

# LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

## UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les premiers secours psychologiques s'adressent aux personnes en détresse psychologique qui sont confrontées à une situation de crise grave ou un événement difficile. Ils visent à réduire la détresse psychologique à favoriser l'adaptation des personnes à court et moyen terme. Ils permettent de sécuriser les personnes en favorisant l'écoute et la bienveillance ainsi qu'en fournissant de l'information sur les ressources disponibles dans leur milieu. Les premiers secours psychologiques se déclinent en 3 moments simples: 1) observer, 2) écouter, & 3) accompagner.

### 1. OBSERVER:

#### AVOIR L'OEIL OUVERT DANS SON MILIEU

D'abord, il est important de s'assurer d'être soi-même dans une situation sécuritaire.

L'observation permettra de repérer des personnes avec des besoins essentiels urgents. Voici quelques signes et symptômes typiques du stress que vous pourriez observer :

- Physiques : Maux de ventre, fatigue, perte de l'appétit, maux de tête;
- Mentaux et émotionnels : Troubles de concentration, irritabilité, anxiété, tristesse, colère, honte;
- Comportementaux : Imprudence, consommation accrue, isolement, conflits.

\* Certaines personnes auront besoin d'une aide professionnelle. Ces personnes sont celles qui : Ont besoin des soins médicaux d'urgence ; Sont si bouleversées qu'elles ne peuvent pas prendre soin d'elles-mêmes ou de leurs familles ; Peuvent se faire du mal ; Peuvent faire du mal à autrui.

# LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

## UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

### 2. ÉCOUTER

#### AVOIR UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE

Une écoute bienveillante vous permettra d'aborder les personnes pouvant avoir besoin de soutien avec plus de facilité. Voici quelques exemples de pratiques à valoriser:

- Aborder les personnes de manière calme et respectueuse en leur demandant si elles ont besoin d'aide, en vous présentant;
- Trouver un endroit sûr et calme pour parler, s'éloigner de tout danger;
- Calmer et stabiliser la personne, mettez là à l'aise;
- Demander à la personne de nommer ses besoins
- Ne pas porter de jugement ou tenter de référer à sa propre expérience;
- Valider la personne lorsque possible quand elle s'exprime : Tu as raison, je comprends, c'est vrai,- j'entends ce que tu dis, etc.;
- Accepter les silences et ne pas exercer de pression pour que les personnes vous parlent;
- Accorder toute votre attention à la personne (yeux) et faire des signes d'écoute non verbales;
- Écouter les préoccupations de la personne (oreilles);
- Faire preuve de compassion et de respect (cœur).

### 3. METTRE EN LIEN

#### GUIDER LA PERSONNE AU BON ENDROIT

Mettre en lien signifie aider la personne à répondre à ses besoins en la référant à ses propres forces, ainsi qu'aux services et ressources disponibles dans son milieu. Plus concrètement, cela signifie, entre autres, de:

- Connecter la personne avec son propre réseau de soutien.
- Procurer de bonnes informations sur les ressources et services disponibles.
- Au besoin, mettre en contact avec les services en informant la personne (organisme communautaire, proche ou parent, intervenant, service professionnel, etc).

Pour aider à mettre la personne en lien avec la bonne personne ou ressource, il est possible de:

- Demander à la personne d'identifier ses forces ou de se rappeler comment elle a affronté des situations difficiles par le passé; •
- Identifier les ressources qu'elle possède pour l'aider; •
- Demander ce qui l'aide à se sentir mieux;
- Encourager la personne à prendre contact avec ses proches;
- Faire des suggestions pour l'aider à répondre à ses besoins