

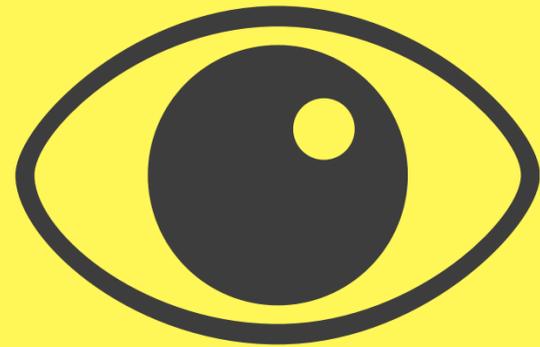
# LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA  
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS** 

# 1. OBSERVER:

AVOIR L'OEIL OUVERT DANS SON MILIEU



- Est-ce sécuritaire pour la personne et pour moi?
- Identifier les besoins urgents
- La personne est-elle en détresse?

## 2. ÉCOUTER

AVOIR UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE



- Offrir son aide
- Écouter dans le calme et le respect
- Besoins et préoccupations identifiés

## 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

# ACCÉDER AU RÉPERTOIRE DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



# LA RECETTE DU STRESS

**C** Contrôle faible

**I** Imprévisibilité

**N** Nouveauté

**E** Ego menacé