

## LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



### 1. OBSERVER:

AVOIR L'OEIL OUVERT DANS SON MILIEU

- Est-ce sécuritaire pour la personne et pour moi?
- Identifier les besoins urgents
- Remarquer les signes de stress ou de détresse



### 2. ÉCOUTER

AVOIR UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE

- Offrir son aide. S'assurer du consentement de la personne
- Écouter dans le calme et le respect
- Identifier les besoins et les préoccupations



### 3. METTRE EN LIEN

GUIDER LA PERSONNE AU BON ENDROIT

- Aider la personne à trouver des stratégies à partir de ses forces
- Identifier le réseau et les ressources
- Mettre en lien avec son réseau ou des services

## **LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES**

**UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE**

### **QUE FAIRE SI JE REMARQUE DES SIGNES DE FRAGILITÉ CHEZ UNE PERSONNE ?**

#### **LA PERSONNE EST FONCTIONNELLE ET BIEN ENTOURÉE**

- Je l'aborde avec une attitude amicale et démontre une écoute bienveillante pour mieux comprendre ce qu'elle vit
- J'encourage la personne à être en contact avec son entourage
- Je lui donne la bonne information sur les ressources disponibles
- Je lui explique mon rôle d'accompagnement vers une ressource appropriée, au cas où elle aurait besoin d'une aide spécialisée

#### **LA PERSONNE A BESOIN D'ÊTRE REDIRIGÉE VERS DE L'AIDE SPÉCIALISÉE**

- Je peux lui présenter des ressources à l'aide de l'un ou l'autre des outils
- Je peux lui suggérer quelques sites web et lignes d'écoute pertinentes
- Je peux offrir mon aide pour le premier contact avec une ressource
- Si besoin d'aide, je contacte une ressource du réseau d'éclaireurs ou la ligne infosocial 811 option 2.

#### **LA PERSONNE EST EN DANGER, PRÉSENTE UN DANGER POUR ELLE-MÊME OU POUR AUTRUI**

- Je peux contacter le 911
- Je peux contacter le Centre de prévention du suicide
- Je peux contacter l'info-social pour un soutien 24/7 (811 option 2)