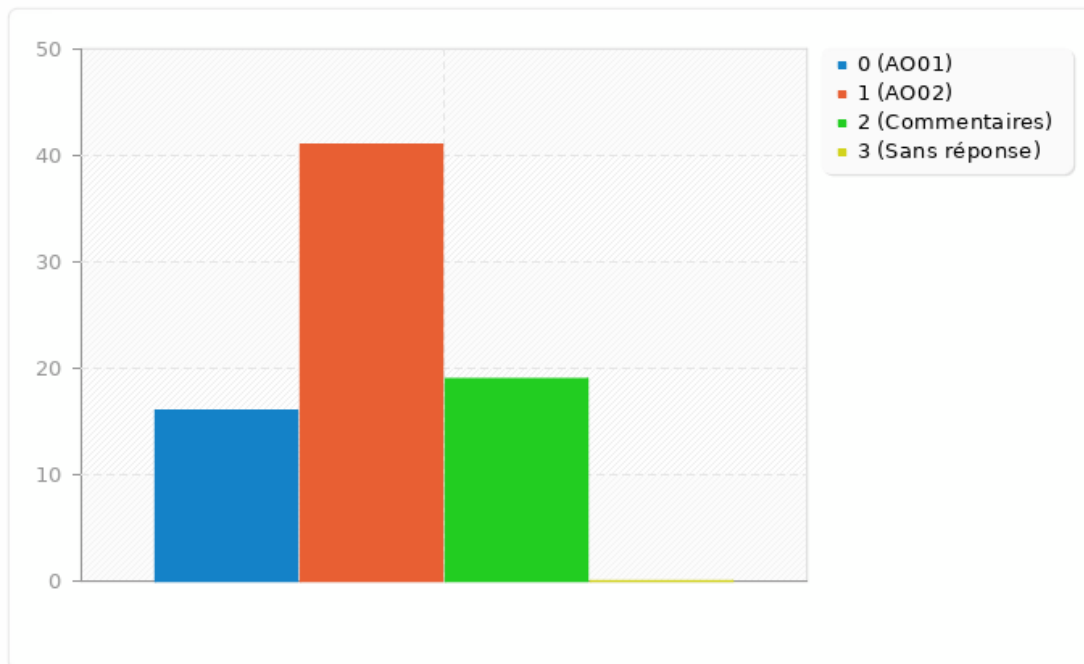
Est-il arrivé que cela se produise de manière régulière sur une période donnée ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (indiquez une période approximative) (AO01)	16	28.07%
Non (AO02)	41	71.93%
Commentaires	19	33.33%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Environ une année, le temps de mettre la distance pro nécessaire avec les deuils de mes parents.
24	Plus d'un an (conflit entre vie perso et thématique/lieu d'interprétation)
27	Plusieurs semaines : passer le relais à un/ des collègues
37	Environ 2 mois
41	J'ai demandé à ne pas traduire 1 intervention régulière, donc quelques mois ?
44	Quand je ne suis pas dans ma meilleure forme, fatiguée par exemple, j'essaie de décliner les situations qui génèrent du stress ou de l'anxiété, en trouvant un relais auprès de mes collègues.
49	sur la durée du suivi, relais à des collègues
53	J'ai longtemps refusé de traduire des enterrements car je savais que je ne pouvais pas gérer mon émotion (je me serai clairement mise à pleurer en traduisant). Il y a peu que j'arrive à gérer.
55	durant un ou deux mois quand je ne me sentais pas suffisamment solide psychologiquement pour cela
67	Un an
69	J'ai déjà demandé à ne plus être positionnée sur les rendez-vous de certaines personnes sur des périodes de temps indéterminées.
70	Au début de ma pratique, je n'allais pas traduire quand ça concernait un patient avec un cancer. Une personne de ma famille proche en était atteinte.
74	Refuser les rdv en oncologie sur une période d'un an, pendant le traitement de ma sœur dans ce même service
82	Cela dépend des thématiques comme le viol ou les enfants , cela me touche et je suis hypersensible. Pas facile tous les jours
88	Situation complexe d'annonce de décès, nous en avons discuté en équipe en amont pour savoir qui était d'accord pour le faire, j'ai simplement dit que je ne souhaitais pas
90	6 mois à 1 an suite au décès de proches
96	Non mais cela a pu arriver de demander à une collègue de prendre la suite sur une situation
122	Je ne me sentais plus de traduire un professeur de lycée qui avait une attitude qui me mettait mal à l'aise. J'ai passé l'interprétation de ce cours réguliers que j'avais à ma collègue.
126	environ deux mois je dirais: en fin de grossesse notamment, ainsi qu'aux reprises après maternité de très jeune enfant et après un épisode dépressif.

Résumé pour G06Q12

Est-il arrivé que cela se produise de manière régulière sur une période donnée ?



Résumé pour G06Q13

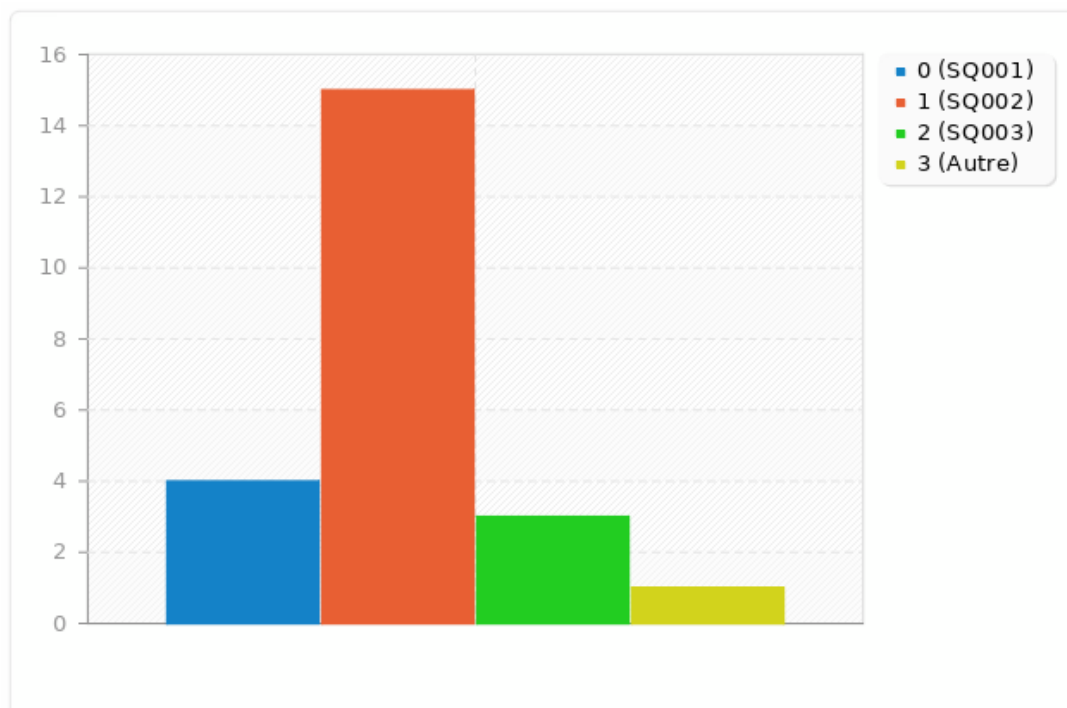
Est-ce arrivé par :

Réponse	Décompte	Pourcentage
Crainte de ne pas respecter le principe de neutralité (SQ001)	4	25.00%
Crainte d'être émotionnellement impacté.e par la situation (SQ002)	15	93.75%
Lassitude face à la situation (SQ003)	3	18.75%
Autre	1	6.25%

Identifiant (ID)	Réponse
69	Peur tout court.

Résumé pour G06Q13

Est-ce arrivé par :



Résumé pour G07Q14

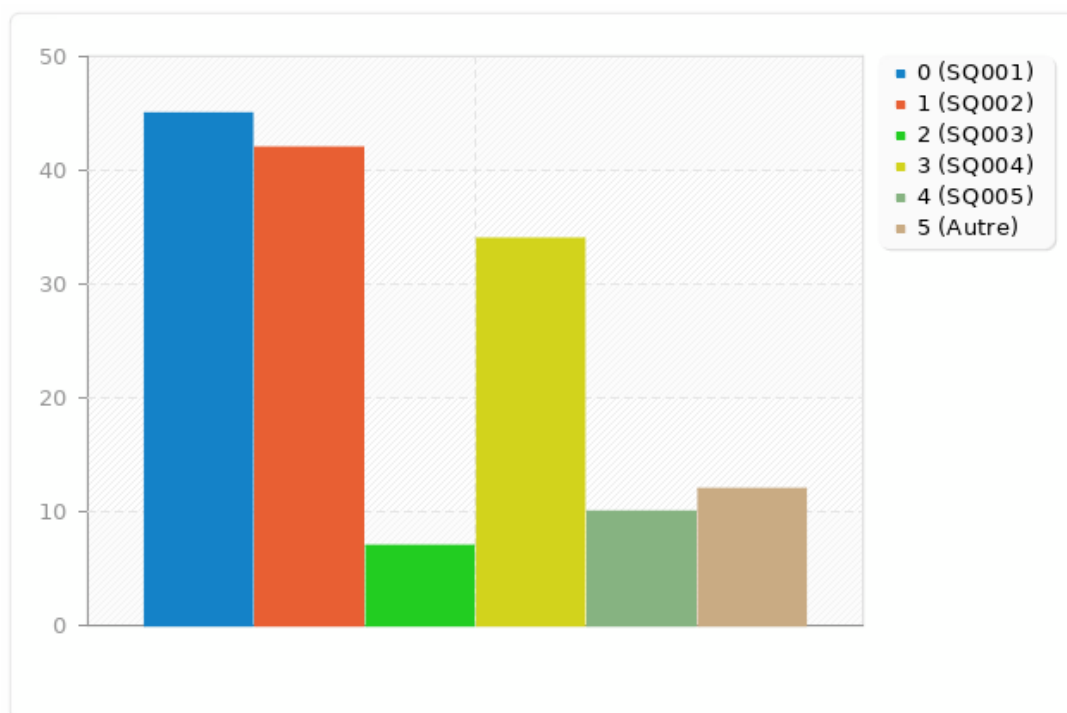
Avez-vous recours, ou déjà eu recours, à un accompagnement professionnel de type :

Réponse	Décompte	Pourcentage
Analyse de la pratique professionnelle (SQ001)	45	58.44%
Debriefing (SQ002)	42	54.55%
Mentorat (SQ003)	7	9.09%
Supervision (SQ004)	34	44.16%
Aucun (SQ005)	10	12.99%
Autre	12	15.58%

Identifiant (ID)	Réponse
7	(NB : Supervision à venir en juin, 1er fois, j'ai hâte !!).
13	Depuis une situation difficile vécue par une collègue et moi, il est question dans mon service de mettre en place de l'APP
36	Demande de retours avec les binomes
52	Échanges entre collègues
55	contacter un.e collègue pour évoquer mes difficultés
73	Rdv chez le psychologue dans la vie perso pour parler de la vie professionnelle
78	Echanges avec les collègues de ma région.
85	Discussions entre collègues (et duel ou en groupe/équipe).
94	Non, on debrief pas mal sur nos ressenti et la gestion de nos émotions entre collègues
95	Échange avec des collègues pour décharger
104	Avec des collègue ILS intervenant sur la même situation, ou situations très similaires techniquement
126	Psychologue du travail

Résumé pour G07Q14

Avez-vous recours, ou déjà eu recours, à un accompagnement professionnel de type :



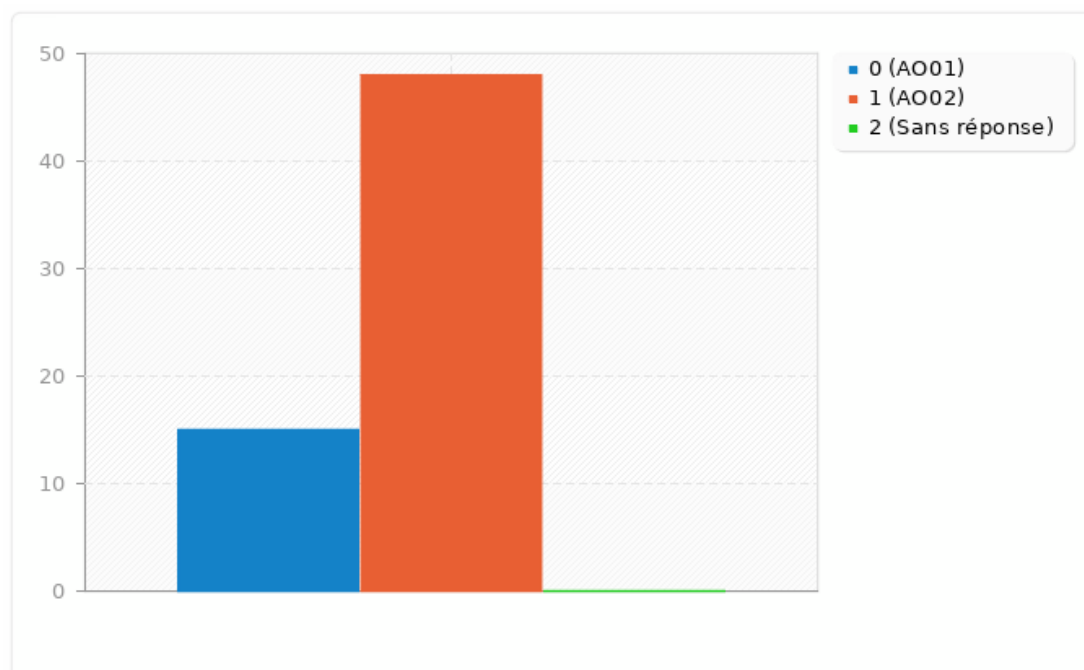
Résumé pour G07Q15

Ressentez-vous le besoin d'avoir recours à ce type d'accompagnement de manière :

Réponse	Décompte	Pourcentage
Régulière (AO01)	15	23.81%
Ponctuelle (AO02)	48	76.19%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G07Q15

Ressentez-vous le besoin d'avoir recours à ce type d'accompagnement de manière :



Résumé pour G07Q16

Diriez-vous que cet accompagnement vous aide ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez) (AO01)	59	93.65%
Non (précisez) (AO02)	4	6.35%
Commentaires	56	88.89%
Sans réponse	0	0.00%

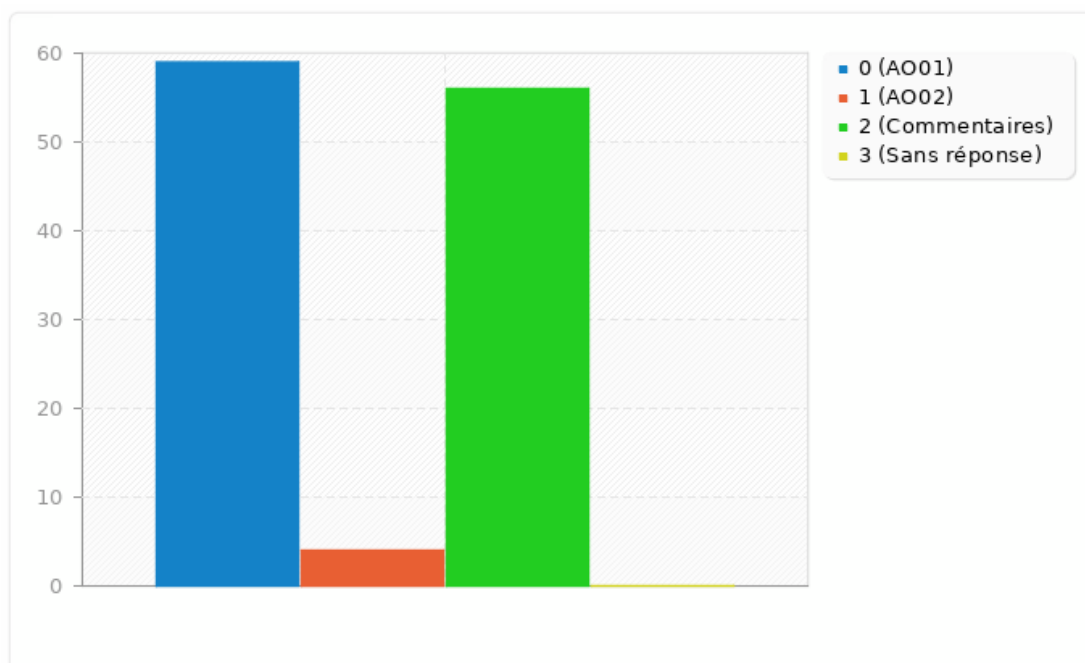
Identifiant (ID)	Réponse
7	Retour aux fondamentaux : avec le temps et l'expérience on oublie de préciser les règles de nos interventions, on pense que les utilisateurs connaissent ou sont habitués / on s'use à répéter donc cela remet la distance pro de ne pas leur en vouloir et ré-enclenche l'acceptation de leur ignorance..
9	Prendre du recul sur ma pratique, partager les expériences avec des collègues, parler de ses émotions
17	précieux de pouvoir échanger en supervision ou intervision avec des collègues sur les émotions, sentiments, vécus lors de mandats
19	Ça fait du bien de pouvoir exprimer des choses difficiles à garder pour soi ainsi que du bien de vivre la même Situation à deux et de pouvoir en échanger
24	Regard tiers. Validation des difficultés...
26	Le regard d'un professionnel qu'il soit interprète comme nous pour nous apporter sur notre pratique interprétative ou psychologue pour nous accompagner sur nos remises en questions me paraît essentiel.
27	Faire la part des choses entre ce qui est de mon ressort ou non. Développer des stratégies pour se protéger. Mieux vivre les situations en ne se sentant pas seule.
30	Cela permet d'analyser sa pratique mais aussi d'avoir un lieu pour extérioriser. Formuler des demandes pour améliorer sa pratique ou faire part de des difficultés
32	Ce sont des échanges en équipe très riche.
36	Il est important de pouvoir faire des analyses de la pratique permettant un recul et une meilleure compréhension des situations . Le retour de pair ou supervision est tout aussi important pour se permettre de s améliorer et de pointer les pbs eventuels
37	Il est précieux je pense de continuer à se former, s'enrichir en partageant sur nos pratiques et à constamment essayer d'évoluer
38	Les APP m'ont déjà aidé à prendre du recul sur des situations de travail compliquées, aussi bien au niveau émotionnel (possibilité d'évacuer les sentiments négatifs vécus) que techniques (partage avec d'autres collègues)
42	dans la mesure où il permet de verbaliser afin de mieux mettre à distance
44	cela permets d'échanger sur une situation avec un pro neutre, sans jugement qui est là pour nous écouter et nous aiguiller sur comment s'est passé la situation et nous apporter des clés.
45	Les conseils et les stratégies sont toujours bonnes à prendre si nos stratégies ne fonctionnent pas.
46	Cela permet de mettre de la distance avec la situation, de relativiser, de ne pas se laisser submerger.
49	afin d'avoir un autre point de vue extérieur et psy quant à la situation Échanger à ce sujet avec mes collègues qui connaissent la situation et qui ont un point de vue professionnel
50	Pour évacuer le stress, se sentir moins seul, relativiser, vider son sac, recharger les batteries..
53	En réalité, nous n'avons pas d'accompagnant, nous sommes une petite équipe dans un petit service et nous échangeons énormément sur notre pratique.
54	La supervision est utile pour avoir des retours sur sa pratique, et pouvoir évoluer. Le débriefing est toujours agréable avec des collègues pour relacher la pression, surtout après une prestation difficile (mais pas que). L'analyse de la pratique est un temps privilégié d'échanges avec ses collègues sur des points qui ont posé problème. Cela permet de voir que d'autres ont les mêmes et de réfléchir à des solutions.
55	cela permet de décharger et de pouvoir passer à autre chose plus facilement

56	(ancien contexte, j'étais salariée) La supervision a été utile pour repérer des dysfonctionnements au sein de la structure. L'analyse de la pratique répondait parfois à des besoins qui n'étaient pas les miens (ressentis non partagés); mise en place très poussive selon l'intervenant. Cela a eu le mérite de créer un espace d'échange avec mes collègues, mais de mon côté parfois plus anxiogène qu'autre chose.
57	Intéressant d'avoir d'autres points de vue sur une situation compliquée
59	ca dépend des situations... mais globalement ca fait toujours du bien de "décharger"
61	Cela permet de mettre à distance. Verbaliser est déjà une étape importante et l'autre est un bon miroir qui peut également faire des feedbacks constructifs.
62	Cela m'a permis d'assoir le fait que ma vision du métier, ma pratique du métier est bien plus saine que celle que certaines de mes collègue (de la vieille école). Cela m' a aussi permis de remettre en questions des réactions et de REELEMENT se demander "pourquoi on réagi comme ca à tel ou tel évènement ?" etc
63	Notre métier est globalement solitaire, ce sont de bons moyens de partager notre expérience avec nos pairs et de trouvez du soutien auprès d'elleux
66	Oui ça m'aide à prendre du recul sur ma pratique et ça me donne des idées de comment je pourrais gérer les situations autrement.
67	Trouver des réponses en équipe, soutenant et bienveillant
68	Il m'aide à pouvoir échanger avec des collègues Il m'aide a relativiser Il m'aide à continuer mon métier sinon j'aurai déjà abandonné ????
69	L'accompagnement aide a prendre du recul sur certaines situations et permet de donner des outils ainsi que des références théoriques. Cela nous rend plus autonome dans la gestion de ces situations particulières.
70	On n'a jamais fini d'apprendre et avoir un regard extérieur sur ma pratique est très important. C'est pour cela que j'ai choisi de travailler en équipe, c'est une richesse.
73	Cela permet de décharger une tension et d'analyser avec du recul les tenants et les aboutissants de cette situation. Comprendre lecho que cela produit dans sa propre histoire et pourquoi cela a de la résonances aussi forte.
74	Décharge émotionnelle sur le moment
78	Cela permet d'évacuer les émotions, prendre du recul sur la situation, réfléchir aux prochaines fois, adapter notre réaction future, etc.
80	Pour moi c'est une étape incontournable lorsqu'on travaille en binôme
81	Année après année je prends de plus en plus de distance
82	Avoir un autre regard sur la situation, partagez mon vécu avec des professionnelles qui me comprennent et que celles-ci valident mes ressentis
84	Cela permet de décharger ses émotions
87	Je pense que jusqu'à présent mes analyses des pratiques n'étaient pas pertinentes. Je trouve que le concept a néanmoins un intérêt, encore faut-il qu'il soit bien mené.
88	Cela est fait en groupe, je pense que de pouvoir m'exprimer en individuel me serait plus bénéfique
90	À prendre de la hauteur par rapport aux situations rencontrées et de recentrer ma pratique sur son objet initial. A réfléchir sur des stratégies à adopter face aux situations qui me posent problème.
93	Oui, il m'aide à prendre du recul sur une situation vécue. Échanger avec des collègues et un psychologue pour prendre en compte les avis divergents et argumenter en faisant part de son vécu .
96	oui cela nous a permis de poser des choses et de prendre de la distance.
98	Il me paraît absolument nécessaire comme pour toute profession où l'on travaille sur la relation et où le PFH* est omniprésent.
	*Putain de Facteur Humain
104	La verbalisation aide à la prise de recul
106	Apprendre à se positionner en début de carrière grâce au retour d'expérience de collègues. Soutien émotionnel en cas de situation difficile.
112	Comment aurais-je pu faire mieux et comment mieux faire par la suite, pour les personnes en situation et pour moi.
114	Avoir un retours sur ma pratique, notamment mes techniques d'interprétation.
115	Avoir la possibilité de faire appel à une autre collègue, notamment plus expérimentée, dans le cas d'une situation délicate pour moi est très aidant : regard extérieur, changement de point de vue, conseils pratiques/techniques, "validation" ou pas des émotions liées à cette situation
119	Ça dépend avec qui c'est fait. Le meilleur soutien est informel via les échanges avec mes copines Interprètes

121	je n'en fait pas assez pour donner une véritable opinion ; mais les rares fois où j'ai pu échanger sur un thème difficile avec une collègue, ça m'a beaucoup aidé, oui.
122	Cela permet de prendre du recul, se remettre en question sur sa pratique et sa posture professionnelle. Cela permet de progresser.
124	Analyser la situation ma permis de ne pas me retrouver dans une situation similaire où du moins de pouvoir mieux gérer si ça recommance
126	Sur énormément d'aspects: ne pas rester seule; prévenir les RPS, construire le métier collectivement, être en lien avec les collègues et se rendre compte d'autres vivre la même chose; prendre du recul: être réflexive; décaler son point de vue, sa réflexion, voir les choses différemment, en complément; diminution du stress; solutions et outils proposés, qui ouvrent une amélioration possible ou une piste de résolution face à un problème; être valorisée par l'écoute donnée
130	M'exprimer devant d'autres professionnel.les m'aident à préciser ce que je ressens, à saisir ce qui me met mal à l'aise. Cela m'aide également à me conforter dans l'attitude que j'ai adopté ou me donner des pistes pour mes prochaines interventions pour réagir de façon à me protéger ou protéger les êtres humains avec qui je suis

Résumé pour G07Q16

Diriez-vous que cet accompagnement vous aide ?



Résumé pour G07Q17

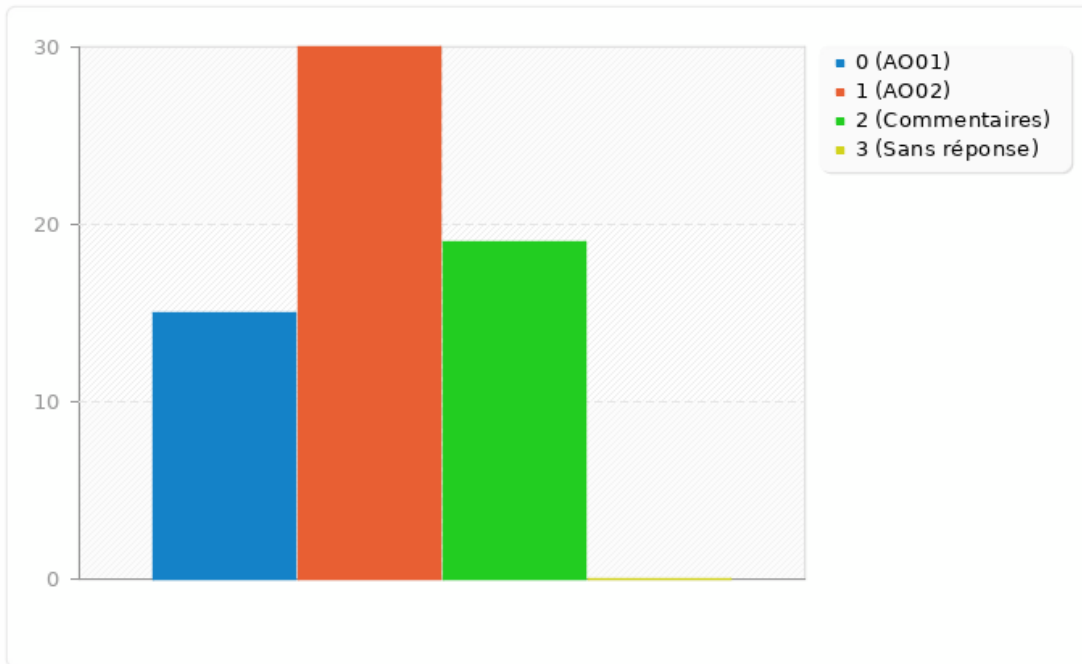
Vous est-il déjà arrivé de ressentir les effets d'une expérience rapportée par un.e collègue lors d'une analyse de la pratique professionnelle plusieurs jours après qu'il ou elle en ait parlé ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez la durée approximative de ces effets) (AO01)	15	33.33%
Non (AO02)	30	66.67%
Commentaires	19	42.22%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Plusieurs mois, mais « réactivable » car acquis grâce aux analyses !
19	Je n'ai pas compris la question
26	Quelques jours après.
38	Je ne suis pas sûre d'avoir compris la question. J'ai répondu non pour " je n'ai pas partagé les même émotions qu'une collègue a vécu en situation pro plusieurs jours après à la suite de son récit en app.
42	surtout en travaillant en institut où l'on se croise régulièrement
49	2 ou 3j
54	Dans la semaine qui a suivi, à peu près
66	Je dirais que je peux y penser régulièrement plusieurs semaines après, puis que certains conseils qui ont été donnés finissent par intégrer ma pratique.
68	Plusieurs mois
69	Je ne suis pas sûre de saisir le sens de cette question.
82	Je fais des liens avec mon travail. Je réfléchis bcp sur ma pratique et étant hypersensible je mets du temps à ce que les émotions se dissipent
88	Quelques jours, c'était plus de l'empathie longue durée pour cette collègue
90	Certaines situations font écho à ce que nous vivons dans notre pratique ou notre vie personnelle mais je n'ai pas quantifié la durée de ces effets.
93	Soit dans la semaine ou le mois suivant.
96	je ne saurai dire précisément, mais il y a des choses qui infusent sur la longueur
98	Oui, sans doute pour avoir été longtemps animateur de ces séances et également formateur. Me souvient avoir négligé certaines difficultés de jeunes collègues, ayant presque oublié avoir été moi-même confronté à ces mêmes difficultés auparavant mais intégré et dépassé... et d'admettre, après réflexion durant les jours suivants qu'il faille en discuter sérieusement. De rire encore plusieurs jours après qu'on m'ait raconté les déboires d'un.e collègue... Le rire, en se saisissant de la dimension comique de certaines situations, est un excellent moyen de désamorcé l'anxiété.
112	Je ne sais plus
126	oui, en me sentant outillée pour la situation, avec à disposition une ressource disponible; en voyant mon attention active à cet endroit et potentiellement plus consciente et disponible à y répondre; en me sentant entrant en résonance ne serait-ce que par activation mimétique
130	si j'ai bien compris la question: je continue à penser aux situations évoquées par mes collègues longtemps après. Je m'interroge de nouveau, je m'y prépare. Je suis aussi touchée par ce qui m'est partagé et je compatis

Résumé pour G07Q17

Vous est-il déjà arrivé de ressentir les effets d'une expérience rapportée par un.e collègue lors d'une analyse de la pratique professionnelle plusieurs jours après qu'il ou elle en ait parlé ?



Résumé pour G07Q18

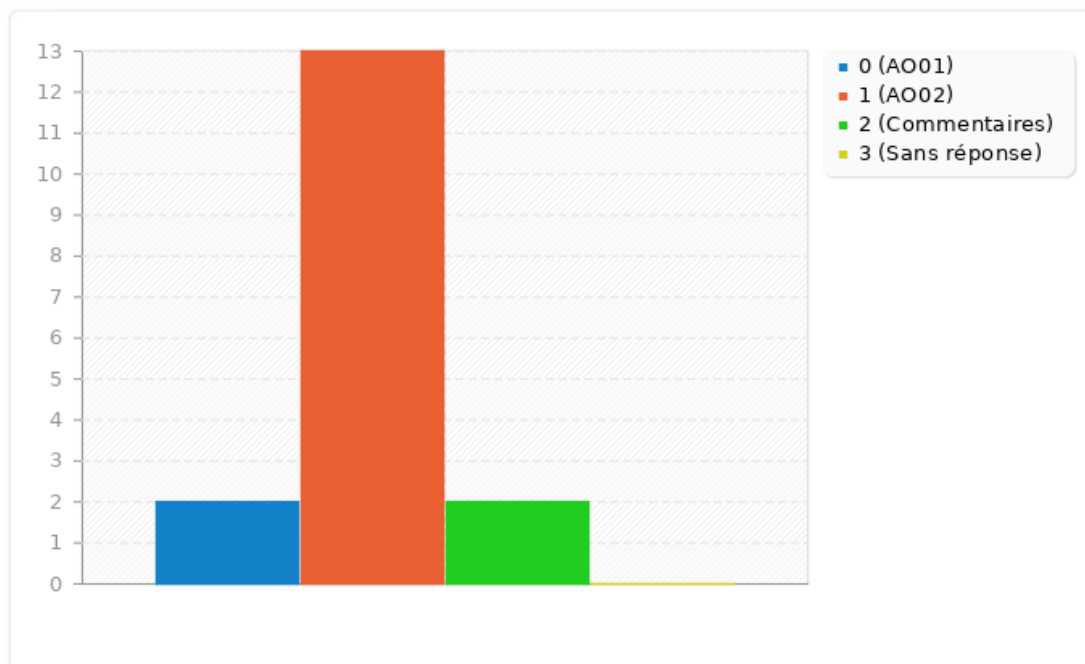
Avez-vous ressenti de la difficulté à participer de nouveau à une analyse de la pratique professionnelle ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez) (AO01)	2	13.33%
Non (AO02)	13	86.67%
Commentaires	2	13.33%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Davantage de la non-motivation qu'une difficulté : sentiment d'avoir remis en place des stratégies pour me protéger ou analyser au fil de l'eau. Cela dépend aussi beaucoup du groupe de collègues en présence dans les analyses (sentiment de décalage parfois, de vision différentes).
42	à certains moments quand on se sent plus vulnérable peut être

Résumé pour G07Q18

Avez-vous ressenti de la difficulté à participer de nouveau à une analyse de la pratique professionnelle ?



Résumé pour G08Q19

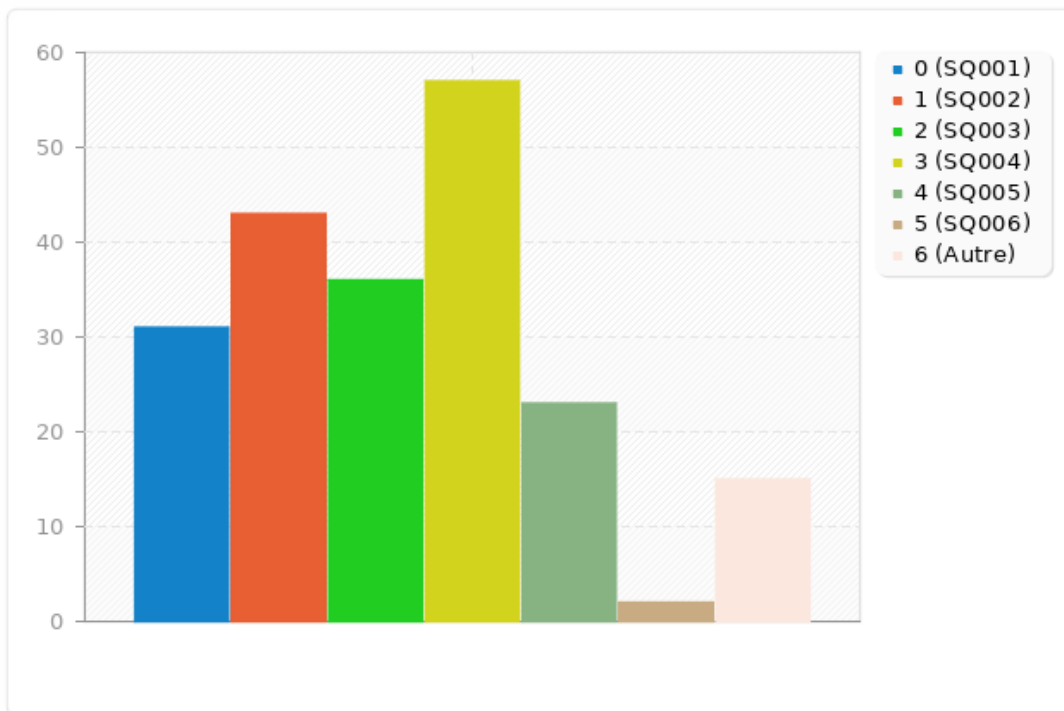
En dehors de vos heures de travail, pratiquez-vous une activité personnelle ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Associative (bénévolat, par exemple) (SQ001)	31	40.26%
Culturelle (visites de musées, de châteaux, par exemple) (SQ002)	43	55.84%
Manuelle (arts plastiques, couture, par exemple) (SQ003)	36	46.75%
Physique ou sportive (marche, course à pied, sport collectif, par exemple) (SQ004)	57	74.03%
Spirituelle (méditation, yoga, par exemple) (SQ005)	23	29.87%
Aucune (SQ006)	2	2.60%
Autre	15	19.48%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Rien de régulier, un peu de tout ça quand je le peux ! Du repos et pas de voiture ni d'horaires font déjà des vacances (ou des moments) satisfaisantes !!
13	Universitaire : rédaction d'une thèse de doctorat
15	théâtre
19	Théâtre
41	Si j'avais du time je ferai plein de trucs
46	Lire !
50	Lecture
54	Chorale
68	La cuisine
85	Activités culturelles ponctuelles (pas de régularité)
88	Et une autre super activité après mes heures en visio : la sieste !
94	Musique
123	crochet
126	artistique (chant, dessin, écriture, danse)
130	autre activité professionnelle, formation à l'accompagnement des traumatismes

Résumé pour G08Q19

En dehors de vos heures de travail, pratiquez-vous une activité personnelle ?



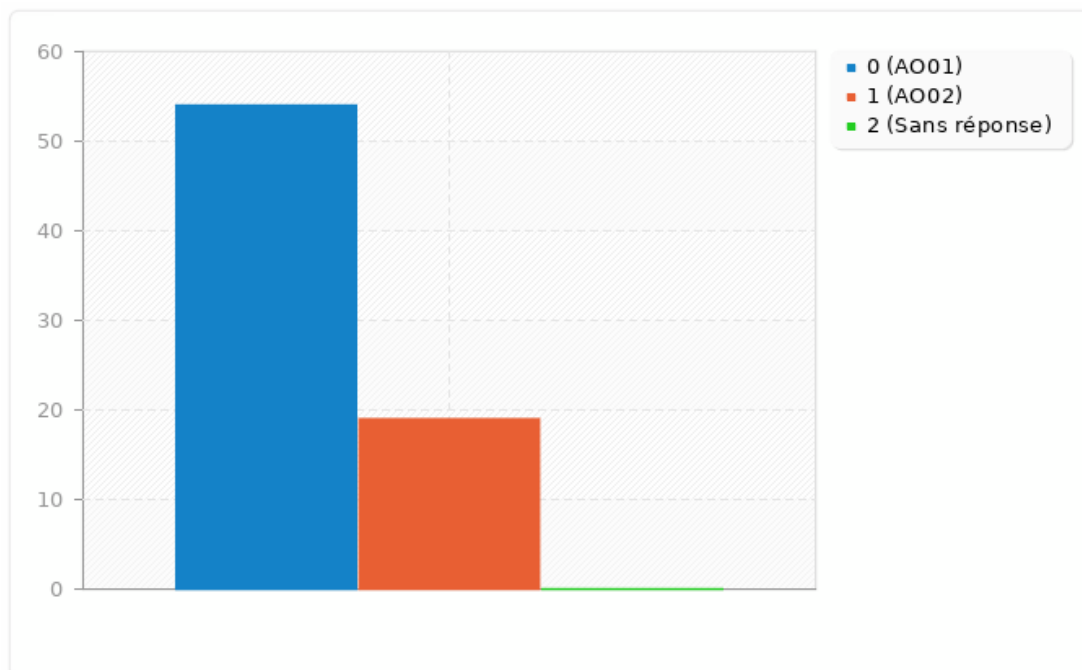
Résumé pour G08Q20

Depuis quand pratiquez-vous cette/ces activité(s) ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Avant d'avoir commencé à exercer le métier d'interprète français / langue des signes française (AO01)	54	73.97%
Depuis que vous avez commencé à exercer le métier d'interprète français / langue des signes française (AO02)	19	26.03%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G08Q20

Depuis quand pratiquez-vous cette/ces activité(s) ?



Résumé pour G08Q21

Ressentez-vous des bienfaits psychologiques grâce à cette/ces pratique(s) ?

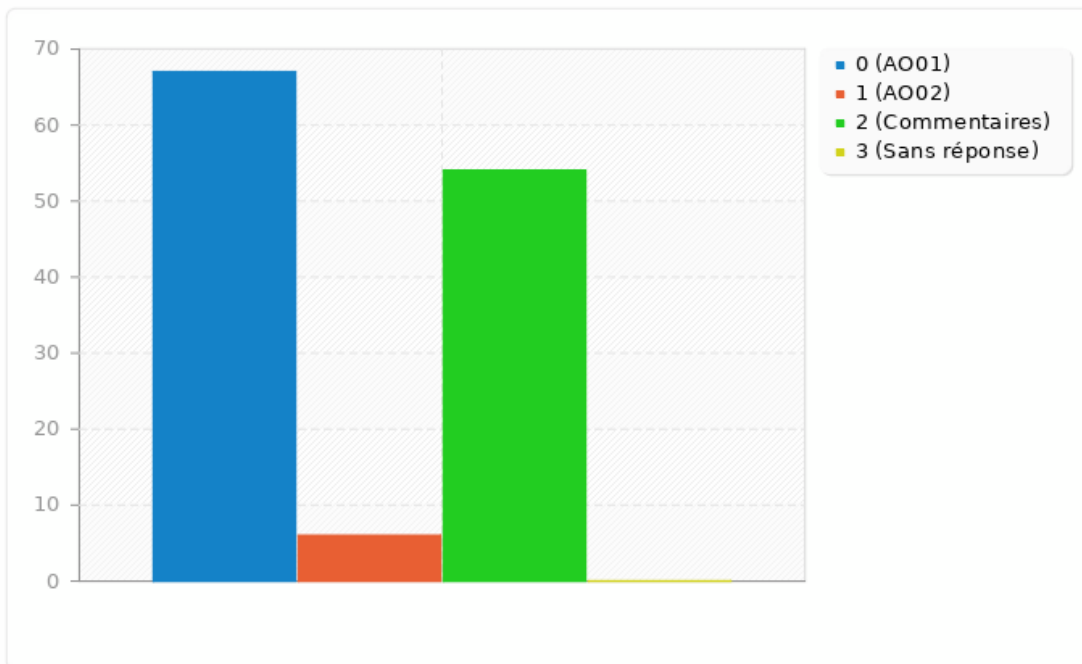
Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez) (AO01)	67	91.78%
Non (AO02)	6	8.22%
Commentaires	54	73.97%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
9	Physique car la pratique du pilates diminuent les TMS...les multiples activités culturelles me procurent de la joie et de l'intérêt
12	Ça détend
13	A la précédente question, j'aurais voulu répondre les deux : certaines datent d'avant le début du métier certaines datent d'après. Il y a bien sûr des bienfaits psychologiques mais je ne les mets pas particulièrement en lien avec le métier.
17	importance de pouvoir avoir des activités où nous ne sommes pas justes "un outil qui permet à transmettre des informations entre des locuteurs de langues différentes", lieux où on peut donner son avis, s'impliquer, intervenir...
26	Cela permet de ne pas penser au travail et de "débrancher" un peu.
27	Faire le vide, se détacher de son travail.
30	Cela me permet de laisser de côté ce que je traduis pour me remettre dans un bulle plus douce et positive. C'est important pour moi de trouver des espaces pour ma santé mentale. Mais aussi de m'investir dans des assos féministes et LGBT pour militer. Je n'y traduis pas en revanche car je veux pour m'exprimer
36	Le sport est toujours bon !! Quand à faire une activité bénévole permet de voir autre chose
37	Je pense que ça m'aide à décrocher plus rapidement du travail quand je suis en off et à me détendre.
41	Sentiment de sérénité
42	sport, création pour exulter et prendre soin de soi
44	pour ma part, le sport me fait du bien de manière générale. Je mets un point d'honneur à trouver un équilibre entre vie pro et vie perso en allégeant mes plannings après des semaines chargées par exemple (temps de travail diminué, quelques jours de vacances...)
45	ça défoule toujours de faire du sport et cela permet de penser à autre chose, que ce soit de manière professionnelle mais aussi personnelle.
46	Cela permet de se vider la tête de manière générale, pas seulement à propos en ce qui concerne le métier d'interprète.
49	me changer les idées, déconnexion
50	Le footing permet de fatiguer son corps et de mettre son esprit, très sollicité dans notre métier, au repos.
52	Permet de s'aérer
54	Il y a des activités que je faisais déjà avant, d'autres non. Elles permettent de décompresser et/ou de penser à autres choses que le travail.
56	détente , ancrage
59	le tricot c'est la vie, ça calme et ça détend
62	Le milieu des interprètes LSF n'est pas connu pour être le plus sain/bienveillant (on s'en rend compte surtout une fois dans le monde de travail, car ne n'est pas très perceptible en tant que "simple" étudiant). Il est très prenant de bien des façon et cela permet de relâcher la pression.
63	Cela permet de relâcher des tensions, de mettre à distance des émotions négatives et de se recentrer sur le positif
64	Vider son esprit, se dépenser.
66	Ces activités me permettent de découvrir d'autres choses, de voir mes proches. Le sport en particulier m'apporte beaucoup de plaisir, me fait me sentir forte, m'aide à me dépasser et à mieux dormir.
67	Respiration, concentration, défoulement, zenitude
68	Ces activités m'aident à sortir du monde du travail Elle m'aident à diminuer ma charge cognitive et à libérer mon corps et mon cerveau
69	Notamment dans la gestion du stress.

70	Faire de ses mains autre chose que de travailler, et se vider la tête.
73	On se met dans une bulle qui coupe avec la réalité de la vie professionnelle. Cela crée une césure bénéfique et pète de relativiser. Pour moi, il est important de ne pas me définir seulement comme interprète. Mon identité est plurielle. Ce n'est qu'une réalité parmi d'autres
74	Meilleur alignement vie perso/ vie pro
78	Sans parler du métier d'ILS : toutes les activités énoncées plus haut sont bénéfiques pour se libérer l'esprit.
80	Cela me permet d'avoir un équilibre et c'est très appréciable !
81	Très pratique pour se vider l'esprit
83	Permet de me libérer de ma journée, prendre de la distance sur ce que j'ai traduit
84	Je ne parle pas de travail mais de l'activité que je pratique
85	Je prends du plaisir à pratiquer ce sport que j'aime. Ça peut m'aérer l'esprit aussi parfois.
87	Le sport a beaucoup de bienfait
88	La sieste et la nage oui
90	La pratique sportive, spirituelle permettent de vider les tensions qui pourraient s'accumuler. Les activités manuelles sont l'occasion de se concentrer sur un autre objectif et d'être dans le faire plutôt que dans l'intellectualisation. Le bénévolat et les sorties culturelles nourrissent en termes de culture générale, de rapport et de liens aux autres dans un tout autre contexte.
93	Il m'est important de m'évader et surtout de prendre soin de mon corps et mon esprit pour favoriser mon bien être.
94	Aide à la déconnexion avec la pratique professionnelle . Permet de se décharger
95	Globalement oui mais ce n'est pas spécialement en lien avec mon activité professionnelle
96	sport et yoga particulièrement, permet de se vider la tête
98	La traduction est une activité éminemment cérébrale et, de plus, l'interprétation simultanée, telle que pratiquée par les IFLS, s'inscrit dans le relationnel, pour le pire comme le meilleur... Il est donc nécessaire de trouver un bon équilibre afin de durer dans le métier. Je suppose que cela est une réalité pour la majeure partie des gens qui travaillent... L'activité physique est pour ce qui me concerne une absolue nécessité. Comme le dit le vieil adage : Un esprit sain dans un corps sain.
102	Calme, détente
106	Trouver un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle.
114	Bienfaits sur mon bien-être général: pas de points particuliers en lien avec mon boulot
115	Détente, concentration sur autre chose que le travail, et dans le cadre du spirituel abandon des charges mentales et confiance pour la suite
121	évasion, diminution du stress (pas uniquement lié au travail), aération, douceur
122	Notre métier peut être source de stress,énergivore. Ces pratiques permettent de se détendre, d'apporter de l'énergie positive.
124	Oui comme n'importe qui
126	nettoyage émotionnel et énergétique, centrage, épanouissement, joie, détoxination. Je lis corps et esprit et pense donc que tout accordage cardiaque, cérébral, moteur, toute fluidification tissulaire et diminution des tensions physiologiques ont leurs pendants psychologiques: intégration cognitive et symbolique, concentration, sentiment d'intégrité, confiance en soi, clairvoyance, régulation émotionnelle, souplesse cognitive et activation des capacités d'adaptation. un autre bienfait: avoir une vie qui n'est pas que son métier, que le professionnel soit une partie de son existence = ne pas être que un interprète. Être nourrie d'autres domaines, milieux et cultures, tant intellectuellement qu'émotionnellement. Avoir sa voix propre, quand le métier demande plutôt de passer la voix des autres.
127	Détente
130	Mes activités me permettent de me ressaisir de ma vie, d'évacuer le trop-plein d'émotions ou de stress, de me reconnecter à mes aspirations profondes

Résumé pour G08Q21

Ressentez-vous des bienfaits psychologiques grâce à cette/ces pratique(s) ?



Résumé pour G08Q22

Ressentez-vous des effets sur votre pratique professionnelle ?

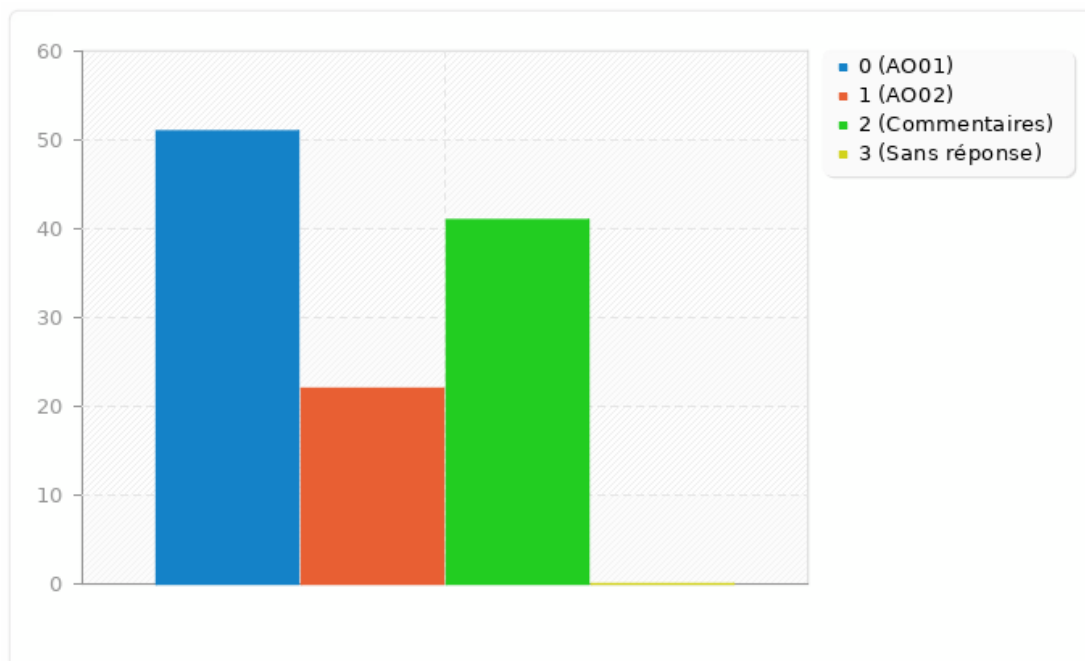
Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez) (AO01)	51	69.86%
Non (AO02)	22	30.14%
Commentaires	41	56.16%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
9	Moins de tension physique et moins de frustration au contrôle de soi même exigé par l'interprétation
13	Oui dans le sens où par exemple les activités associatives ou culturelles me permettent d'avoir une culture facilitant la compréhension des situations à traduire, mais je ne suis pas sûre que ça me permette d'être moins "sensible" à la difficulté de certaines situations à traduire.
17	mais ce ne serait pas gérable pour moi d'être "seulement " interprète
30	Plus de sérénité et une capacité a continuer a travailler sans me laisser impacter par d'anciennes prestations
36	Interprète est un métier fatigant, donc être en forme reste une priorité !!
37	Idem
41	Plus d'indulgence envers moi-même
42	corps et esprit
44	cette organisation me permet de pleinement présente quand je suis sur des situations de travail.
49	avoir l'esprit plus posé, plus tranquille
50	Équilibre
52	Être plus en forme
53	Je suis moins fatiguée et moins stressée. Mais je ne suis pas convaincue que ce soit lié uniquement à notre métier mais plutôt à une hygiène de vie (enfants en bas âge, déménagement à la campagne,...)
55	je pense produire des interprétations de meilleure qualité quand j'ai l'esprit "libre"
56	globalement peut-être moins de pollution mentale, et plus d'ancrage (mais le but n'était pas d'obtenir un bénéfice dans le travail :)
59	pas spécialement
63	Je suis plus concentré, plus solide émotionnellement
64	Pas de lassitude. De la disponibilité d'esprit.
66	Je travaille mieux quand j'ai bien dormi grâce au sport ou quand j'ai fait des activités le weekend qui m'ont permis de ne pas penser au travail. Je trouve plus facile de gérer mes émotions parce que j'ai eu le temps de décompresser.
67	Concentration, bienveillance
68	Oui et non j'avais envie de répondre car parfois ces activités m'aident à décompresser mais ça n'est pas magique donc parfois ça aide parfois non
69	Notamment dans la gestion du stress.
70	Une ouverture d'esprit
73	J'ai appris à relativiser avec les années. Les choses qui semblent définitives et catastrophiques finissent par se tasser.
74	Meilleure implication quand l'équilibre est bien trouvé
78	Je ne crois pas avoir le recul nécessaire pour dire cela. Il faudrait faire deux essais : un sans activité (est-ce que je ressens des effets ?) puis un avec des activités (est-ce que je ressens des effets différents de quand je n'en faisais pas ?)
80	Je me sens plus détendue
81	Capacité à prendre du recul sur les situations grâce à la respiration notamment
87	ça me permet de me sentir plus détaché mais aussi plus armé face aux difficultés
90	Certainement le fait d'être à ce que je fais au moment où je le fais (concentration par exemple) puisque je sais que j'aurais différentes soupapes pour me ressourcer.
93	Je sais prendre du recul grâce à cet équilibre pro/perso et en échangeant avec mes collègues.
95	Je ne sais pas trop... cela me relaxe
96	facilite la prise de recul

98	Voir commentaire précédent. J'ajouterai que le choix de me déplacer à vélo pour la majeure partie de mes déplacements en ville, et essentiellement pour les rendez-vous professionnels aux quatre coins de la ville, voire en dehors parfois, n'est pas anodin. Pédaler est déstressant avant une prestation me paraissant compliquée, apaisant après.
102	Permet de me concentrer et de différencier activité personnelle et professionnelle
106	Quand ces activités sont faites avec des personnes sourdes, cela peut donner confiance en soi.
115	Lorsque je n'ai pas le temps de pratiquer ces activités, ma fatigue physique et mentale s'en ressent.
121	retour à la tranquillité d'esprit et arrivée sereine sur la prochaine prestation
122	Bonne énergie, calme, sérénité pour pouvoir rester dans une bonne posture pro.
126	prévention des TMS, prévention des RPS, travail de la stabilité émotionnelle et d'une disponibilité grâce à la prise de distance intérieure, qui reste néanmoins en résonance avec ce qui se dit et ce qui joue pour et chez les personnes interprétées.
130	Plus légère, motivée, plus de mise à distance

Résumé pour G08Q22

Ressentez-vous des effets sur votre pratique professionnelle ?



Résumé pour G09Q24

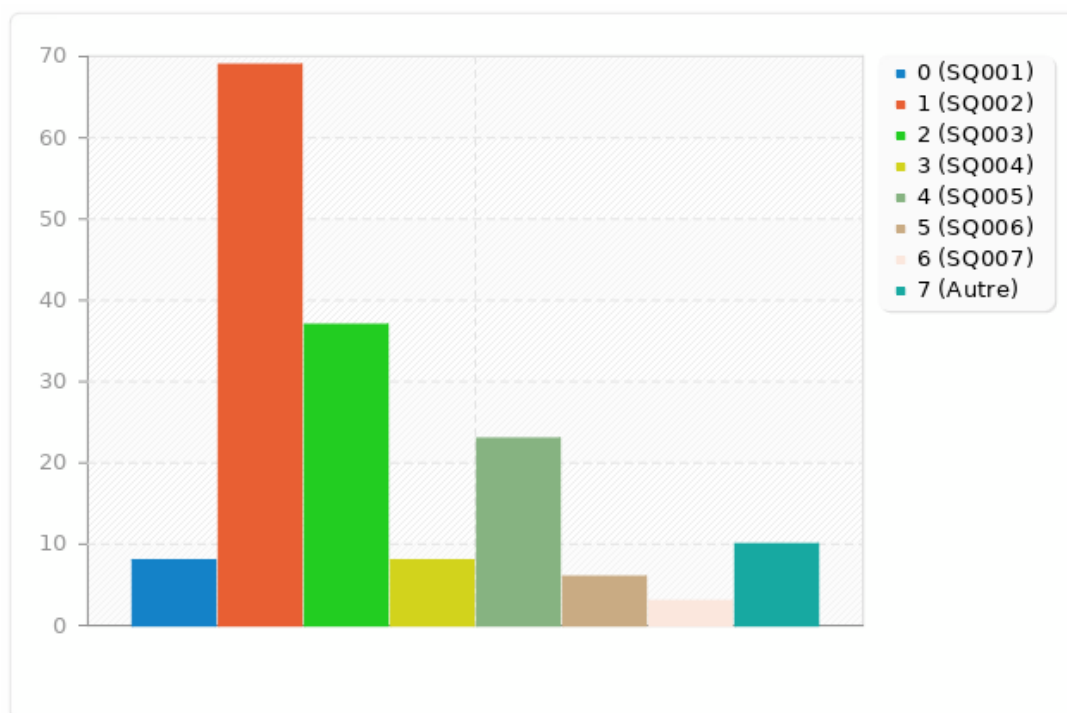
Vous reconnaissez-vous dans une ou plusieurs des stratégies suivantes ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Tenir un journal de bord (SQ001)	8	10.39%
Discuter de ses émotions suite à une situation d'interprétation avec ses pairs ou ses proches (SQ002)	69	89.61%
S'accorder un moment de transition entre la fin d'une interprétation et le retour chez soi (SQ003)	37	48.05%
Ritualiser le retour chez soi (SQ004)	8	10.39%
Suivre une thérapie personnelle (SQ005)	23	29.87%
Se toucher le visage, le bras, la cuisse, etc, lors d'une interprétation émotionnellement compliquée afin de faire la distinction entre ses propres émotions et celles des personnes en présence (SQ006)	6	7.79%
Aucune (SQ007)	3	3.90%
Autre	10	12.99%

Identifiant (ID)	Réponse
13	Récemment je me suis posée la question de reprendre une thérapie mais pas par rapport aux situations que je traduis mais par rapport à "l'environnement" : devoir parfois batailler pour être appelé.e.s, pour être payé.e.s, pour avoir de la prépa etc. Être exposée à une profonde ignorance du grand public, ça peut me mettre fortement en colère et m'user à la longue.
30	Je me lave les mains et me brosse les dents après des traductions difficiles, pour ne plus avoir les mains qui collent ou un gout amer en bouche
56	petites pauses méditatives, respiration
61	Utiliser la désynchronisation. Apprendre à gérer son autoperception (metaposition)
62	Se laver directement en rentrant chez soit comme pour se débarrasser de quelque chose.
68	Me faire masser régulièrement pour reconnecter à mon corps et laisser mon cerveau en off
69	"endosser le costume de l'interprète", cela m'aide beaucoup.
82	Je m'imagine me coupant le doigt pour focaliser ma douleur sur autre chose, sinon je pleure pendant la traduction
98	Le moment de transition (3ème item coché) à bicyclette, non seulement en rentrant chez soi en fin de journée, mais aussi entre chaque prestation
126	Faire des pauses régulières entre les appels, faire de "douches enrgétiques" (frotter le plexus, la nuque, le visage,etc..pour reveir à soi et enlver ce qui ne nous apprtient pas)

Résumé pour G09Q24

Vous reconnaissez-vous dans une ou plusieurs des stratégies suivantes ?



Résumé pour G09Q25

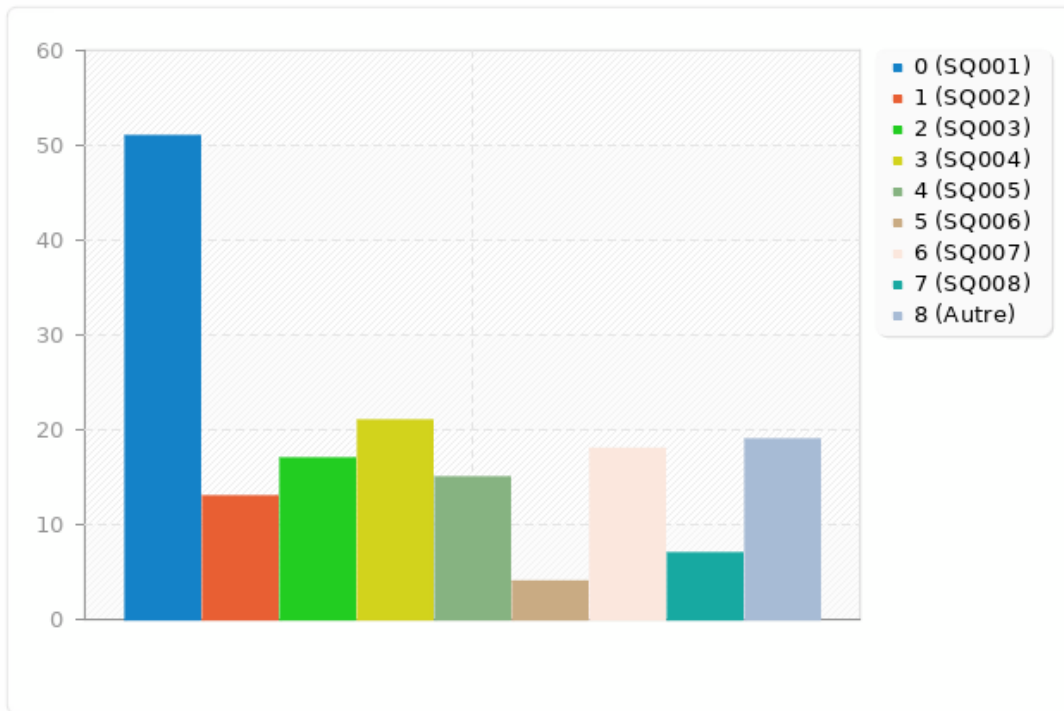
Vous est-il arrivé de vous retrouver dans l'une ou plusieurs des propositions suivantes après avoir interprété une ou plusieurs situations émotionnellement chargées ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Stress (SQ001)	51	66.23%
Evitement (SQ002)	13	16.88%
Isolement (SQ003)	17	22.08%
Surmenage (SQ004)	21	27.27%
Minimisation (SQ005)	15	19.48%
Déni (SQ006)	4	5.19%
Agressivité (SQ007)	18	23.38%
Aucune (SQ008)	7	9.09%
Autre	19	24.68%

Identifiant (ID)	Réponse
23	fatigue
24	crise d'angoisse
30	Fatigue. Ce sont des situations qui me coûtent plus après coup.
52	Perte de confiance
61	Colère, tristesse
64	Larmes.
66	irritabilité
70	Fatigue intense
80	Tristesse
82	Répétition de la scène dans ma tête plusieurs fois, cœur qui bat fort, corps qui tremble
85	Je n'ai pas l'impression mais je n'exclus pas que ce soit inconsciemment le cas.
93	Tristesse
98	N'ai pas le sentiment que le stress et surmenage ont été principalement causés par des prestations difficiles émotionnellement... mais tout simplement par la surcharge de travail
104	Grande fatigue , épuisement, avant la phase récupération
115	Colère, pleurs, proche d'une crise d'angoisse, fatigue intense d'un coup
121	grosse crise de larmes, gérée en parlant d'autre chose avec une proche
126	Trouble, incertitude, détresse, choc, quasi sidération
127	Tristesse
130	abattement, colère

Résumé pour G09Q25

Vous est-il arrivé de vous retrouver dans l'une ou plusieurs des propositions suivantes après avoir interprété une ou plusieurs situations émotionnellement chargées ?



Résumé pour G10Q26

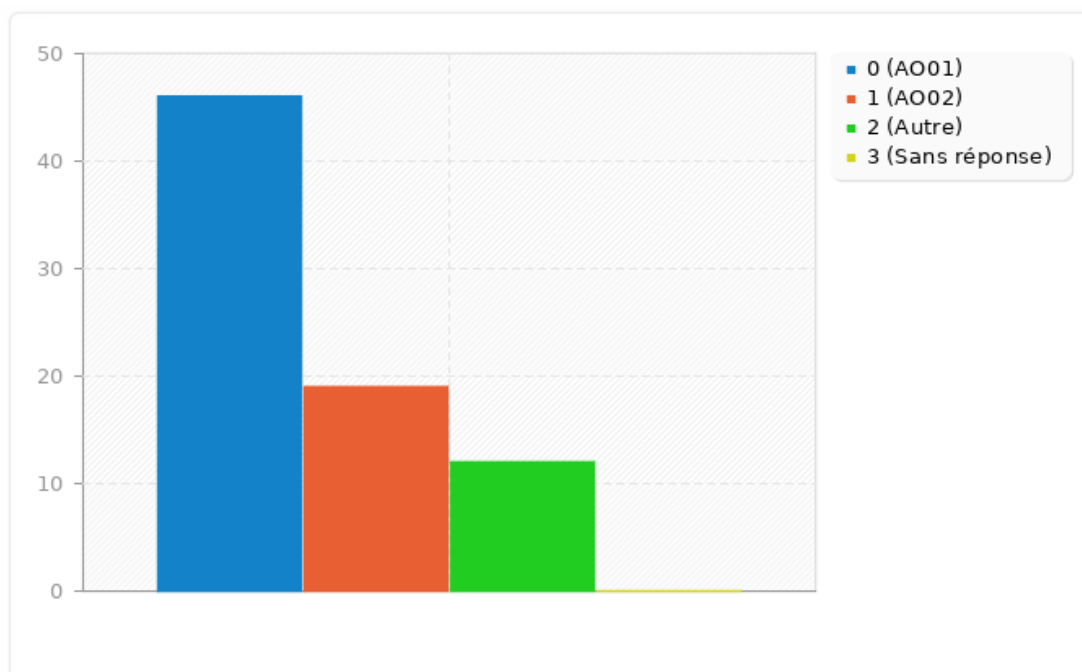
Vous travaillez :

Réponse	Décompte	Pourcentage
en institut ou dans un service d'interprète (AO01)	46	59.74%
en indépendance (AO02)	19	24.68%
Autre	12	15.58%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
42	service et AE
59	les deux : en service et en indépendant
70	Association
80	Fonctionnaire
82	Et a côté en AE pendant les vacances
85	En service + ponctuellement en indépendance.
87	Et mi temps sur une plateforme
88	En AE et salariée en visio
98	J'ai toujours travaillé au sein d'un service d'interprètes jusqu'à ma retraite. Aujourd'hui, en tant que auto-entrepreneur, je continue qqs activités d'interprétation et de traduction. Toutes les réponses précédentes valent pour ma carrière en tant que salarié.
115	J'ai été salariée pendant deux ans et suis maintenant indépendante.
124	Indépendant ET dans un service
126	mixte, en entreprise et en libéral

Résumé pour G10Q26

Vous travaillez :



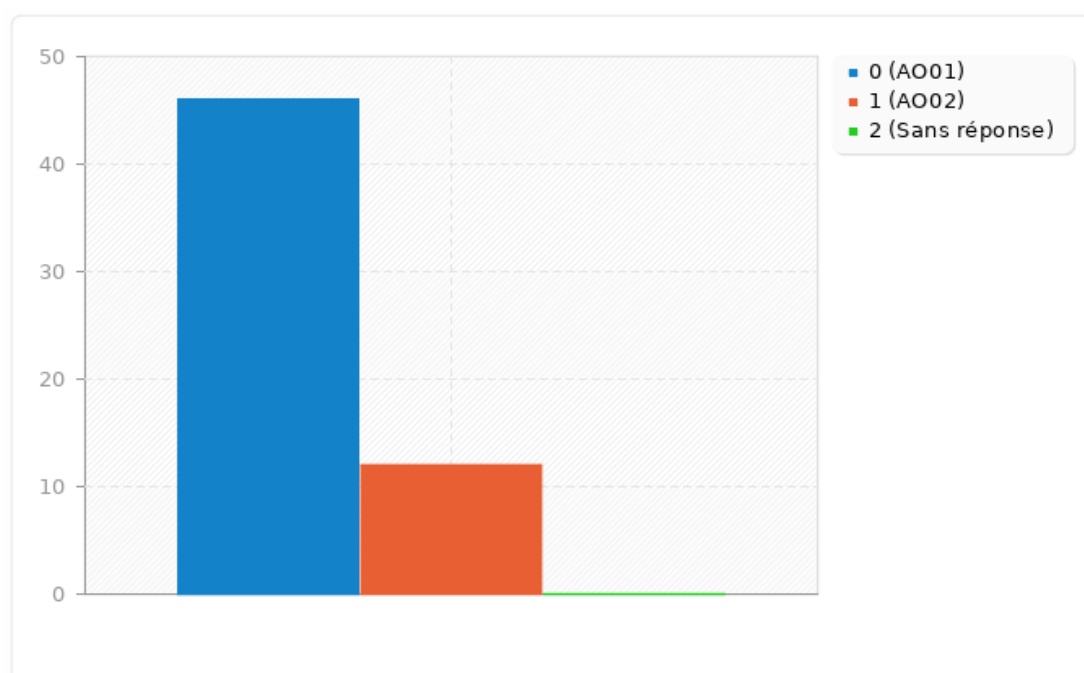
Résumé pour G10Q27

Y a-t-il une réflexion afin de répartir de manière équilibrée les interventions potentiellement émotionnellement chargées ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	46	79.31%
Non (AO02)	12	20.69%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G10Q27

Y a-t-il une réflexion afin de répartir de manière équilibrée les interventions potentiellement émotionnellement chargées ?



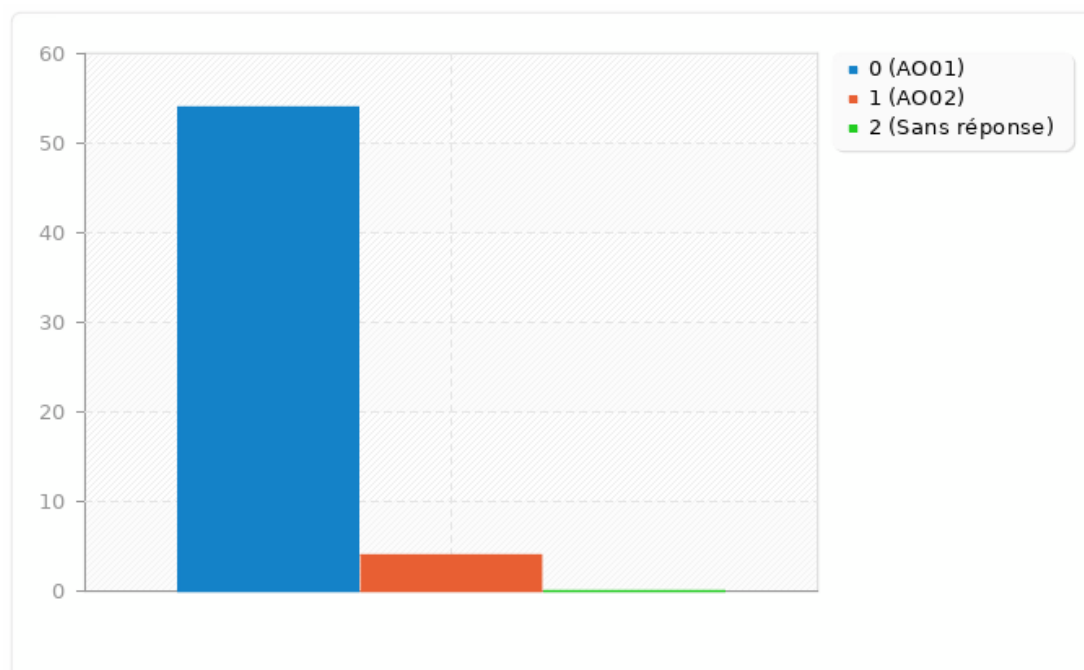
Résumé pour G10Q28

Ressentez-vous une vigilance de votre service quant à vos besoins émotionnels ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	54	93.10%
Non (AO02)	4	6.90%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G10Q28

Ressentez-vous une vigilance de votre service quant à vos besoins émotionnels ?



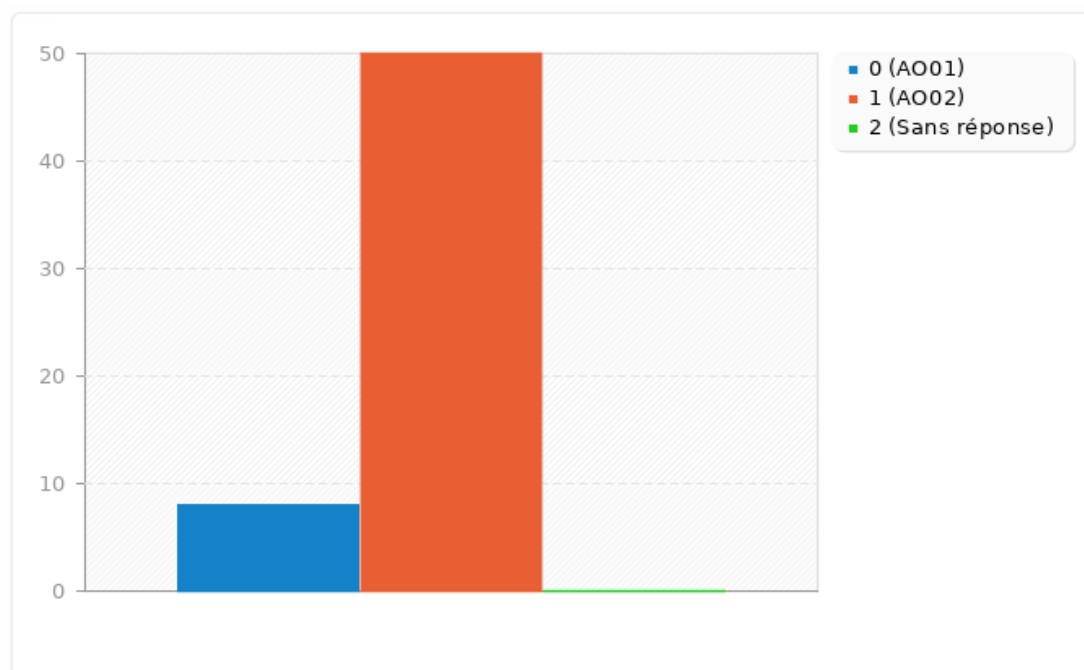
Résumé pour G10Q29

Une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés vous a-t-elle été proposée ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	8	13.79%
Non (AO02)	50	86.21%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G10Q29

Une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés vous a-t-elle été proposée ?



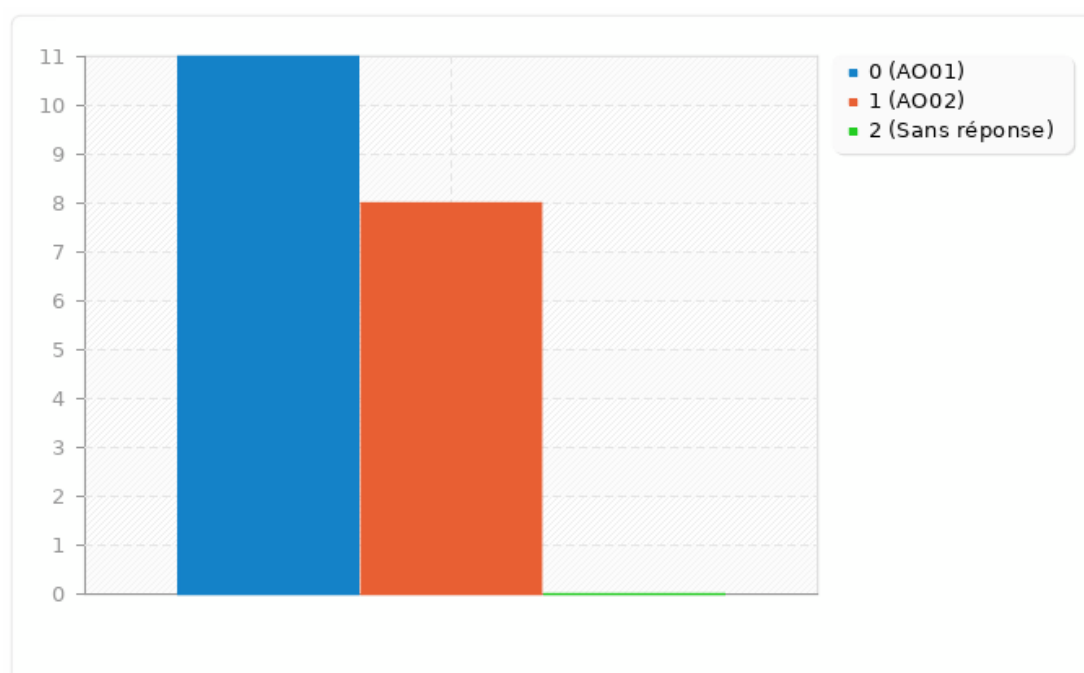
Résumé pour G10Q30

Y a-t-il une réflexion afin de répartir de manière équilibrée les interventions potentiellement émotionnellement chargées ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	11	57.89%
Non (AO02)	8	42.11%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G10Q30

Y a-t-il une réflexion afin de répartir de manière équilibrée les interventions potentiellement émotionnellement chargées ?



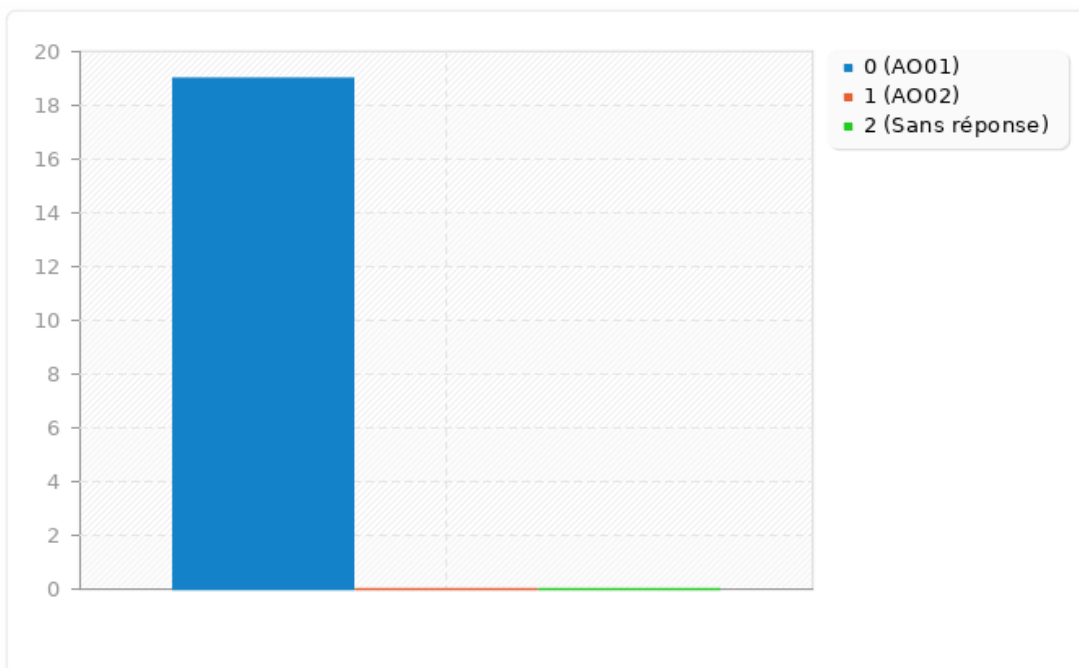
Résumé pour G10Q31

Etes-vous en réseau avec d'autres interprètes avce qui vous prenez en compte les besoins des uns et des autres ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	19	100.00%
Non (AO02)	0	0.00%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G10Q31

Etes-vous en réseau avec d'autres interprètes avce qui vous prenez en compte les besoins des uns et des autres ?



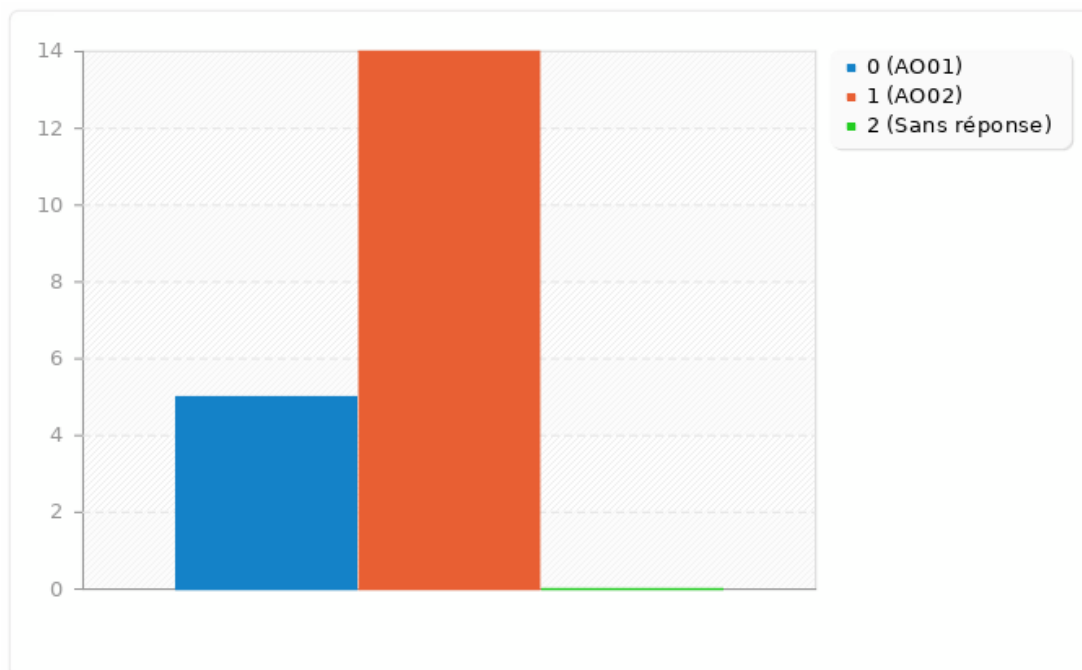
Résumé pour G10Q32

Avez-vous suivi, ou pensez-vous suivre, une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	5	26.32%
Non (AO02)	14	73.68%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G10Q32

Avez-vous suivi, ou pensez-vous suivre, une formation sur les impacts de l'interprétation de discours émotionnellement chargés ?



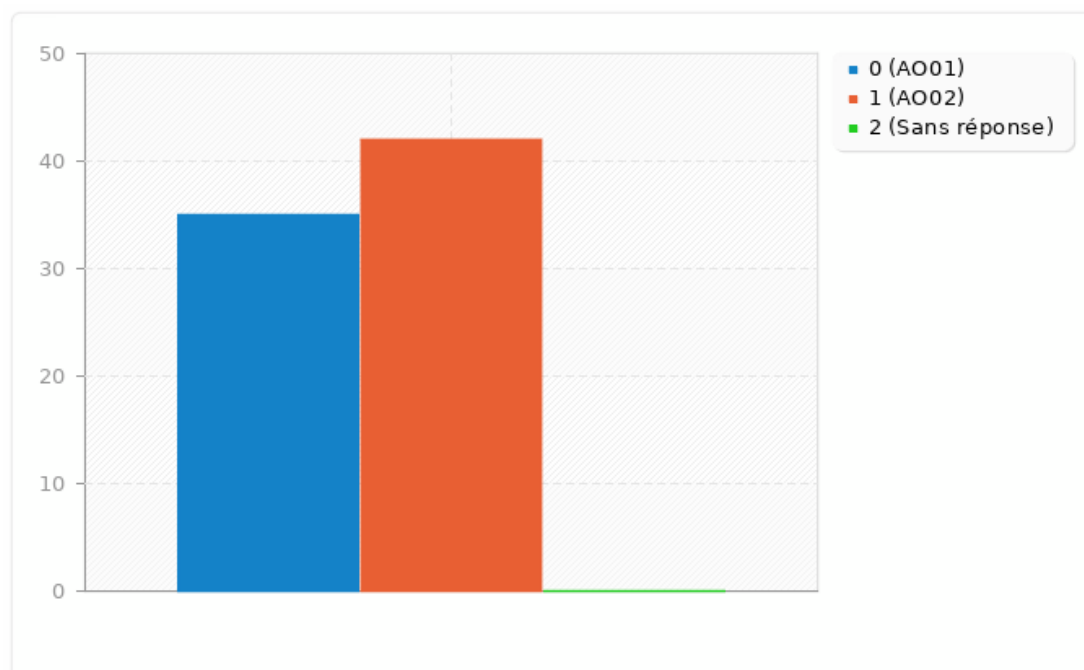
Résumé pour G12Q33

Connaissez-vous le rôle des neurones miroirs ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	35	45.45%
Non (AO02)	42	54.55%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G12Q33

Connaissez-vous le rôle des neurones miroirs ?



Résumé pour G14Q34

En quelques mots, comment définissez-vous l'empathie, la sympathie et la compassion ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Réponse	77	100.00%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
8	Empathie : se mettre à la place de, pour tenter de comprendre les besoins, le point de vue de la personne Sympathie : le fait d'être avenant, souriant, chaleureux envers une autre personne Compassion : ressentir les émotions, sentiments de l'autre personne
7	L'empathie est pour moi la capacité à comprendre la situation de l'Autre. La sympathie est un sentiment que j'accorde à une interaction vécue / ressentie (une attention/écoute particulière à mon égard, ma place mais aussi celle des usager.ères). La compassion implique pour moi d'y mêler mes ressentis, je pense que j'essaie de l'éviter dans mon travail pour ne pas juger.
9	La faculté de se mettre à la place d'autrui et de comprendre son point de vue et sa souffrance
12	Empathie : se mettre à la place de. Sympathie : entrer dans l'émotion de l'autre et la faire sienne Compassion : avoir de la peine pour l'autre
13	Empathie : capacité à se mettre a la place de l'autre et a se représenter sa réalité Sympathie : appréciation positive de quelqu'un, avoir de bons sentiments envers elle Compassion : percevoir et ressentir les émotions de la personne
15	empathie : se mettre à la place de l'autre, imaginer ce qu'il ressent, en être touché sympathie : aise, sentiment agréable, affection en présence d'une personne compassion : comprendre que l'autre vit une émotion négative et être sensible à cela
17	capacité de comprendre l'autre, ses émotions, ses ressentis
19	Empathie : partager l'émotion de l'autre Sympathie: être agréable avec l'autre Compassion : comprendre ce que ressent l'autre car on a déjà vécu la même chose
21	Je pense que les trois sont intrinsequement liés empathie : ressentir ce que la personne ressent sympathie : sentiments similaires compassion : avoir de la pitié vis-à-vis de l'autre
22	Se mettre à la place de l'autre, être dans la bienveillance
23	Le fait de voir les choses selon la vision d'une autre personne Le fait de voir quelqu'un d'autre avec bienveillance Le fait de comprendre les difficultés de l'autre
24	L'empathie : se mettre à la place de l'autre. La sympathie : être touché par les émotions de l'autre La compassion : être touché par les émotions de l'autre et les accueillir
26	L'empathie : ce serait l'action de se mettre à la place de l'autre La sympathie : ce serait un sentiment positif envers l'autre La compassion : ce serait le fait de partager les sentiments de l'autre, avec lui
27	L'empathie : la capacité à comprendre l'autre et ce qu'il ressent. La sympathie : le fait d'être avenant, de créer du lien avec les autres. La compassion : le fait d'éprouver de la peine pour quelqu'un.
30	Je ne suis pas sûre de les distinguer comme ça. Il doit y avoir des différences. Mais pour moi l'empathie c'est la capacité a se mettre à la place de quelqu'un et d'imaginer son état émotionnel. La sympathie c'est éprouver quelque chose soit même et de l'exprimer a quelqu'un. La compassion ça se rapproche un peu des deux pour moi... Je ne sais pas trop
32	Je dirais que l'empathie c'est se mettre à la place de la personne. La sympathie, je dirais qu'il y a moins d'émotionnelle. La compassion, je dirais que c'est ressentir des choses sans se mettre à la place de la personne, peut être avec plus de distance.
36	L empathie est plus la compréhension de ce que vit la personne, la compassion c est plus souffrir avec, et la sympathie c est accorder son aide
37	Je dirai que c'est le fait de pouvoir comprendre la peine, joie, ou autre émotion, de l'autre

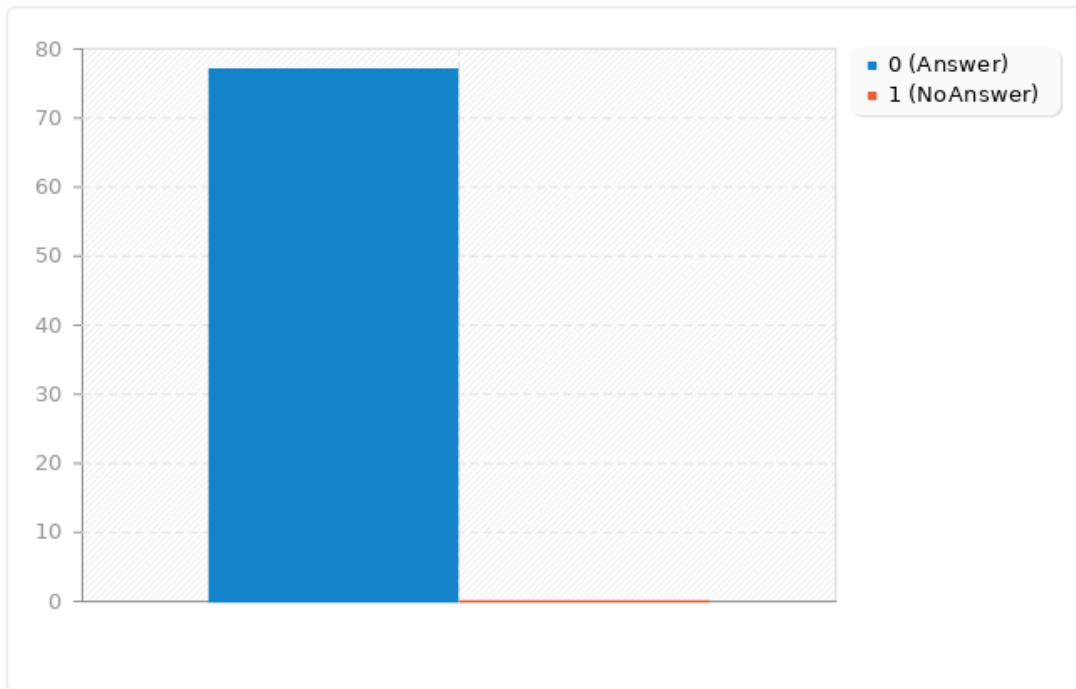
- ainsi que la situation dans laquelle iel se trouve sans forcément avoir déjà traversé ces épreuves.
- 38 Empathie : pouvoir se mettre à la place de l'autre pour comprendre son point de vue
Sympathie : avoir de bons sentiments à l'égard de qq
Compassion : je ne suis pas sûre.. je dirais que c'est avoir de la sympathie mais spécifiquement pour qq qui vit quelque chose de dur/est triste elle même ?
- 41 Jvais sortir la même def que dans le cours d'Alain, tu connais déjà ma réponse
- 42 se mettre à la place de l'autre
se sentir avec l'autre
partager le sentiment de l'autre
- 44 Je pense que ces trois termes désignent le fait de "se mettre à la place de", mais avec un degrés différent ? l'empathie est la qualité humaine de savoir être affecté par les gens qui nous entourent ? (qualité souvent nécessaire et demandée pour les personnes qui travaillent dans le monde social).
Il y a peut être une distinction entre ces trois termes avec une notion de recul , qui n'est peut être pas forcément présente dans la compassion ?
La sympathie serait alors un entre deux , la personne nous touche mais de manière superficielle sans nous affecter plus que ça ?
- 45 Se mettre dans la situation de la personne et imaginer ce qu'elle pourrait ressentir.
- 46 Empathie = le fait d'imaginer le ressenti de l'autre, capacité à se mettre à sa place, tout en gardant une distance émotionnelle
Sympathie = empathie, mais sans distance émotionnelle
Compassion = comprendre le ressenti de l'autre aussi, mais je ne sais pas faire la différence avec l'empathie
- 48 ...
- 49 l'empathie: être sensible et avoir une idée de ce que peut ressentir l'autre, voire même le ressentir
la sympathie: ressentir quelque chose de positif envers l'autre, bien s'entendre
la compassion; "souffrir avec" être aux côtés de l'autre dans un sentiment
- 50 Empathie : concerné mais pas impacté
Sympathie : impacté car éprouvant de l'affection
Compassion : très touché, très impacté
- 52 La faculté d'une personne à comprendre, accueillir les émotions d'une autre personne
- 53 Empathie : capacité à se mettre à la place de l'autre
Sympathie : capacité à être agréable face à l'autre
Compassion : capacité à comprendre l'émotion de l'autre
- 54 Je ne suis pas sûre. L'empathie : le fait d'être capable de se mettre à la place de quelqu'un d'autre. La sympathie : je crois qu'étymologiquement, ça veut dire souffrir avec la personne, mais personnellement, je l'aurais plutôt défini comme ressentir un sentiment/une appréciation positive vis à vis de quelqu'un. La compassion : sentir de la tristesse vis à vis de la situation d'une personne.
- 55 le fait de se mettre à la place de l'autre dans ce qu'on projette de ses ressentis
- 56 en gros (mais google fera mieux!):
- empathie : capacité à ressentir ce que l'autre ressent (émotions)
- sympathie : compréhension du vécu de l'autre mais sans la résonance émotionnelle ou moindre
- compassion : empathie + intention d'apporter une aide pour soulager l'autre (en gros hein!)
- 57 Se mettre à la place de l'autre
- 59 Empathie : se mettre à la place de... ressentir comme l'autre...
Sympathie : apprécier une personne...
Compassion : éprouver de la peine pour...
- 60 Empathie être capable de comprendre les émotions traverser par l'autre sans les ressentir soi même
Sympathie : ressentir les mêmes émotions que l'autre
Compassion : partager les émotions et les souffrances de l'autre
- 61 L'empathie est la capacité à se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'il vit. C'est nécessaire pour un interprète.
La sympathie est un s'endormirent positif que l'on éprouve à l'égard d'une personne (totalement subjectif)
La compassion est la capacité à être touché par ce qui arrive à l'autre.b
- 62 Empathie : Ressentir les émotions de l'autre comme si elles nous appartenaient
Sympathie : Avoir une certaine empathie tout en identifiant que ce ne sont pas nos émotions.
Compassion : Savoir clairement identifier qu'une situation puisse être difficile à vivre pour autrui

63	Empathie : capacité à s'identifier aux émotions que l'autre ressent Sympathie : avoir les mêmes sentiments que l'autre Compassion : capacité à savoir plaindre l'autre pour sa souffrance
64	La capacité de se mettre à la place de l'autre et de partager et comprendre des sentiments et des émotions.
66	Empathie : c'est le fait de pouvoir se mettre à la place de l'autre, de comprendre son émotion Sympathie : je ne suis pas sûre de savoir distinguer la sympathie de la compassion Compassion : c'est le fait de ressentir l'émotion de l'autre
67	Se mettre à la place de l'Autre
68	L'empathie c'est la capacité de s'identifier à une personne et ce qu'elle ressent mais en gardant une distance affective La compassion c'est plutôt plaindre quelqu'un et partager sa souffrance . La sympathie c'est créer un lien affectif avec la personne
69	L'empathie, selon moi, est la capacité à se mettre hypothétiquement à la place de quelqu'un.e dans son ressenti. La sympathie est un sentiment positif que l'on éprouve pour quelqu'un.e. Et la compassion est un sentiment que l'on éprouve pour quelqu'un.e endurant un moment difficile, pour la.lequel.le nous pourrions être amené.e.s à agir en réaction.
70	Être humain. Savoir ce que ressentent les gens, essayer de les comprendre et ne pas les juger.
73	Empathie : avoir une capacité réflexive vis à vis des sentiments des autres. Sympathie : avoir une sentiment bienveillant envers quelqu'un d'autre Compassion : ressentir ce que vit l'autre
74	La conscience de l'autre et la prise en compte de ses émotions
78	L'empathie est la capacité de comprendre les émotions de l'Autre. La sympathie est le fait d'avoir une affection particulière pour l'Autre. La compassion est le fait de comprendre et ressentir (analyser) les émotions de l'Autre.
80	Comme des éléments indispensables et nécessaires mais qui peuvent être paradoxalement très dangereux. (Devenir une éponge par exemple)
81	Empathie : avoir conscience de la peine de l'Autre - Sympathie : vouloir aider l'Autre à gérer sa peine - Compassion : Avoir de la peine pour l'Autre
82	Empathie , se mettre à la place de l'autre pour ressentir ses émotions Sympathie, on accepte les émotions de l'autre Compassion, on veut aider la personne
83	Empathie : ressentir les émotions de Sympathie : se mettre à la place de et ressentir les émotions de Compassion : comprendre les émotions de
84	Empathie : se mettre dans la tête de quelqu'un Sympathie : ressentir les émotions de quelqu'un Compassion : un mélange des deux
85	Concernant l'empathie, j'ai déjà eu à traduire plusieurs définitions différentes... Je dirais que c'est quelque chose comme "se mettre à la place de quelqu'un pour comprendre ce qu'il/elle ressent". Sympathie, ce serait plutôt lorsqu'on s'entend bien avec quelqu'un. Compassion, c'est en quelque sorte partager la douleur / la peine de quelqu'un.
87	Empathie : identifier l'émotion de l'autre sans en être impacté Sympathie : identifier l'émotion de l'autre et la ressentir en partie Compassion : identifier l'émotion de l'autre et s'y retrouver
88	Empathie : se mettre à la place de Sympathie : avoir de l'affection pour Compassion : prendre part à la peine de
90	Empathie : se mettre à la place de l'autre dans une situation donnée Sympathie : Caractère agréable, bienveillant d'une personne Compassion : Comprendre les soucis des autres
92	empathie c'est comprendre les émotions d'autrui sympathie c'est la symbiose avec ces émotions compassion c'est de l'empathie mais plus démonstrative
93	Pour l'empathie, il s'agit de la capacité de se mettre à la place d'autrui. La sympathie s'apparente pour moi à de la gentillesse envers autrui. La compassion permet à mon sens de partager des sentiments intenses vis-à-vis d'une personne qui vit une situation compliquée.
94	Empathie essayer de ressentir/de comprendre ce que l'autre ressent Sympathie : ressentir avec l'autre Compassion: accueillir les émotions de l'autre et vouloir l'aider
95	Empathie: Capacité à se mettre à la place d'autre, de comprendre ses émotions.

	Sympathie: se sentir dans une relation agréable avec quelqu'un. Compassion: rassurer une personne qui en a besoin et l'écouter.
96	empathie: capacité à se mettre à la place d'autrui sympathie: sentiment qu'on peut éprouver pour autrui compassion: ressentir de la peine pour une personne qui souffre
98	Se mettre à la place de et mieux comprendre le ressenti de l'autre... ; souffrir avec ; être compréhensif et tenter de réconforter
102	Empathie = comprendre et partager les émotions d'autrui Sympathie = éprouver de la compréhension des émotions d'autrui Compassion = Envie d'aider autrui
104	Pas
106	Comprendre les émotions des autres, les ressentir, agir.
112	Empathie : je dirais "percevoir" les émotions d'autrui, un peu comme si c'était nous qui les vivions Sympathie : je ne sais pas mais je dirais que c'est plus engageant Compassion : je ne sais pas. Encore plus engageant sûrement
114	Empathie: capacité à se mettre à la place de l'autre Sympathie: ressentir de l'amitié envers quelqu'un Compassion: être touché par ce que ressent une tierce personne
115	Capacité à se mettre à la place de l'autre, à essayer de comprendre ce qu'il ou elle peut ressentir ; ouverture mentale et émotionnelle à l'autre
118	Empathie = se mettre/ressentir à la place de (en terme d'émotion) Sympathie = bon feeling Compassion = faire preuve d'empathie
119	Compassion et sympathie sont à bannir de notre pratique professionnelle car en porte à faux avec la neutralité et la fidélité. L'empathie si c'est en terme d'écoute et de compréhension de l'intention du discours est utile mais on ne reflète pas ce qu'on ressent en trad. On porte le discours de l'entendant ou du sourd et donc don émotion du moment. Si le discours est antipathique, discriminant ou violent, il faut s'y tenir
121	empathie : se mettre à la place de l'autre pour comprendre ses sentiments et actions profondément sympathie : entendre les sentiments de l'autre compassion : être touchée par ce qui arrive à l'autre
122	L'empathie c'est la capacité à se mettre à la place de l'autre. La sympathie c'est un ressenti amical, positif envers une autre personne. La compassion c'est une émotion (?) un ressenti qui donne envie d'être solidaire, d'être émue ou encore être touchée par une personne.
123	Empathie: compréhension du ressenti, sympathie, sentiment positif vis à vis de la personne, compassion: sentiment partagé (souvent négatif ou triste) pour la personne
124	L'être humain en est doué. L'interprète aussi cela va de soit. Faire attention à l'autre le comprendre et l'écouter fait partie de notre métier.
126	J'y vois à l'œuvre notre faculté mimétique. Je vois l'empathie être la capacité à accueillir l'autre en soin, à donner de l'espace en soi à la résonance mimétique et à la faculté à comprendre, entendre, potentiellement en en ressentant de proches, les émotions de l'autre. Je vois la sympathie comme de l'empathie avec en plus un geste attentionnel vers l'autre, le tissage d'une forme d'affectivité en plus grande proximité interpersonnelle. Je vois la compassion teintée de connotations judéo-chrétiennes qui me le font résonner en polysémie. Globalement, j'y vois un concept forgé comme étant une valeur, une injonction, un construit culturel, qui se démarquait des deux autres par l'adjonction d'une nivellation. Je vois la compassion regarder de haut sans être vraiment concernée, le regard descendant se situant dans un endroit de confort plus grand que celui dont jouit celui qui est regardé avec compassion. Mais j'aperçois en parallèle un type de compassion qui puisse s'entendre comme cet amour empathique universel qui consiste à considérer tout autre comme profondément identique à soi, sans nivellation. La compassion fait moins partie de mon lexique personnel que les deux précédents.
127	Comprendre l'état émotionnel de l'autre, y adhérer et le partager
130	empathie: être en mesure de se représenter ce que l'autre est en train de vivre ou d'exprimer de ses ressentis, cependant, on est en mesure de lui laisser la responsabilité de son expérience sympathie: avoir un élan vers la personne, chercher à l'aider, à prendre de sa difficulté. compassion: être touché.e émotionnellement par ce que l'autre vit ou exprime. L'expérience de l'autre impacte notre propre vécu

Résumé pour G14Q34

En quelques mots, comment définissez-vous l'empathie, la sympathie et la compassion ?



Résumé pour G14Q35

Diriez-vous que ces concepts sont centraux dans l'exercice de votre métier d'interprète français / langue des signes française ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez) (AO01)	61	79.22%
Non (précisez) (AO02)	16	20.78%
Commentaires	62	80.52%
Sans réponse	0	0.00%

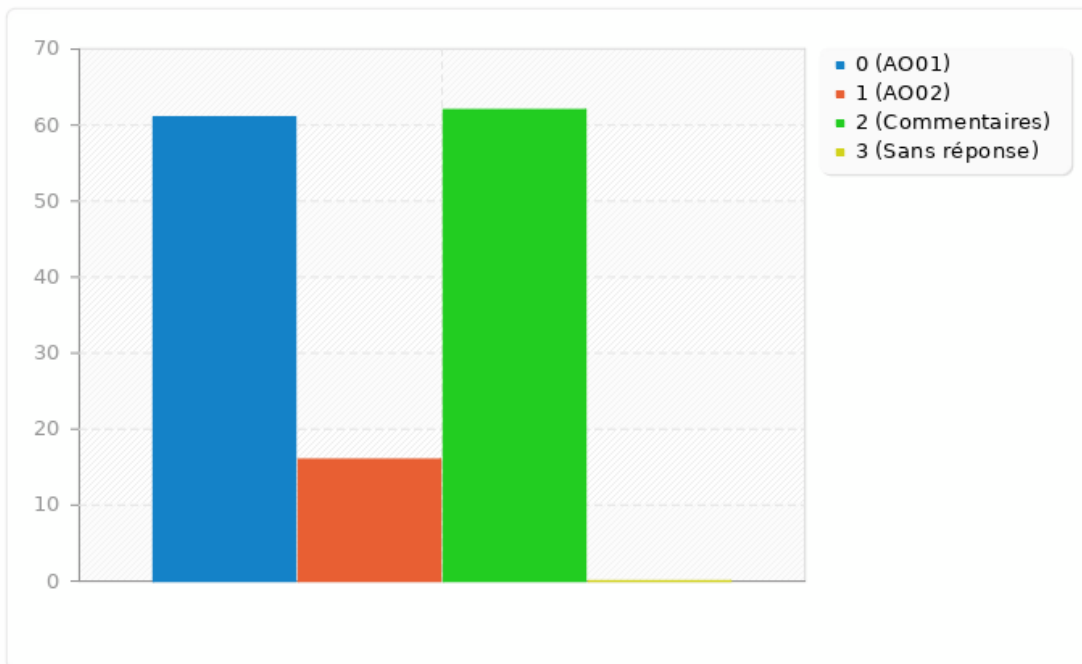
Identifiant (ID)	Réponse
7	Toujours savoir pourquoi on est présent.e : concerné.es par la situation de communication et obligé.es d'en connaître les ressorts (objectifs, contactés, liens entre les personnes) mais devant rester extérieur.es.
9	Quand on interprète une personne on se met à sa place de façon nécessaire
12	L'empathie oui. Les autres non
19	Quand je vis des situations chargées émotionnellement , mon empathie vient naturellement
21	ces concepts peuvent fausser la fidélité du message
24	Cela aide dans le processus de traduction. Comprendre le contexte émotionnel et ne pas l'effacer de sa traduction...
26	Il me semble difficile d'exercer un métier si proche de l'être humain, ou nous sommes sans cesse en communication et dans une posture de passeurs de sens sans évoquer ces trois concepts même s'il semble que certains en soient capables.
27	Il est primordial de comprendre les émotions des locuteurs pour pouvoir les traduire de façon juste. Le métier d'interprète étant tourné vers l'humain, il est important d'avoir des aptitudes sociales. On intervient dans tous les moments de la vie, dans des situations qui peuvent être lourdes émotionnellement. Il faut trouver la bonne distance pour avoir assez d'empathie mais ne pas non plus être trop proche pour ne pas se laisser submerger.
30	Comprendre les émotions de quelqu'un pour les traduire c'est important. Mais il faut apprendre à ne pas trop se les approprier.
32	mais pas toujours, surement plus en liaison.
36	Il est important de pouvoir se mettre à la place de, et donc de bien comprendre la situation pour traduire le plus justement
37	Je pense que c'est des qualités humaines importantes à avoir, sans même parler d'interprétation. On peut traduire je pense même sans compatir
38	Oui parce que notre rôle est de faire passer le message au plus près de ce que la personne exprime et être en empathie avec elle permet de s' "approprier" mieux son message et donc de le traduire au plus juste. C'est plutôt facile quand la personne vit par exemple une émotion que l'on connaît bien (tristesse/ colère..) et un peu plus difficile (mais il faut essayer au maximum) quand c'est un discours qui va à l'encontre de nos convictions personnelles par ex. Et c'est dans ces situations là que le poker face est indispensable !
41	TOi même tu sais
42	ils le sont, parfois complexes ou dans un fragile équilibre
44	Oui , car nous interprétons des personnes humaines avec leurs émotions, leur parcours et leur vécu propre. Sans cela, nous serions incapable, à mon avis de traduire de manière fidèle les propos des uns et des autres. Après, chacun à un degrés différent d'empathie, et je pense aussi que dans notre métier il faut réussir à réguler cette sympathie et cette compassion qu'on peut avoir à l'égard des personnes pour qui on travaille pour pouvoir rester à notre place.
45	Cela fait aussi partie de l'incarnation (par exemple un médecin compatissant car il vient d'annoncer une mauvaise nouvelle à un de ses patients).
46	L'empathie est importante je pense, parce qu'on doit bien s'intégrer à la situation, être dans le bon ton, la bonne "ambiance". Sans pour autant se laisser submerger (parfois plus facile à dire qu'à faire, on n'est pas des robots !)
48	Empathie
49	l'empathie surtout nous permettant d'être plus fidèle à la traduction des émotions exprimées
50	Il faut rester dans l'empathie

- 52 Afin d'être au plus près de l'intention des locuteurs.
- 53 La communication passe à travers notre filtre. A mon sens, l'empathie est le concept le plus central dans notre métier. Il nous permet de percevoir au mieux les émotions des autres pour les transmettre. La sympathie me paraît également importante pour la mise en place d'une confiance mutuelle avec l'ensemble des interlocuteurs. Spontanément, je dirais que la compassion est le concept dont il faudrait se méfier. J'entends derrière la compassion un engagement émotionnel personnel qui pourrait mettre à mal la neutralité.
- 54 et non ! Il est important dans notre métier d'être sensible aux autres, dans le sens d'être à leur écoute, d'apprécier les gens, le contact humain, etc... et d'être capable de se mettre à leur place pour pouvoir les comprendre et les interpréter, toutefois il y a une limite à la compassion et l'empathie (en tout cas, comme je les comprends) car il ne faut pas non plus se laisser absorber par les autres.
- 56 concepts ayant leurs places mais je ne dirais pas centraux, de mon point de vue la pratique reste davantage technique. Ensuite, une empathie combinée à un détachement sain est un atout pour retranscrire l'intention et le non verbal des locuteurs.
- 60 Pour pouvoir gérer au mieux les émotions traversées lors des situations il est important de pouvoir prendre un certain recul sur ces émotions et de faire le maximum pour ne pas être envahie par elles. Etre dans l'empathie pour pouvoir mieux cerner les émotions des un.es et des autres sans les ressentir soi même.
- 61 L'empathie est nécessaire dans une situation de communication, le cœur de notre métier.
- La sympathie et la compassion pas forcément
- 62 Oui, pour interpréter l'intention des locuteurs (cela passe passera pas le ton de la voix, etc.)
- 63 Il est important de pouvoir se mettre à la place de l'autre pour jouer au mieux son rôle, l'interpréter et cibler au plus près son vouloir-dire
- 64 C'est grâce à cette capacité que l'on comprend bien ce que veulent dire les usagers.
- 66 Si je n'étais pas capable d'analyser les émotions des autres, je ne serais pas juste dans ma traduction, le ton serait faux. Au contraire, il m'est arrivé de traduire avec une voix tremblante ou des larmes au yeux, ce qui me met finalement au plus proche du discours original.
- 67 Comprendre la situation, faire preuve d'empathie tt en gardant ses limites
- 68 C'est essentiel même !!!
- 69 Je dirais que "oui et non", ils sont centraux, tout équilibre gardé évidemment pour respecter notre cadre d'exercice du métier. L'empathie nous aide à interpréter le mieux possible. La sympathie et la compassion, beaucoup moins.
- 70 J'ai mis non mais en réalité je ne sais pas vraiment.
- 73 On navigue entre les trois dans certains moments. L'empathie est importante dans la capacité réflexive sur les émotions des autres, qu'elle procure.
La sympathie peut avoir un impact sur notre interprétation. Elle n'est pas obligatoire mais elle induit un positionnement qui peut peser sur la situation de communication.
La compassion peut surgir à des moments très forts émotionnelle ment, lorsqu'on revit des moments de sa propre histoire. Et elle dépend aussi de facteurs d'identification.
- 74 L'humanité est essentielle
- 78 Ma réponse est peut être biaisée par mes études parallèles sur le TSA.
- 80 J'ai déjà vu des interprètes qui n'étaient pas de ce « ressort » et que j'ai trouvé extrêmement professionnel et très bon dans leur presta, d'où la réponse « non »
- 81 C'est très délicat de rester à sa juste place, à la juste distance. Sympathie et compassion sont 2 sentiments que je ne m'autorise pas à avoir dans le cadre de mon travail.
- 82 Afin de traduire au plus juste mais souvent notre corps et notre tête se laisse convaincre de ce qu'on traduit alors que cela ne vient pas de nous. Il faut un juste milieu. Mais elle reste importante car nous traduisons des humains et nous sommes humaine. Acceptez que nous pouvons aussi ressentir des choses lors de traduction car nous ne sommes pas des machines
- 83 Oui car on a besoin d'apprendre à mettre de la distance
- 84 Pour être au plus proche de l'intention du locuteur j'essaye de me mettre à sa place
- 85 Centraux, je ne sais pas, mais ils peuvent entrer en jeu oui.
- 87 De par notre pratique et la prise en charge nous y sommes forcements confrontés
- 90 Oui dans le sens où ce sont des caractéristiques qui vont nous permettent d'instaurer de la confiance mais aussi de comprendre le discours des locuteurs en présence et d'incarner correctement leurs discours.
- 92 empathie
- 93 Pour interpréter il me semble important d'être doté d'humanité pour transmettre les émotions vécues par les personnes concernées directement par différents types d'émotions.
- 95 L'empathie est nécessaire, la sympathie pour comprendre les enjeux d'une situation.
Par contre la compassion pour moi n'est nécessaire.
Il faut arriver à se protéger émotionnellement aussi.

- 96 Je dirai l'empathie pour être en mesure de comprendre au plus juste l'intention du locuteur
- 98 Comprendre l'autre est , et ce pour des raisons évidentes, central. Il est donc nécessaire de "laisser jouer" ces sentiments mais tout en se distanciant de la situation. Ce qui peut paraître un paradoxe : se laisser gagner par les sentiments de l'autre pour mieux le comprendre tout en gardant suffisamment de distance afin de se préserver. Le B.A.BA oserais-je dire de tous les métiers du relationnel.
- 102 Cela peut aider de comprendre l'autre, pour mieux être dans son ressenti et son expression
- 106 Il est nécessaire de comprendre ce qui se joue pour le traduire au mieux, tout en essayant de se protéger et de couper une fois l'interprétation terminée.
- 112 L'empathie, à mon sens, permet d'essayer d'être au plus prêt de l'état d'esprit du locuteur, de son intention. Elle permet de choper les enjeux émotionnels et situationnels
- 114 Nous ne sommes pas des robots, il est donc normal que nous ressentions de telles émotions. Mais les ressentir ne fera pas de moi un meilleur ILS. Au contraire, cela peut me desservir je pense.
- 115 Être interprète nécessite d'être suffisamment empathique pour comprendre le sens du message à la fois sur le fond et sur la forme, d'être attentif et fin pour pouvoir transmettre fidèlement ce qu'exprime la personne, en français comme en LSF
- 118 Dans une certaine limite, le but n'étant pas d'être submergée non plus.
- 119 Je ne me suis jamais posé la question
- 121 je ne dirais pas centraux mais qu'ils sont importants à connaître pour prendre du recul sur ses émotions personnelles par rapport à celles créées par la situation d'une autre personne
- 122 L'empathie peut constituer une aide pour mieux interpréter une personne. Ce serait un appui "technique" mais pas plus.
- 126 Concernant, tout à fait. Ils décrivent ce qui peut se tisser entre les gens, donc ils font partie des concepts à notre disposition pour analyser ce que nous avons à interpréter (la personne manque-t-elle d'empathie, d'écoute, l'autre en souffre-t-elle, sont-elles amies, le prend-il de haut?).
Concernant celles en moi, dans ma pratique, vis-à-vis des personnes interprétées, Je pense travailler la voie mimétique pour être en résonance les personnes. J'essaie de les incarner sans rechercher une performance d'actrice comme objectif premier, mais en pensant néanmoins qu'il y a des rôles à jouer, comme les interprètes des arts de la scène. Je vois que la faculté mimétique sert les transferts que l'on opère des personnes que l'on interprète, mais également les transferts de la langue. Pour être fine et juste dans le rendu de l'énonciation et de l'énoncé (dans la prosodie et dans l'iconicité et les TP), je cherche à puiser dans une palette que je pense se construire grâce à l'empathie. Concentrant la sympathie, je la sais naturelle, comme un élan, mais comme je la considère relever de l'affectivité, je la garde non exposée, mais consciente qu'elle peut être sentie. Je la mettrais peut-être en corrélation, par antinomie, avec l'aversion.
Vis-à-vis des collègues, je me sens en empathie avec toutes, en sympathie parfois, et en compassion non car le terme garde pour moi quelque chose de répulsif.
- 130 Il me semble essentiel de pouvoir se positionner en sachant quelle est la bonne distance d'intervention. Ce qui est aidant ou non pour chacun des interlocuteurs. Il me semble, vues les situations que nous traversons, que faire une différence entre ce qui est de notre ressort, ce qui nous touche (mais sur quoi nous n'avons pas la main), ce qui est hors de notre cadre et que pourtant on décide de faire en toute conscience, nous permet de conserver une certaine paix, de se faire confiance, de décider de son action en conscience et en connaissance des processus psychologiques qui nous régissent

Résumé pour G14Q35

Diriez-vous que ces concepts sont centraux dans l'exercice de votre métier d'interprète français / langue des signes française ?



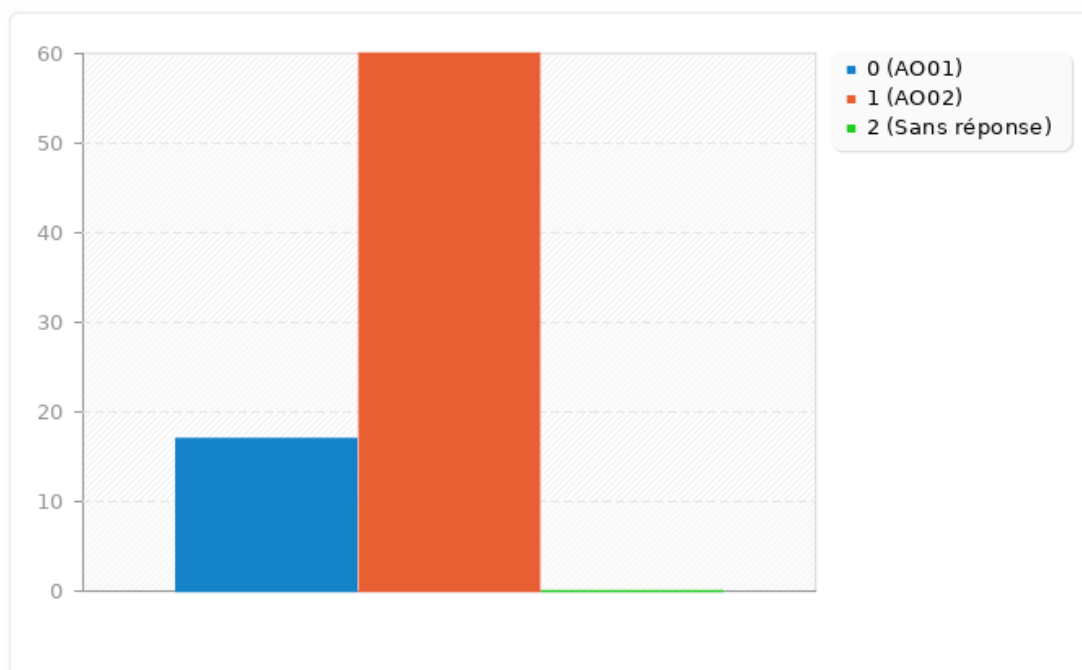
Résumé pour G15Q36

Connaissez-vous le traumatisme vicariant et saviez-vous que les interprètes français / langue des signes française peuvent en souffrir ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	17	22.08%
Non (AO02)	60	77.92%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G15Q36

Connaissez-vous le traumatisme vicariant et saviez-vous que les interprètes français / langue des signes française peuvent en souffrir ?



Résumé pour G15Q41

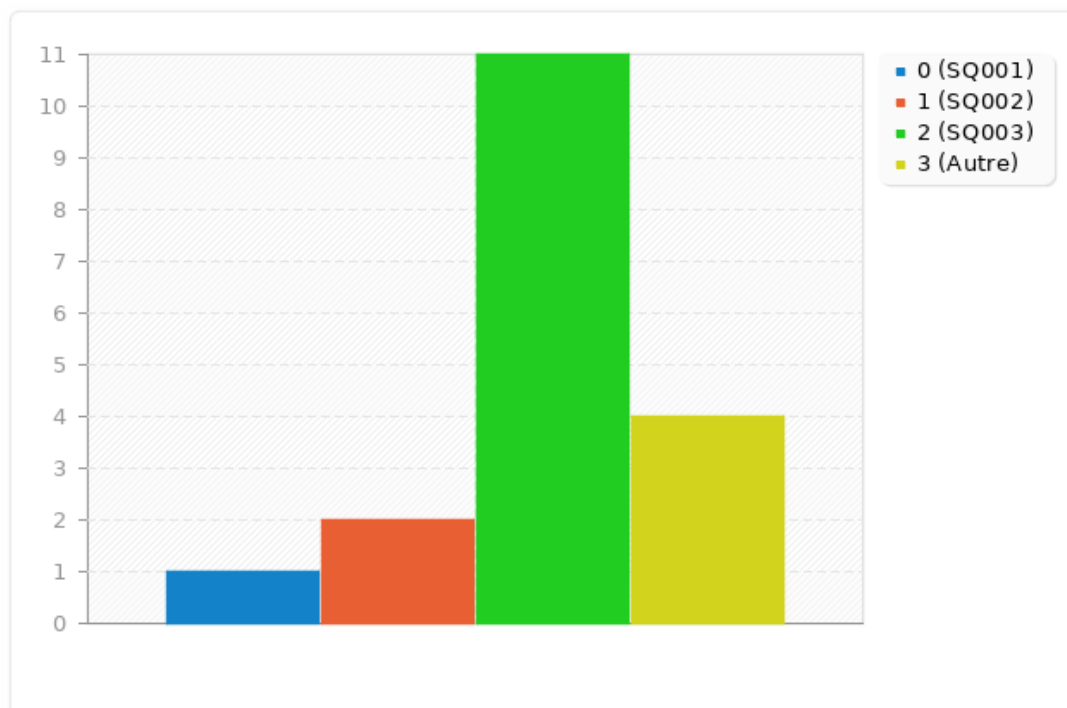
Comment avez-vous eu connaissance de ce concept ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Vous avez déjà souffert de traumatisme vicariant (SQ001)	1	5.88%
Vous avez suivi une formation sur le traumatisme vicariant (SQ002)	2	11.76%
Vous avez entendu parler du traumatisme vicariant sans être concerné par celui-ci (SQ003)	11	64.71%
Autre	4	23.53%

Identifiant (ID)	Réponse
12	J'avais lu des articles sur le sujet durant mon doctorat
87	Etude de psycho
92	je ne sais pas, je ne connaissais pas le nom mais c'est quelque chose de "logique" dans la vie en général, qu'un traumatisme puisse être contagieux
98	Ne connaissais pas le terme mais savais des IFLS pouvant souffrir "à force d'à force". Nombreux sont les interprètes abandonnant le métier. Les raisons sont bien sûr diverses, mais le côtoiement d'une communauté souffrant souvent de leur condition (éducation inadaptée, non-reconnaissance linguistique et culturelle, etc.) est usant.

Résumé pour G15Q41

Comment avez-vous eu connaissance de ce concept ?



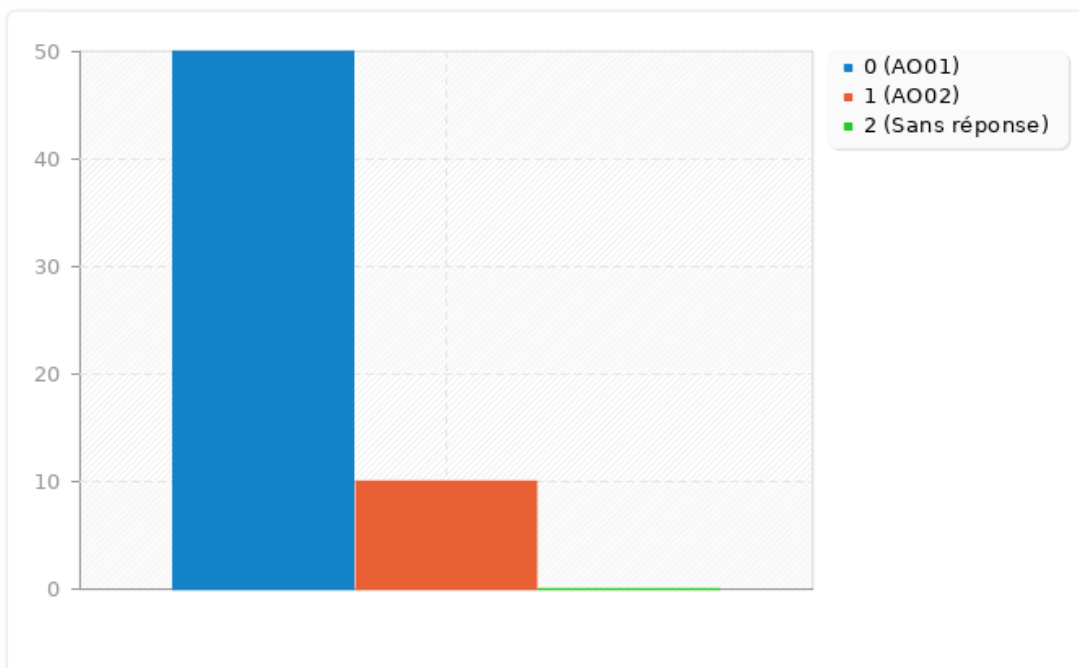
Résumé pour G15Q42

Souhaitez-vous avoir des informations (documentation, sensibilisation, formation) sur le traumatisme vicariant pour mieux l'appréhender ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	50	83.33%
Non (AO02)	10	16.67%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G15Q42

Souhaitez-vous avoir des informations (documentation, sensibilisation, formation) sur le traumatisme vicariant pour mieux l'appréhender ?



Résumé pour G15Q43

Pensez-vous qu'il serait bénéfique d'aborder ce concept en formation d'interprète français / langue des signes française ?

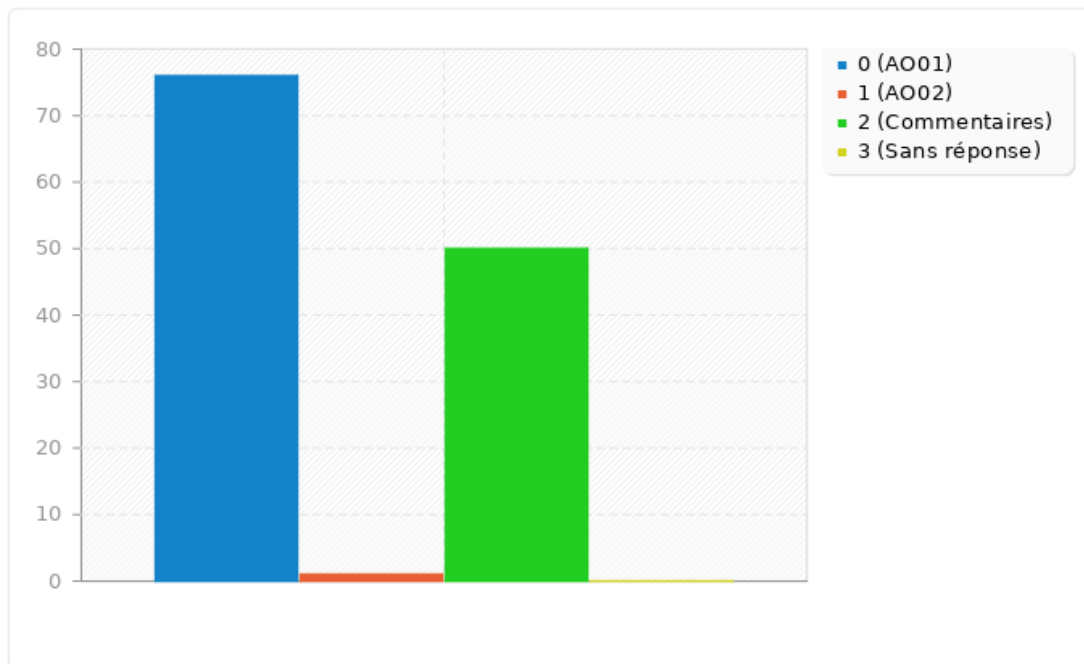
Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (précisez) (AO01)	76	98.70%
Non (précisez) (AO02)	1	1.30%
Commentaires	50	64.94%
Sans réponse	0	0.00%

Identifiant (ID)	Réponse
7	Pour la prise de conscience que cela est un risque et donner des pistes pour s'en protéger.
9	Cela est intéressant car nous avons à faire à des situations difficiles parfois traumatisantes
12	Pour savoir les symptômes et comment s'en prémunir
19	Il est toujours utile de savoir où on met les pieds
24	Oui.
26	Lorsque je suis arrivée sur le terrain, j'ai rapidement été confrontée à des interprétations sensibles (annonces de cancer, audition pour viol (victime et accusé)... Je pense qu'aborder ce sujet en formation m'aurait mieux préparé aux émotions vécues lors de ces situations.
30	Je ne savais pas que ça s'appelait comme ça, mais j'avais déjà conscientisé ce phénomène
32	C'est important d'avoir des informations en amont pour être armée face aux différentes situations.
36	Connaitre pour mieux se prémunir. Important d'avoir des infos en amont pour permettre d'identifier et de se protéger
38	Il serait intéressant de former les futur.e.s ILS pour ne pas qu'ils de le "prenne en pleine face" en situation de trad parce que ça fait écho à un traumatisme personnel vécu et ce sans savoir ce qui leur arrive
41	Faire de la prévention auprès des étudiant.es et des jeunes diplômé.es : expliquer ce que c'est, quelles stratégies mettre en place et surtout mettre en place une écoute pour les situations problématiques pendant les stages. Renforcer les GAP sans que ceux-ci soient obligatoires
42	en y connaissant rien je ne peux vraiment répondre mais je reste curieuse de ce concept
45	Pourquoi pas, à voir en quoi cela consiste réellement puisque je ne connais pas ce concept.
46	C'est important d'être bien au clair avec ce qui peut nous "arriver" en tant qu'interprète. Plus on est formé, informé, mieux on saura appréhender la situation si elle se présente.
54	Oui, pourquoi pas. En précisant que tou.te.s les interprètes ne sont pas concerné.e.s et en donnant des stratégies pour se protéger avant/pendant/après une situation difficile.
56	Je connaissais le concept mais pas le terme! cool, j'apprends! En effet, serait très utile en formation, tout en sachant que les différences interpersonnelles sont fortes il me semble... ?
59	c'est déjà le cas dans les masters que j'ai fait
61	Comprendre ce qui se passe en nous du fait de l'interprétation est primordial pour ne pas subir, pour choisir des stratégies. Ce n'est pas abordé en formation mais c'est plus pertinent lorsque les étudiants sont déjà allés sur le terrain + 1e année de pratique)
62	Pour savoir A QUEL POINT certains événements peuvent nous toucher.
63	On est souvent très surpris.e lors des premières situations d'interprétation à forte charge émotionnelle de l'impact que ça a sur nous et notre pratique. Il est important d'être sensibilisé en amont
64	Tout est bon à prendre en formation pour les futurs interprètes.
66	Oui, je pense qu'on n'est pas très bien préparés à la gestion de toutes les situations émotionnelles qu'on peut vivre.
69	Cela nous permettrait d'avoir une vision plus globale du vécu d'un.e interprète.
70	On ne parle pas assez de l'impact émotionnel et de comment se préparer.
73	Il faudrait créer un suivi des ils en contexte extrême. On l'observe chez les chercheurs qui font des enquêtes en contexte de guerre. Même si ce n'est pas de cet ordre là, il peut y avoir des situations traumatisantes qui doivent être abordées en suivi psy.
78	Pour nous permettre d'avoir un recul sur ce que nous pouvons vivre en suite en pratiquant ce métier.
80	Je pense que dans une formation, la base est d'apprendre. Tout peut être synonyme d'opportunité pour découvrir !

81	J'hésite. Chaque expérience est différente et peut être vécue différemment par chacun.
82	Je n'ai rien eu de ce genre en formation et étant hypersensible cela m'a joué des tours plus d'une fois. J'ai mis plus de 5 ans à accepter ma sensibilité et à accepter mes émotions suite à des traductions
83	On apprend pas à mettre de la distance pendant la formation. On apprend sur le terrain
84	Cela permettrait aux étudiant-es de se projeter dans le métier et de savoir si ils peuvent le faire
85	Toute chose permettant de mieux comprendre comment on fonctionne, notamment avant/pendant/après nos interventions, est bonne à prendre.
87	Pourquoi pas, pour prévenir et comprendre de possible maux
90	Pour éviter d'être une éponge suite à des situations d'interprétations difficiles et éviter un impact trop grand sur ma vie personnelle.
93	Pour prévenir au lieu de guérir.
95	Il faut former les jeunes interprètes à se protéger du point de vu émotionnel.
96	Pas assez d'informations à ce jour pour répondre à la question mais pourquoi pas
98	Il est important lors de la formation de bien appréhender le fait qu'il s'agit d'un métier du relationnel dans lequel on peut être très exposé. Le professionnalisme, entre autres choses, est de garder la distance. D'être capable d'analyser une situation dans laquelle nous sommes en difficulté afin de repérer 1) ce qui est de notre fait, et auquel cas envisager sereinement comment y remédier pour la dite-situation, ou, si elle est passée pour une situation prochaine ; et 2) ce qui relève d'éléments externes pour lesquels nous sommes non-responsables/ impuissants ou, si c'est possible, d'informer après (cela fait également partie de notre job, pas pendant, mais avant ou après selon les cas). Effectivement, malgré ce professionnalisme, car très/trop souvent exposé, l'on peut défaillir. C'est l'organisation du métier en service d'interprètes notamment, qui doit être véritable centre de ressource et protecteur. J'ai toujours eu le sentiment d'aller travailler en étant relié par une corde imaginaire au service. Avec le temps et l'expérience, j'ai augmenté progressivement ma capacité à me défendre/protéger moi-même, mais toujours en comptant sur le service.
102	Cela peut toujours être utile d'informer les futurs interprètes sur ce concept.
104	Et surtout insister sur la déontologie, avec la fidélité, la neutralité, qui bien appliquées, me semble être suffisamment protectrice
106	Mieux on est formé, mieux on est préparés pour exercer le métier dans de bonnes conditions.
112	Cela permettrait sûrement de mieux s'armer au préalable pour éviter quelques futurs burn out...
114	Le risque d'être exposé à ce traumatisme durant une carrière d'ILS me semble assez élevé: il serait donc pertinent d'être à minima sensibilisé sur ce sujet.
115	Cela contribuerait à aider les débutants à prendre du recul dans les situations délicates et à se sentir davantage préparés. Attention quand même à ne pas être trop sur ses gardes, ce qui peut nuire à la capacité d'interprétation.
121	cela permettrait de mettre des mots sur un sentiment de malaise parfois diffus et de comprendre ce qui peut gêner dans une situation.
122	Un module basé sur des principes liés à la psychologie et l'interprétation serait très intéressant en formation.
123	je ne sais pas je ne connais pas
124	Pourquoi pas
126	Je pense que c'est très très très important, et c'est une grande joie de découvrir ce domaine de recherche, étant de plus en plus en réflexion sur ces sujets.
130	Le travail ne doit pas abîmer. Et si c'est le cas, il doit permettre de "réparer" L'encadrement (souvent d'anciens interprètes) n'est pas formé non plus. Savoir, c'est se protéger en amont et pouvoir mieux réagir si trauma il y'a: interpellé des aidants, ne pas minimiser, accepter et prendre conscience de ce qui nous arrive, etc. Eviter de s'épuiser à gérer les vagues d'émotions...

Résumé pour G15Q43

Pensez-vous qu'il serait bénéfique d'aborder ce concept en formation d'interprète français / langue des signes française ?



Résumé pour G15Q44

Sur le site internet de ASLIA (Australian Sign Language Interpreters' Association), une page est dédiée au traumatisme vicariant pour informer et sensibiliser les interprètes au sujet (<https://aslia.com.au/community-resources/information-videos/safety-guidelines-for-interpreters-vicarious-trauma-vt/>), aimeriez-vous que quelque chose de similaire voit le jour en France ?

Réponse	Décompte	Pourcentage
Oui (AO01)	74	96.10%
Non (AO02)	3	3.90%
Sans réponse	0	0.00%

Résumé pour G15Q44

Sur le site internet de ASLIA (Australian Sign Language Interpreters' Association), une page est dédiée au traumatisme vicariant pour informer et sensibiliser les interprètes au sujet (<https://aslia.com.au/community-resources/information-videos/safety-guidelines-for-interpreters-vicarious-trauma-vt/>), aimeriez-vous que quelque chose de similaire voit le jour en France ?

