

# Portrait : Pascale Brillon

## — Transcender l'horreur avec humanisme

Au moment où une communauté entière est en deuil à la suite de la tragédie de Lac-Mégantic, les questions de santé mentale, plus particulièrement de trouble de stress post-traumatique (TSPT), attirent l'attention de la population. La D<sup>re</sup> Pascale Brillon, psychologue bien connue de ses collègues et du public en général, est aux premières loges pour constater l'ampleur de cet événement tragique : entrevues à la radio et à la télévision, formation auprès d'intervenants sur le terrain, traitement auprès des victimes... Portrait d'une grande psychologue spécialisée dans le traitement du TSPT au Québec.

**Par Marie-Hélène Bertrand, doctorante en psychologie et assistante aux communications**

La première fois qu'on rencontre Pascale Brillon, on est tout de suite happé par ses grands yeux rieurs et sa bienveillance. Elle nous reçoit dans son bureau de consultation à la Clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Dès les premiers instants, nous comprenons comment ses qualités relationnelles et personnelles ont fait d'elle une psychologue très demandée, tant auprès de la clientèle que pour offrir des formations, de la supervision et des entrevues. Nous apprenons peu à peu que son histoire familiale la prédestinait dès le plus jeune âge à évoluer dans l'univers de la psychologie.

Née en Suisse (d'où son amour inconditionnel pour le chocolat?) d'un père québécois criminologue et d'une mère suisse travailleuse sociale, Pascale Brillon a toujours baigné dans un univers d'ouverture à l'autre, d'écoute et d'empathie. Elle parle de son père comme étant très féministe et croyant beaucoup en ses filles, leur souhaitant entre autres de faire des études plus avancées que les siennes. « Il avait un doctorat, la barre était haute! » se souvient sa fille.

Alors que Pascale Brillon n'est encore qu'une enfant, la famille déménage en Côte d'Ivoire et s'y installe pour quelques années, en raison du travail des parents, coopérants internationaux. La D<sup>re</sup> Brillon voit d'ailleurs un lien clair entre son enfance à l'international et son choix de métier actuel. L'enfant de l'époque vit alors l'expérience de faire partie de la minorité visible. Elle développe un grand intérêt et une sensibilité particulière pour la culture de l'autre et les différences culturelles et psychologiques.

Pascale Brillon arrive au Québec à l'âge de 8 ans. Elle caresse alors le rêve de se joindre un jour à Médecins Sans Frontières et oriente par la suite ses études au Collège de Bois-de-Boulogne en sciences pures et sciences de la santé. Elle choisit ensuite la psychologie en commençant l'université. Quel a été le déclic qui l'a inspirée à passer de la médecine à la psychologie? La réponse vient d'une histoire familiale, qui fait d'ailleurs office de dédicace dans son dernier livre, *Quand la mort est traumatique – passer du choc à la sérénité*.

« Mon grand-père est mort disparu dans un naufrage, raconte-t-elle. Il était pilote d'avion dans l'Aviation royale canadienne et ingénieur pour Hydro-Québec. Alors qu'il traversait le fleuve à Havre-Saint-Pierre avec son équipe, leur bateau a chaviré et

son corps n'a jamais été retrouvé. Très jeune, j'ai été sensible à cela. L'absence de cet homme a toujours plané au-dessus de la famille... La force du deuil traumatique transgénérationnel... »

### \_SES PREMIERS AMOURS... PROFESSIONNELS

Pascale Brillon ne regrettera jamais d'avoir choisi la psychologie plutôt que la médecine. Elle complète son baccalauréat puis sa maîtrise en psychologie du counseling à l'Université de Montréal, supervisée sur le plan clinique par les D<sup>rs</sup> Mireille Cyr et Marc-Simon Drouin. Au départ, sa formation est humaniste, axée sur la psychologie du soi. Cette approche teinte encore beaucoup ses interventions. « Mon approche intègre actuellement les stratégies cognitivo-comportementales, dit-elle, mais mes premiers amours en psychologie étaient humanistes. Le travail des émotions, la qualité de la relation thérapeutique, la qualité d'abandon, la capacité d'empathie, l'alliance de travail, c'est ma base humaniste. »

En amorçant ses études doctorales à l'UQAM avec le D<sup>r</sup> André Marchand, elle est d'emblée fortement touchée et mobilisée, autant socialement que personnellement, par l'absence d'étude sur les symptômes post-traumatiques chez les victimes d'agression sexuelle. « C'est tellement un traumatisme dévastateur qui existe depuis la nuit des temps, ce n'est pas croyable! » s'exclame-t-elle encore aujourd'hui. Elle consacre donc sa thèse aux victimes d'agression sexuelle québécoises, aux caractéristiques de leurs attributions causales et à l'impact de celles-ci sur leur récupération. « Je savais que j'avais à passer cinq ans sur un sujet, dit-elle, alors mon sujet de thèse devait me passionner. » La future D<sup>re</sup> Brillon suit parallèlement des formations avec la grande psychologue israélienne Edna Foa, qui reste à ce jour une inspiration pour elle, tout comme Carl Rogers, Patricia A. Resick, Stephen Joseph et Ronnie Janoff-Bulman.

### \_PLUSIEURS CHAPEAUX

Depuis près de 20 ans, la D<sup>re</sup> Pascale Brillon est psychologue clinicienne, superviseuse, formatrice spécialisée dans le traitement des troubles anxieux, plus particulièrement du deuil traumatique et du TSPT, et auteure de livres sur ces sujets! (dont deux best-sellers). Lorsqu'on la questionne sur les différents chapeaux qu'elle porte, elle avoue très fermement se considérer comme une clinicienne à 100 % : « C'est ça qui me passionne, qui me nourrit. »

La D<sup>re</sup> Brillon souligne l'importance de servir de « courroie de transmission » entre la recherche et la pratique (et par le fait même entre les formations et les supervisions). « La recherche fondamentale n'a aucun sens si elle n'est pas transposée dans la pratique, dit-elle. Il faut qu'elle nous soit utile. Les résultats sont importants s'ils nous aident à changer nos pratiques dans le concret. »

Pascale Brillon parle de ses expériences de formations avec passion. En 2010, elle avait déjà donné plus de 250 formations aux quatre coins du Québec et à travers toute la francophonie. Depuis, elle ne compte plus. « Ça me donne beaucoup de bonheur d'être formatrice », souligne-t-elle. Elle se dit honorée et reconnaissante d'avoir pu, grâce aux formations qu'elle présente un peu partout, travailler auprès de populations auxquelles elle n'aurait jamais eu accès ici au Québec, comme les membres de la Croix-Rouge et les accidentés d'alpinisme en Suisse, les rescapés de l'Holocauste ou encore dans des contextes exceptionnels comme en Guyane française, où des intervenants venaient assister à ses formations en pirogue.

### \_LE TRAITEMENT DU TRAUMATISME

« Traiter le traumatisme nous ébranle dans nos compétences professionnelles et relationnelles, souligne d'emblée la D<sup>re</sup> Brillon. On travaille avec des personnes qui sont aux confins de la défense de la psyché. Comment puis-je aider l'être humain devant moi à transcender l'horreur? C'est tout un défi intellectuel, émotionnel et relationnel, pour travailler les mécanismes de défense. On va refaire la traversée de l'enfer ensemble. » Elle souligne l'importance de bien connaître les études scientifiques également, pour être en mesure d'expliquer aux patients pourquoi ils ont agi ainsi lors du trauma, ce qu'est une structure de peur, etc. « On ne peut pas passer à côté de la spiritualité non plus », ajoute-t-elle. Frôler la mort nous pousse à nous questionner sur des thèmes fondamentaux, sur les sens de la vie. « On représente le chemin entre l'innommable, l'horreur, l'épouvantable, et le moment où la personne arrive à refaire confiance en elle, en les autres et en la vie, poursuit la D<sup>re</sup> Brillon. On constitue l'objet transitionnel. Tous ces éléments viennent nous ébranler comme professionnels, mais comme êtres humains également. Il faut être capable de voir et d'encaisser l'horreur. Les victimes y sont très sensibles. Il ne faut pas qu'elles aient l'impression qu'elles doivent nous ménager. »

La D<sup>re</sup> Brillon maîtrise les différentes étapes du traitement du choc post-traumatique sur le bout des doigts. Elle les explique en faisant preuve d'une capacité de vulgarisation hors du commun, soulignant l'apport important de l'approche cognitivo-comportementale dans le traitement du traumatisme, particulièrement la puissance des stratégies d'exposition. « Je le constate dans mon bureau, dit-elle. Beaucoup de psychologues craignent de sortir avec leurs patients ou d'affronter la mémoire traumatique, mais parfois il n'y a pas d'autre moyen. C'est concret et ça change souvent des vies. »



D<sup>re</sup> Pascale Brillon, psychologue

### \_DE L'HORREUR À L'ÉMERVEILLEMENT

Ce que la D<sup>re</sup> Pascale Brillon trouve le plus difficile dans son travail n'est pas tant un type de traumatisme précis que certains patients en particulier. Les patients qui l'ont le plus émue – et qui l'émeuvent encore – ont souvent vécu un « traumatisme qui origine d'une organisation humaine perverse », comme les génocides ou l'Holocauste par exemple. Il y a aussi les traumatismes sexuels qui sont vécus dans l'enfance et qui sont particulièrement dévastateurs. « Ça, admet-elle, je trouve ça plus difficile. » Dans 80 % des cas rencontrés à la Clinique des troubles anxieux, des êtres humains sont la cause du traumatisme (vol à main armée, viol, autres agressions physiques, accidents de la route, génocides, guerres, etc.).

« Je me suis souvent questionnée sur l'impact que pouvait avoir sur moi ce métier difficile », explique la D<sup>re</sup> Brillon. Bien que sa vie personnelle ne semble pas trop affectée négativement par son métier, elle souligne l'importance de prendre soin de soi et de ne pas s'exposer à l'horreur dans son quotidien. Grande amatrice de romans historiques, de randonnées pédestres et de sorties culturelles, elle tâche de créer une « bulle » différente à la maison, avec son conjoint et sa fille de 9 ans.

« J'ai encore beaucoup de capacité d'émerveillement, même peut-être plus que les autres, peut-être grâce à ce métier. Je crois beaucoup en l'être humain. Je suis tellement en contact avec ce que l'être humain a fait de plus laid que je suis émerveillée par ce qu'il peut faire de plus beau. »

La D<sup>re</sup> Brillon accorde une place importante à l'humour, sur le plan personnel autant que professionnel. « Je pense que ce n'est pas pour rien, constate-t-elle. En travaillant en traumatisme, j'ai peut-être encore davantage accentué ma capacité d'humour, mais... peut-être est-ce plutôt parce que j'ai beaucoup d'humour que je suis capable de travailler encore avec des victimes. C'est un beau mécanisme de défense qui fait en sorte qu'on aime notre travail longtemps. »

## \_TRAGÉDIE À LAC-MÉGANTIC ET MÉDIATISATION

Le 6 juillet dernier, un train rempli de pétrole a explosé à Lac-Mégantic, avec pour résultat une cinquantaine de morts, plusieurs blessés et des centaines d'endeuillés. Pendant cette période difficile, Pascale Brillon, en plus d'être grandement sollicitée par les victimes et les ex-victimes pour qui le traumatisme était ravivé, donnait des dizaines d'entrevues afin de vulgariser les concepts de deuil et de stress post-traumatique pour le public. « Au point de vue scientifique, le fait que ce soit un traumatisme collectif constitue un facteur de protection, explique-t-elle. Vivre ça en groupe, recevoir des messages de compassion, la solidarité, ce sont tous des facteurs qui favoriseraient un deuil sain. Le côté plus négatif du drame collectif, c'est l'aspect médiatisation. Les gens pourraient percevoir cela comme étant intrusif, se sentir dépossédés de leur deuil et de leur intimité. »

Quel impact une telle médiatisation (présence des journalistes, réseaux sociaux, information continue) a-t-elle sur le deuil ou le TSPT des victimes? La D<sup>re</sup> Brillon s'interroge : « À partir de quel moment est-ce que j'informe et je tente d'apaiser la population et à quel moment est-ce que je nourris la bête médiatique? Si je dis oui à toutes les demandes d'entrevue, les médias attendent presque des détails croustillants. Et il est si difficile d'être toujours rigoureux et pertinent quand on nous demande de parler de deuil traumatique pendant à peine trois minutes. »

Il subsiste encore aujourd'hui beaucoup de honte par rapport à la maladie mentale et particulièrement au TSPT. « Dans les années 1990, nous en parlions très peu. Ici, nous n'avons pas eu de guerre du Vietnam pour nous y sensibiliser. Depuis, nous avons fait des progrès considérables tant sur le plan de la recherche et de l'intervention que de la connaissance sociale de ces symptômes. Or, encore maintenant, beaucoup de travail reste à faire, tant du côté des tabous que sur le développement de traitements spécialisés encore plus efficaces. »

### \_Note

1 Brillon, P. (2012) *Quand la mort est traumatique – passer du choc à la sérénité*, Montréal, Québec-Livres, 168 p.

Brillon, P. (2010). *Se relever d'un traumatisme, réapprendre à vivre et à faire confiance – guide à l'intention des victimes*, 3<sup>e</sup> édition, Montréal, Québec-Livres, 270 p.

Brillon, P. (2010) *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique – guide à l'intention des thérapeutes*, 4<sup>e</sup> édition, Montréal, Québec-Livres, 456 p.



Société  
Québécoise  
d'Hypnose inc.

# FORMATION CONTINUE EN HYPNOSE

### Formation de base en hypnose clinique et médicale

Avec **Dr Claude Verreault**, dentiste, et **Michel Landry**, psychologue  
5-6 ET 19-20 OCTOBRE 2013 | À MONTRÉAL  
No. de reconnaissance OPQ : RP00212-12 pour 30 heures

### Intégration et utilisation de l'hypnose clinique et médicale en psychothérapie

Avec **Michel Landry**, psychologue  
FORMATION INTERMÉDIAIRE  
1<sup>er</sup> ET 2 NOVEMBRE 2013 | À MONTRÉAL  
No. de reconnaissance OPQ : RA00317-13 pour 14 heures

26<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH  
**L'hypnose :  
de la douleur au mieux-être**  
29 ET 30 NOVEMBRE 2013 | À MONTRÉAL

Avec deux formateurs de réputation internationale :  
**Dr David Patterson**, Ph.D., ABPP., professeur et chercheur à l'école de médecine de l'Université de Washington, auteur de *Clinical Hypnosis for Pain Control*.  
**Gaston Brosseau**, psychologue, prix Pierre Janet 2011 pour l'Étude et les Applications Médicales de l'Hypnose et auteur de *L'hypnose, une réinitialisation de nos sens*.  
Voir les détails dans notre site Web.

Ce congrès est en attente de reconnaissance pour le programme de formation continue en psychothérapie de l'OPQ.

Visitez notre site : [www.sqh.info](http://www.sqh.info) Renseignements : **514 990-1205**