

2ÈME ÉDITION

PSP

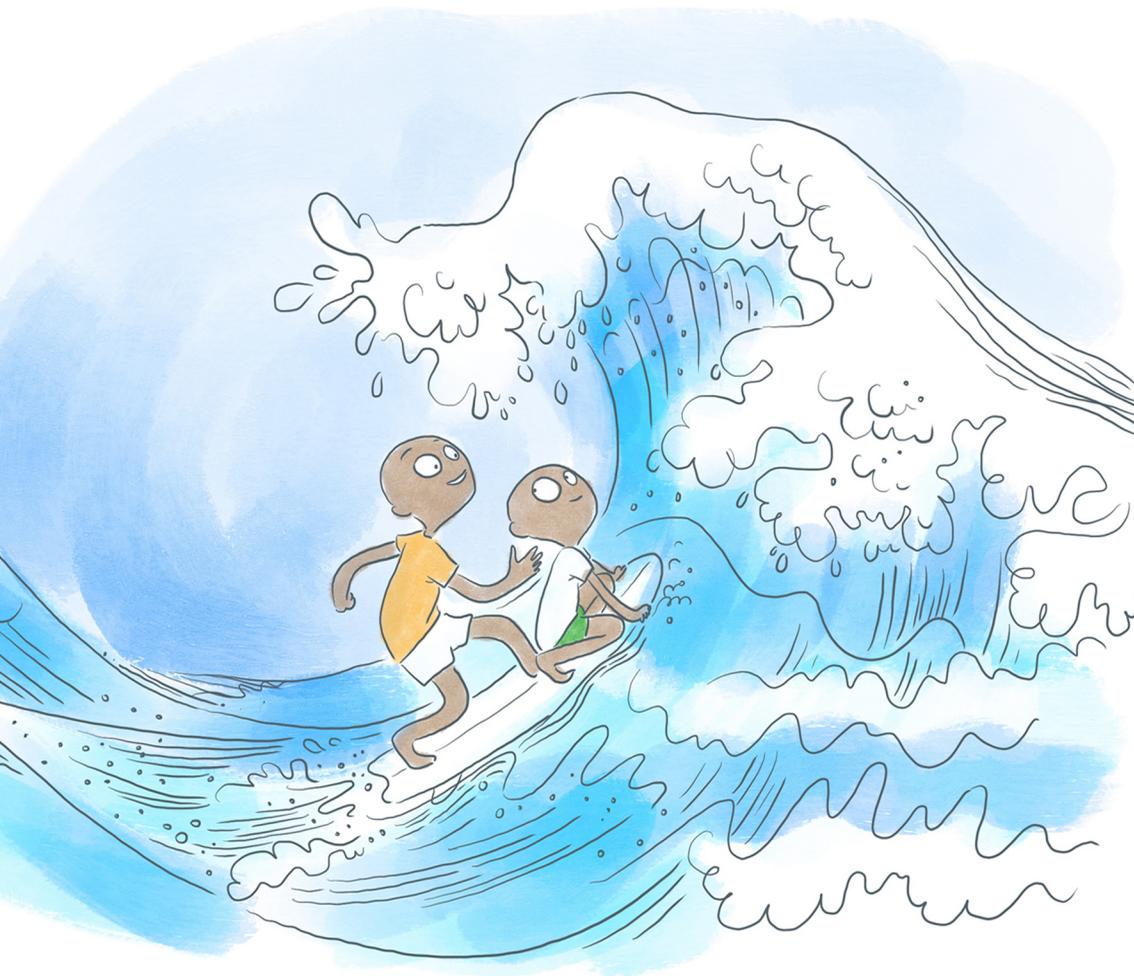
PREMIERS SECOURS
PSYCHOLOGIQUES

PLUS FORTS
ENSEMBLE



UN GUIDE POUR VOUS AIDER, VOUS ET VOTRE COMMUNAUTÉ





Créé par l'équipe Ink Link (www.theinklink.org). Illustration et graphisme par Emma Tissier & Héléne Pouille.
Évaluation par Laure Garancher & Olivier Coldefy.

Cette brochure a été élaborée par l'Organisation Panaméricaine de la Santé et la Banque de Développement des Caraïbes comme un outil pour vous aider à prendre soin de vous et de votre communauté durant les situations de crise grâce aux Premiers Secours Psychologiques (PSP). C'est une réponse simple, solidaire et pratique pour apporter le soutien nécessaire à un autre être humain en souffrance.

Dans cette brochure, notre "assistant PSP" vous guidera à travers les trois principes de base de PSP: regarder (Look), écouter (Listen) et créer un lien (Link). Cela vous aidera à approcher les personnes affectées, à écouter et à comprendre leurs besoins et à les mettre en relation en leur fournissant un soutien et des informations pratiques, tout en tenant compte des recommandations en matière de sécurité pour éviter la propagation de maladies infectieuses, telles que la COVID-19.

Il attirera également votre attention sur les besoins des groupes spécifiques, notamment les hommes, les femmes, les enfants et les adolescents, les personnes handicapées et les travailleurs de première ligne.

Seul un adulte devrait être un **ASSISTANT PSP**.

Profitez de la brochure, relisez-la de temps en temps, partagez-la avec vos amis, votre famille et les membres de votre communauté, et diffusez le message:

"PLUS FORTS ENSEMBLE."

UNE CRISE



* PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUE

PSP

INTERVENTION DE SOUTIEN AUX PERSONNES

TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE

VOUS POUVEZ AUSSI AIDER VOTRE COMMUNAUTÉ

TOUT LE MONDE A **DES FORCES & COMPETENCES** POUR AIDER LES AUTRES A FAIR FACE AUX DIFFICULTÉS

Les personnes qui souffrent peuvent avoir besoin de soutien

LES GENS PEUVENT EXPRIMER DES STRESS AIGUS

AVANT D'AGIR VOUS DEVEZ VOUS SENTIR BIEN



Ce guide vous aidera à connaître les choses les plus utiles à dire et à faire pour les personnes en détresse.



LOOK

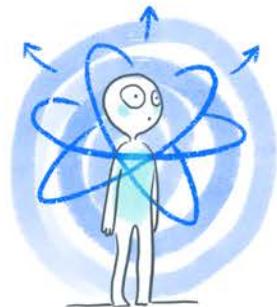
VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD !

Les situations de crise évoluent vite:

- Conditions météorologiques
- Inondations
- Bâtiments qui risquent de s'effondrer
- Incendies
- Sécurité lors d'un accident de la circulation

Prenez le temps de regarder autour de vous avant d'offrir de l'aide.

Seuls les adultes doivent proposer des PSP.



Restez calme



Soyez prudent



Réfléchissez avant d'agir

POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES PENDANT L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19:



Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un gel hydroalcoolique.



Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude, ou utilisez un mouchoir en papier, après l'usage jetez-le immédiatement et lavez-vous les mains.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.



Évitez de partager des objets comme des tasses, des assiettes ou d'autres objets personnels et désinfectez toutes les surfaces qui sont touchées fréquemment.



Renseignez-vous sur quand et comment utiliser les équipements de protection individuelle.

BESOINS URGENTS



SITUATIONS DE VIE EN DANGER ?



Signes et symptômes d'un cas grave de COVID-19:



forte fièvre,
pneumonie et
difficultés
respiratoires?



Personnes gravement
blessées et nécessitant une
aide médicale d'urgence ?

BESOINS ESSENTIELS ?

Abri,
nourriture,
eau?



Protection contre
les intempéries,
vêtements ?



Besoin de sauvetage:
personnes prises au piège ou
en danger immédiat ?

SI VOUS NE POUVEZ PAS AGIR, CHERCHEZ
DE L'AIDE & DES PERSONNES QUALIFIEES



Les gens peuvent réagir de diverses manières à une crise, **immédiatement** après et **dans les jours suivants**.

Les personnes en situation de grande détresse ne doivent rester seules!

Essayez de les protéger jusqu'à ce que la réaction passe ou jusqu'à ce que vous puissiez trouver de l'aide.

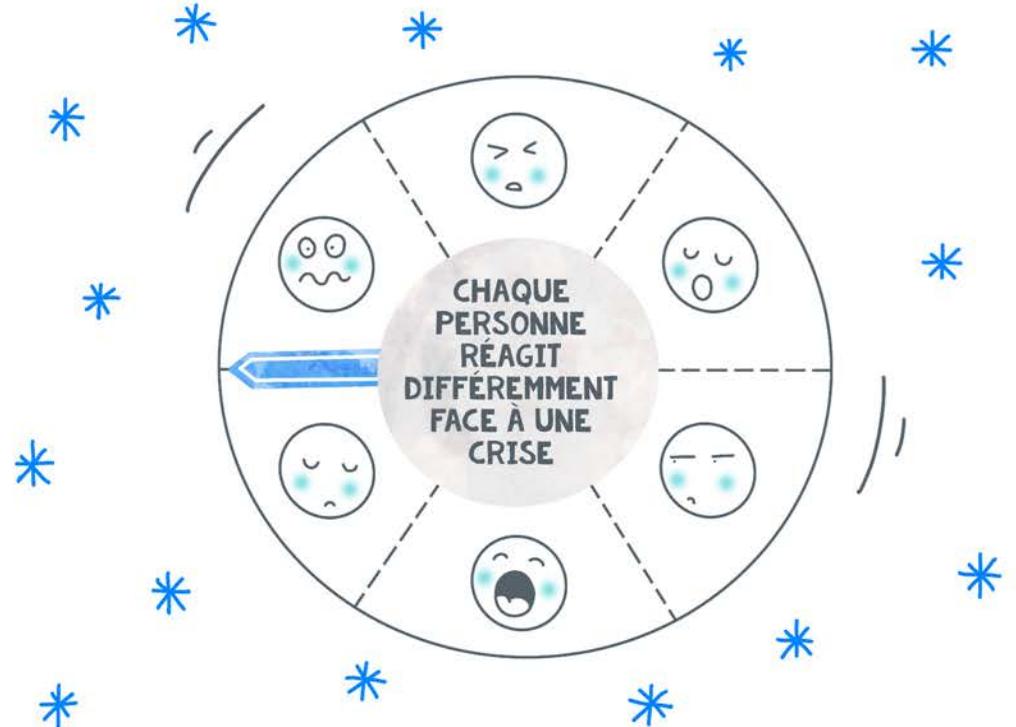
REACTIONS DE STRESS AIGU

- enfants et adolescents
- personnes ayant des problèmes de santé ou un handicap physique ou mental
- personnes âgées
- familles et amis des personnes contaminées
- personnes qui ont perdu leur source de revenus, leur entreprise ou leur emploi

RECHERCHEZ LES PERSONNES AYANT BESOIN D'UNE ATTENTION PARTICULIERE



Une composante importante de LOOK (REGARDER) est de pouvoir différencier les réactions attendues des formes graves et ce qu'il faut faire si les personnes affectées ont besoin d'être orientées pour recevoir de l'aide supplémentaire.



Il est normal de se sentir triste, bouleversé ou d'éprouver des émotions fortes.

CEPENDANT, LA PLUPART DES GENS SE SENTIRONT MIEUX AVEC LE TEMPS.

Certaines personnes peuvent être très stressées durant un mois, demandez de l'aide si les symptômes entravent les activités quotidiennes.

DÉSORIENTATION

Ne se rappelant pas leur propre nom ou ce qui s'est passé...

CONFUSION

Confus, émotionnellement apathique, se sentir "à côté de la plaque" ou déconnecté

Colère, anxiété & peur

IRRITABILITÉ



SUR SES GARDES NERVEUX



SYMPTÔMES PHYSIQUES

Tremblements, maux de tête, sensation de fatigue, perte d'appétit

PLEURS, TRISTESSE, HUMEUR DÉPRESSIVE, CHAGRIN

PERTE DE CONTRÔLE

ou comportement destructeur



CULPABILITÉ, HONTE D'AVOIR SURVÉCU OU DE NE PAS AVOIR SAUVÉ LES AUTRES

NE RÉPOND PAS NE PARLE PAS DU TOUT

Consommation excessive de drogues ou d'alcool

CRAINTE QUE QUELQUE CHOSE VRAIMENT GRAVE ARRIVE

La sécurité d'abord ! Assurez-vous que vous, la personne et les autres êtes à l'abri du danger.

Si vous ne vous sentez pas en sécurité, partez et demandez de l'aide.

Si vous pensez que la personne peut se blesser, demandez de l'aide (demandez à un collègue d'appeler les services d'urgence, etc.).



TROUBLE DÉPRESSIF MODÈRE OU SEVERE

- * Peu énergie, fatigue, troubles du sommeil
- * Symptômes physiques multiples persistants sans cause évidente (par ex. courbatures et douleurs)
- * Tristesse persistante ou humeur dépressive, anxiété
- * Ne s'intéresse pas à ses activités habituelles ou ne tire aucun plaisir des activités de la vie quotidienne

Portez une attention particulière aux symptômes qui entravent les activités quotidiennes plus d'un mois après l'événement :



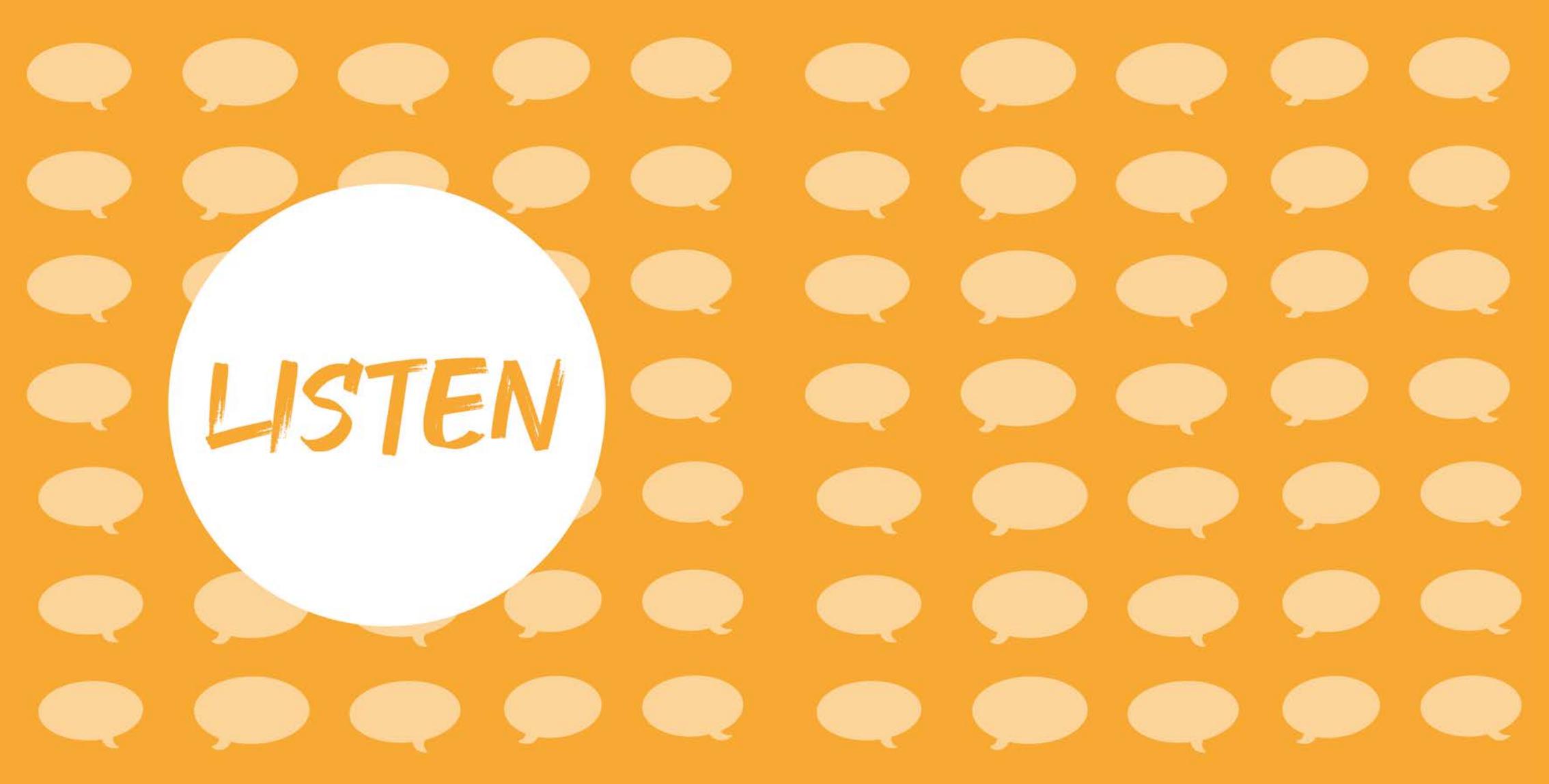
SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

- * Éprouver à nouveau les symptômes (par exemple par des rêves effrayants, des flashbacks ou des souvenirs intrusifs accompagnés d'une peur ou d'une terreur intense)
- * Éviter les pensées, les souvenirs, les activités ou les situations qui rappellent à la personne l'événement
- * Inquiétude excessive et / ou réagissant vivement aux bruits forts ou aux mouvements inattendus



Parlez avec un professionnel de la santé ayant une formation en santé mentale, si possible.

ILS PEUVENT AIDER DE MANIÈRE STRICTEMENT CONFIDENTIELLE



LISTEN

COMMENT ÉCOUTER CORRECTEMENT ?

Soyez conscient de vos mots et de votre langage corporel

Contact visuel →
Expressions faciales →
Gestes →

SI VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER, JE SUIS LÀ



FAITES-LEUR SAVOIR QUE VOUS ÊTES LÀ

Certaines personnes peuvent ne pas vouloir parler de ce qui s'est passé. Cependant, ils peuvent apprécier si vous restez avec eux tranquillement ou si vous leur offrez un soutien pratique comme un repas ou un verre d'eau

Ne forcez pas une personne à vous dire ce qu'elle a vécu



COMMUNICATION À DISTANCE

S'il est nécessaire d'observer une distanciation physique, envisagez d'autres moyens de vous soutenir mutuellement

✗ Arrêtez toute autre tâche, si possible

((Adoptez un ton de voix calme et encourageant))



Gardez des instants de silence

S'il s'agit d'un appel vidéo, regardez la personne en face et montrez-lui qu'elle a toute votre attention (par exemple en hochant la tête ou en bougeant un peu la tête)



Je ne peux pas m'approcher de vous ni vous toucher, mais je peux vous écouter et me soucier de ce que vous ressentez.



S'il s'agit d'un appel téléphonique, ayez la conversation dans un cadre privé et silencieux et répondez de temps en temps à votre interlocuteur pour lui montrer que vous écoutez (par exemple, faites de petits bruits, comme uh-huh ou 'hmm')

Utilisez le téléphone pour communiquer à travers les barrières physiques (par exemple, vous pouvez vous voir à travers la fenêtre tout en parlant)

Informez-vous sur les besoins spécifiques ou les adaptations pour la communication (par exemple, s'ils portent un appareil auditif ou ont besoin d'un interprète en langage des signes)

1 ABORDER AVEC RESPECT

PUIS-JE
VOUS AIDER?



Aidez la personne à se sentir à l'aise. Trouvez un endroit sûr et calme pour parler. Offrez de l'eau si vous le pouvez.



RESPECTER LA VIE PRIVÉE & LA DIGNITÉ

- GARDEZ LE RÉCIT DE LA PERSONNE CONFIDENTIEL

- ESSAYEZ DE PROTÉGER LA PERSONNE DE TOUTE ATTENTION INDESIRABLE

2 DEMANDER CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR EUX EN CE MOMENT

PRIORISEZ



ET AIDEZ-LES À ÉTABLIR LEURS PRIORITÉS



3 ECOUTER ET AIDEZ-LES À SE CALMER

HMMMM...



Soyez patient et calme

Restez proche mais gardez une distance appropriée

Écoutez s'ils veulent parler de ce qui s'est passé

Faites-leur savoir que vous écoutez. Hochez la tête ou dites "humm...".

4 FOURNIR DES INFORMATIONS FACTUELLES, SI VOUS LES AVEZ

Soyez honnête sur ce que vous savez et ne savez pas

JE VAIS ME RENSEIGNER

Reconnaître les souffrances émotionnelles & les pertes

Reconnaître les points forts

VOUS AVEZ ÉTÉ FORT

JE SUIS DÉSOLÉ, JE PEUX IMAGINER QUE C'EST TRÈS TRISTE POUR VOUS

Garder un peu le silence pour donner à la personne le temps de s'exprimer



Certaines personnes peuvent se sentir "en dehors d'elles-mêmes" ou déconnectées.

Par exemple, elles peuvent rester isolées ou ne pas répondre. Elles peuvent avoir l'air "perdu", ne pas savoir ce qui s'est passé ou avoir l'impression de ne pas savoir où elles se trouvent...



Vous pouvez les aider en suivant ces conseils!

A FAIRE

GARDEZ UNE VOIX CALME ET DOUCE

AYEZ UN BON CONTACT VISUEL

RAPPELEZ-LEUR QUE VOUS ÊTES LÀ POUR AIDER

RAPPELEZ-LEUR QU'ILS SONT EN SÉCURITÉ. SI C'EST VRAI

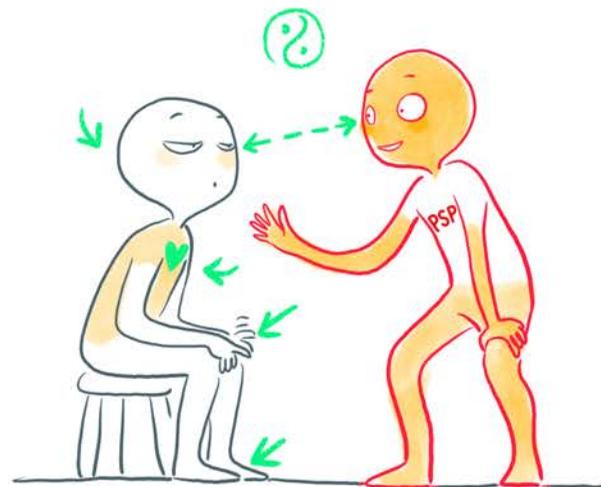
CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION. RESPIREZ LENTEMENT

TAPEZ VOS DOIGTS SUR VOS GENOUX

PLACEZ ET SENTEZ VOS PIEDS SUR LE SOL

CHERCHER DES CHOSES NON PÉNIBLES AUTOUR DE VOUS...

QUE VOYEZ-VOUS ICI ? POUVEZ-VOUS LE DÉCRIRE ?



NE PAS FAIRE

N'interrompez pas ou n'expédiez pas l'histoire de quelqu'un (ne regardez pas votre montre et ne parlez pas rapidement...)

LAISSEZ-MOI VOUS DIRE!

ÊTES-VOUS FOU?

Ne parlez pas de vos propres problèmes

DÎTES-MOI !!!

VOUS NE DEVRIEZ PAS RESSENTIR ÇA

N'inventez pas des choses que vous ne connaissez pas

JE VOUS PROMETS...

VOUS AVEZ DE LA CHANCE D'AVOIR SURVÉCU

JE LE FERAI POUR VOUS

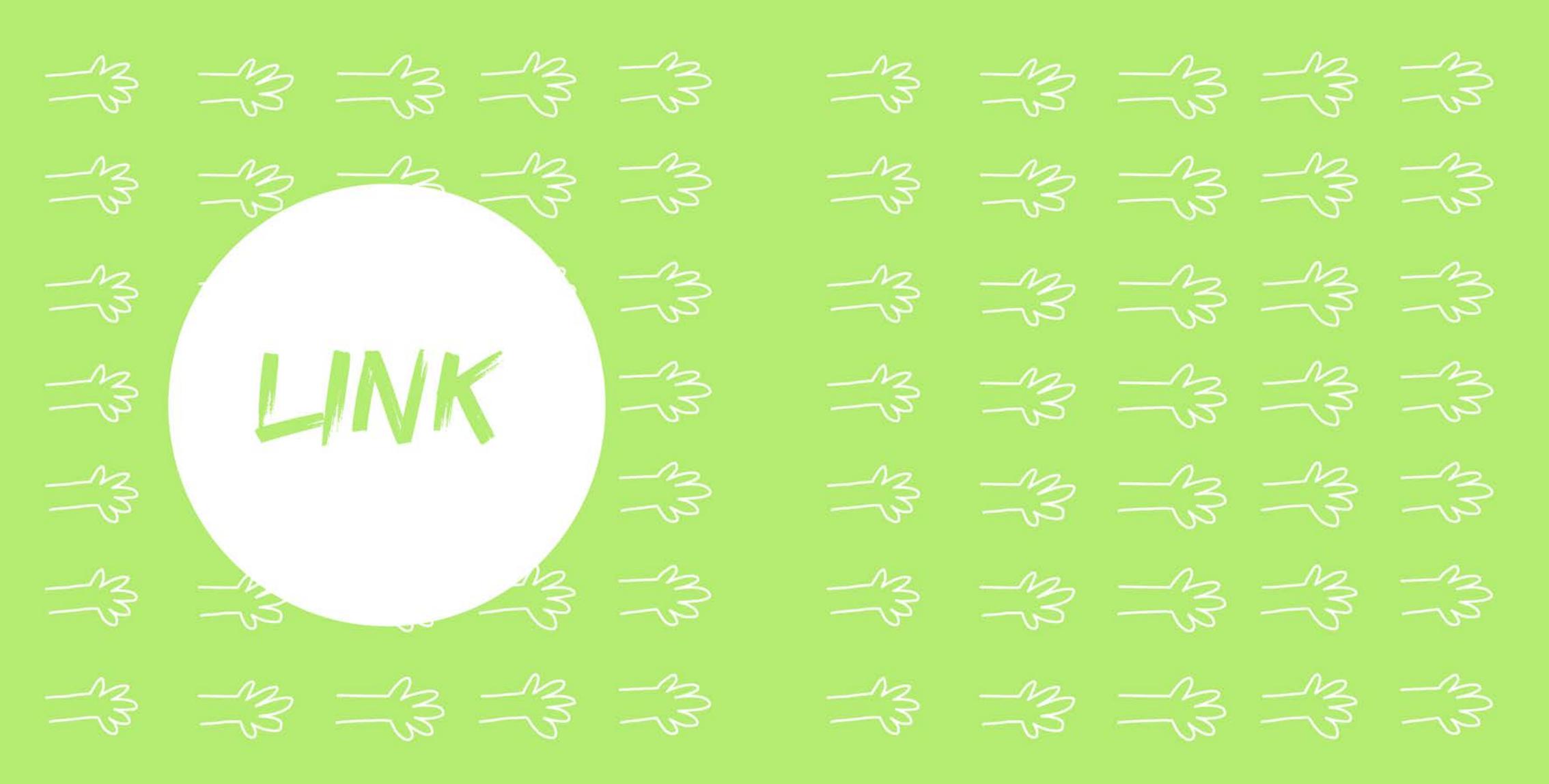
Ne leur racontez pas l'histoire de quelqu'un d'autre



NE PENSEZ PAS & N'AGISSEZ COMME SI VOUS DEVIEZ RÉSOUDRE TOUS LEURS PROBLÈMES!

Ils doivent ressentir leur force et leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes



The image features a repeating pattern of white hand outlines on a light green background. The hands are arranged in a grid, with some overlapping a central white circle. The word "LINK" is written in a bold, green, brush-stroke font inside this circle.

LINK



LINK

AIDEZ LES GENS A SE DEBROUILLER TOUT SEULS
POUR REPENDRE LE CONTROLE DE LEUR SITUATION



**BESOINS DE BASE:
ABRI. NOURRITURE. EAU.
HYGIENE. VETEMENTS.
NOURRITURE SPECIFIQUE
POUR LES BEBES**



**SERVICES DE PRISE EN
CHARGE DES BLESSURES
OU D'AIDE POUR LES
PERSONNES AYANT DES
PROBLEMES MEDICAUX**

Aidez les gens à répondre
aux besoins de base et à
accéder aux services



**INFORMATIONS
CLAIRES & FACTUELLES
SUR L'ÉVÉNEMENT.
LES PROCHES ET
LES SERVICES
DISPONIBLES**



**ÊTRE CAPABLE DE
CONTACTER DES
PROCHES, DES AMIS
ET D'AUTRES
SOUTIENS SOCIAUX**



Faites un suivi auprès des gens si vous vous y engagez

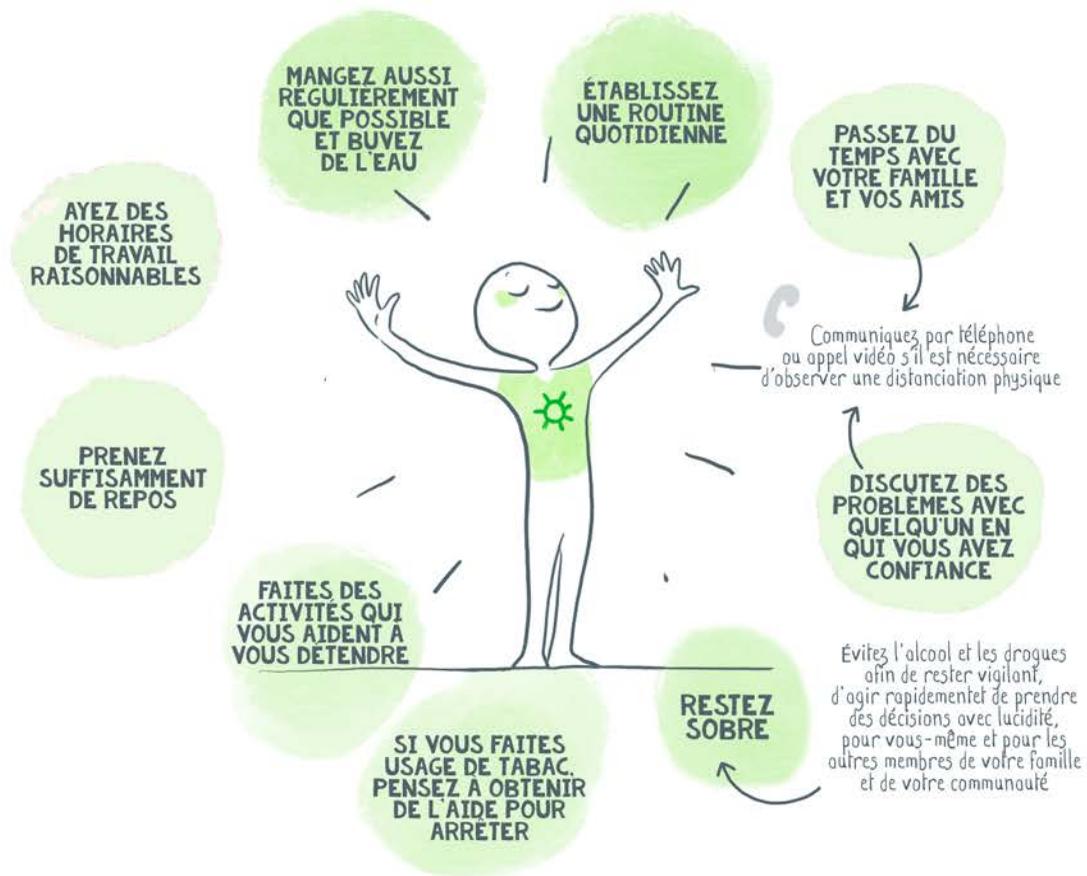
UNE PERSONNE EN DÉTRESSE PEUT SE SENTIR DÉPASSÉE

Aidez-les à prendre en compte leurs besoins les plus urgents et à déterminer comment les prioriser et y répondre.



Etre capable de gérer quelques problèmes donnera à la personne un plus grand sentiment de contrôle de la situation et renforcera sa propre capacité à faire face!

ENCOURAGER LES STRATÉGIES POSITIVES



QUE FAIRE ?



Évitez le flux continu des actualités des réseaux sociaux qui peuvent vous rendre anxieux et stressé.

Les rumeurs seront courantes!

Vérifiez les faits ! Échappez à la névrose et au complot !



N'OUBLIEZ PAS D'ASSURER
LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT
OU ADOLESCENT EN LIGNE :



Rechercher des informations :

- À des moments précis de la journée, une ou deux fois
- Provenant de sources fiables (par exemple, OMS / OPS ; autorités sanitaires locales)
- Pour préparer vos plans et vous protéger et protéger vos proches

Donner des informations:

- Restez informé et parlez seulement de ce que vous savez
- Ne pas inventer d'informations ou donner de fausses garanties
- Gardez les messages simples et précis
- Répétez le message pour être sûr que les gens l'entendent et le comprennent

Informez les gens sur les services disponibles et aidez-les à accéder :

- Aux services de santé
- À la recherche de famille
- À la distribution de nourriture
- Aux services de protection
- Aux abris



Parlez des risques sur internet, expliquez que les informations fournies doivent demeurer là où elles sont.



Passez du temps avec votre enfant en ligne.



Soyez attentif aux signes de détresse, faites-leur savoir qu'ils peuvent venir vous voir si quelque chose les met mal à l'aise.



Aménagez des heures sans appareil, par exemple quand vous mangez, jouez, dormez.



Utilisez la technologie pour mettre en place un espace sécurisé: contrôle parental, recherche sécurisée et paramètres de confidentialité.



Assurez-vous que les personnes vulnérables connaissent également les services existants

RÉUNISSEZ LES GENS

↔ avec leurs proches & soutien social ↔

LES PERSONNES QUI ESTIMENT AVOIR BÉNÉFICIÉ D'UN BON SOUTIEN SOCIAL APRÈS UNE CRISE S'EN SORTENT MIEUX QUE CELLES QUI PENSENT NE PAS AVOIR ÉTÉ BIEN PRISES EN CHARGE.



AIDEZ À GARDER LES FAMILLES ENSEMBLE. LES ENFANTS AVEC LEURS PARENTS & LEURS PROCHES



AIDEZ LES GENS À CONTACTER LEURS AMIS & LEURS PROCHES POUR AVOIR UN SUPPORT



SI LA PRATIQUE RELIGIEUSE EST IMPORTANTE POUR UNE PERSONNE. ESSAYEZ DE LA CONNECTER À SA COMMUNAUTÉ SPIRITUELLE.



AMENEZ LES PERSONNES AFFECTÉES À SE SOUTENIR MUTUELLEMENT. PAR EXEMPLE, DEMANDEZ AUX GENS DE PRENDRE SOIN DES PERSONNES ÂGÉES.

AIDEZ LES GENS À TROUVER DES MOYENS SÛRS DE FAIRE LEUR DEUIL,

D'HONORER ET DE SE SOUVENIR DE LEUR PROCHE DÉCÉDÉ.



Si les symptômes engendrés par le deuil interfèrent avec le fonctionnement quotidien ou persistent pendant plus de 6 mois, il est temps de chercher de l'aide



**BESOINS
SPÉCIAUX**

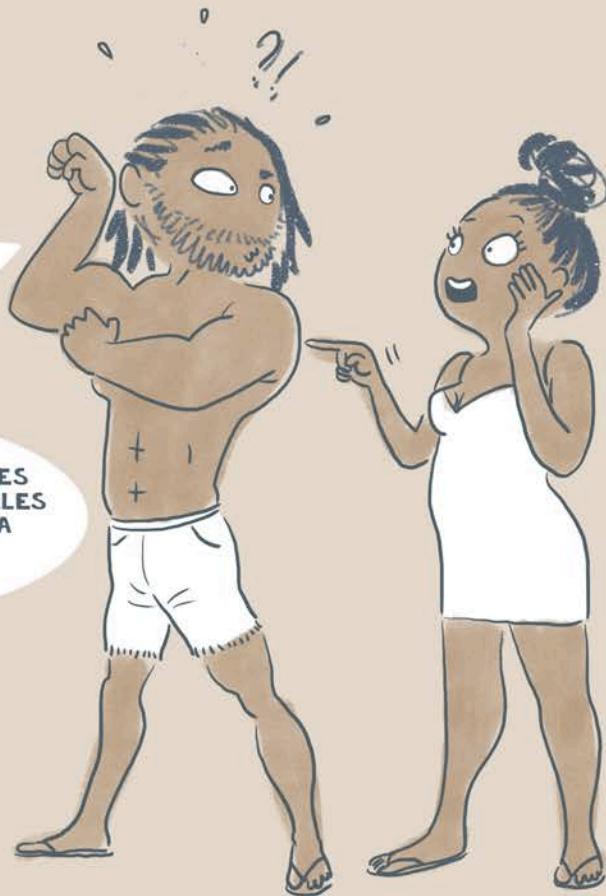
SOINS SPECIAUX POUR HOMMES & FEMMES

DEMANDER DE L'AIDE N'EST PAS UNE FAIBLESSE

LA FORCE NE SIGNIFIE PAS PORTER SEUL LE FARDEAU

PARTAGEZ LES TÂCHES MÉNAGÈRES ET LES RESPONSABILITÉS FAMILIALES ENTRE TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE (HOMMES, FEMMES, GARÇONS ET FILLES)

C'EST NORMAL DE MONTRER SES ÉMOTIONS



PRENEZ SOIN DE VOUS. VOTRE VIE, VOTRE SANTÉ. VOUS ÊTES PRÉCIEUX/IMPORTANT !

TOUTE PERSONNE A LE DROIT DE PRENDRE DES DÉCISIONS CONCERNANT SON CORPS, SON BIEN-ÊTRE, SA SANTÉ ET SON AVENIR.



LA VIOLENCE NE DOIT JAMAIS ÊTRE ACCEPTÉE. TOUT LE MONDE MÉRITE DE SE SENTIR EN SÉCURITÉ CHEZ SOI, QUE CE SOIT LORS D'UNE CATASTROPHE OU DANS TOUTE AUTRE SITUATION.

LA VIOLENCE N'EST JAMAIS JUSTIFIÉE

Le risque de violence domestique peut augmenter pendant n'importe quelle situation d'urgence, mais rappelez-vous que la violence n'est jamais justifiée.

CE QUE LES COMMUNAUTÉS PEUVENT FAIRE

Contactez et soutenez les femmes, les enfants et les personnes vulnérables.



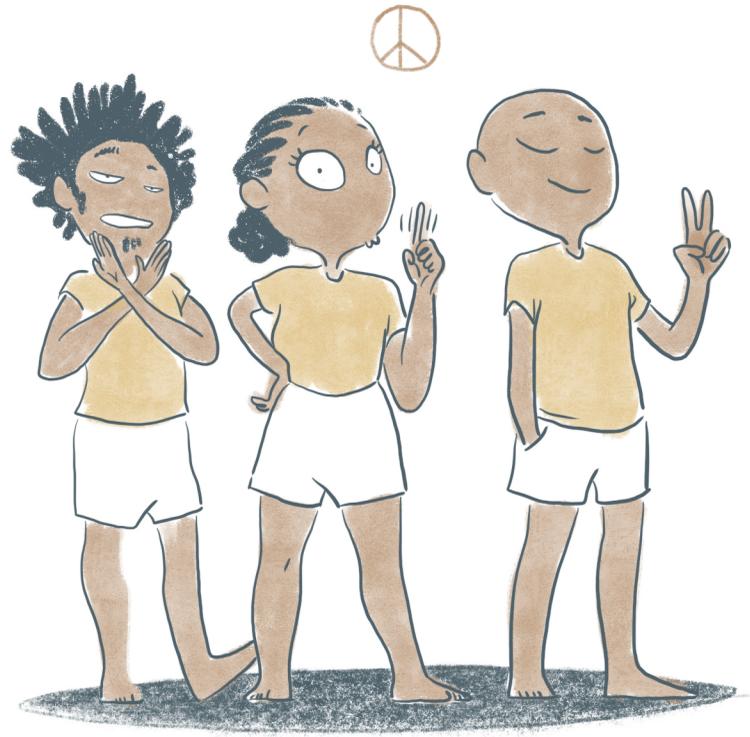
Soyez conscient des risques pour la sécurité lorsque vous contactez les victimes, car l'agresseur peut être présent à la maison.



Partagez des informations sur l'aide disponible.



Soyez prêt à appeler les services d'urgence si vous avez besoin d'aide en urgence.



LA VIOLENCE PEUT PRENDRE PLUSIEURS FORMES:
verbale, physique, sexuelle, émotionnelle, économique...

SI VOUS ÊTES VICTIME OU ÊTES À RISQUE DE VIOLENCE DOMESTIQUE

Rappelez-vous que la violence contre vous n'est jamais de votre faute. Vous n'êtes pas responsable. Tout le monde a le droit de se sentir en sécurité à la maison.



Contactez votre famille et vos amis dignes de confiance pour obtenir leur aide pratique et leur soutien.



Établissez un plan pour vous protéger et protéger vos enfants par tous les moyens.



Renseignez-vous sur les services disponibles et recherchez le soutien d'une permanence téléphonique, d'un refuge ou d'autres services de santé ou de protection.



Réduisez et gérez le stress autant que possible, par exemple, en pratiquant des exercices physiques et des techniques de relaxation.

ENFANTS & ADOLESCENTS

SONT PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLES EN CAS DE CRISE. CELA PERTURBE LEUR MONDE FAMILIER, LEURS ROUTINES, QUI LEUR DONNENT UNE SENSATION DE SÉCURITÉ.

LES ENFANTS S'EN SORTENT MIEUX LORSQU'ILS ONT UN ADULTE STABLE ET CALME AUTOUR D'EUX.

LORSQUE LES ENFANTS SONT AVEC LEURS PARENTS, ESSAYEZ DE SOUTENIR CES PERSONNES.

RÉACTIONS DE DÉTRESSE SPÉCIFIQUES



CHOSSES QUE LES PARENTS/RESPONSABLES PEUVENT FAIRE POUR AIDER LES ENFANTS

POUR TOUS LES ÂGES, DONNEZ-LEUR PLUS DE TEMPS ET D'ATTENTION.

SI POSSIBLE, RESPECTEZ LES ROUTINES ET LES HORAIRES RÉGULIERS
(POUR LA NOURRITURE, L'HEURE DU COUCHER)

BÉBÉS



- S'accrochent aux parents, proches
- Jouent moins ou utilisent des jeux répétitifs liés à l'événement pénible
- Retour à des comportements anciens (par exemple: pipi au lit ou sucer son pouce)

- Gardez-les au chaud et au calme
- Parlez d'une voix calme et douce
- Prodiguez-leur câlins et affection
- Gardez-les loin des bruits forts et du chaos

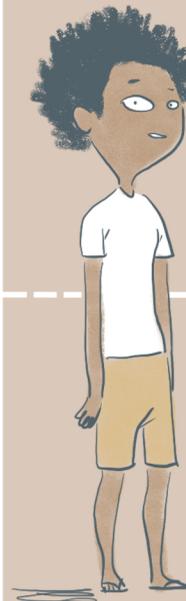
ENFANTS



- Croient qu'ils sont la cause de mauvaises choses
- Développent des peurs
- Sont moins affectueux
- Se sentent seul
- Sont préoccupés par le sauvetage des personnes

- Rappelez-leur souvent qu'ils sont en sécurité.
- Expliquez qu'ils ne sont pas à blâmer pour les mauvaises choses qui se sont produites
- Donnez des réponses simples sur ce qui s'est passé, sans détails effrayants
- Soyez patient avec les enfants qui agissent comme des enfants plus jeunes.
- Créez des occasions de jouer, se détendre
- Permettez-leur de rester près de vous s'ils ont peur

ADOLESCENTS



- Ne "ressentent rien"
- Se sentent différents ou isolés de leurs amis
- Affichent des comportements à risque & attitudes négatives

- Exposez des faits sur ce qui s'est passé et expliquez ce qui se passe maintenant
- Permettez-leur d'être triste
- N'attendez pas d'eux qu'ils soient forts
- Écoutez leurs opinions et leurs peurs sans porter de jugement
- Définissez des règles & attentes claires
- Demandez-leur quels sont les dangers auxquels ils sont confrontés et discutez des moyens de les éviter
- Encouragez-les à être utiles

CONSEILS POUR LES PARENTS

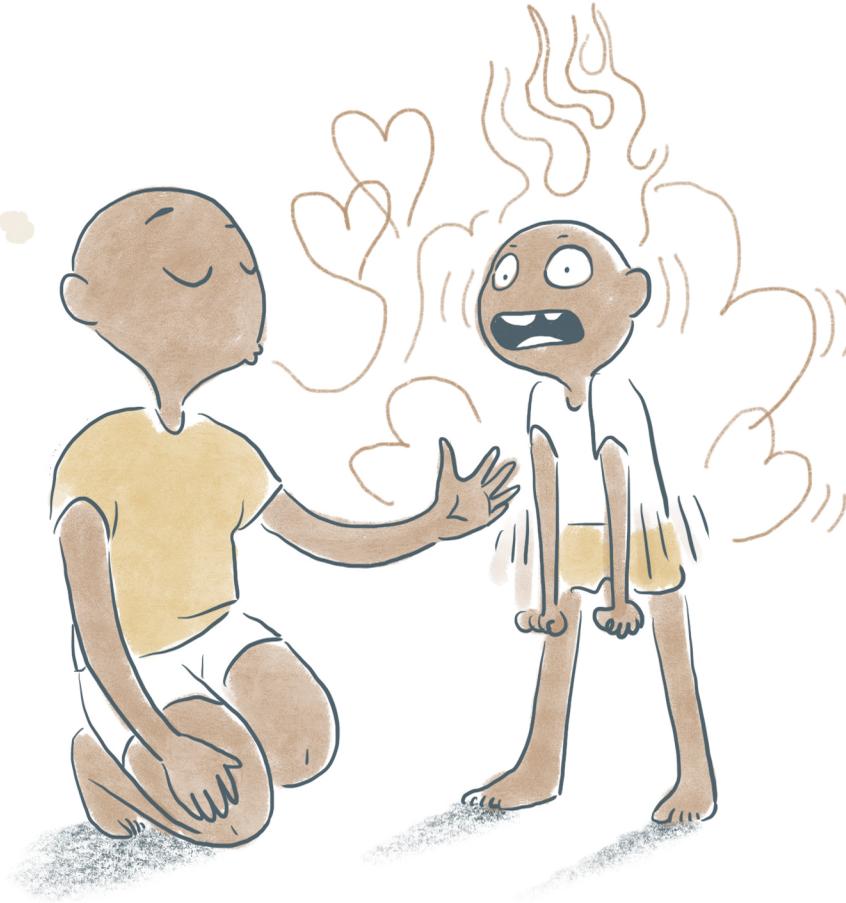
CONSEILS POUR RESTER POSITIF

Soyez gentil avec tout le monde dans la famille, partagez la charge de travail à la maison et adoptez le comportement que vous aimeriez voir chez vos enfants.

Soyez réaliste: Votre enfant peut-il réellement faire ce que vous lui demandez?

Prévoyez du temps en tête-à-tête, félicitez votre enfant pour ses bonnes actions, encouragez des routines cohérentes et des tâches simples comportant des responsabilités.

Réorientez : Repérez rapidement les mauvais comportements et réorientez l'attention de votre enfant dès le départ.



CONSEILS POUR GERER LES MAUVAIS COMPORTEMENTS

■ FAITES UNE PAUSE ■

Envie de crier ?

Crier sur votre enfant vous rendra tous les deux plus stressés et plus en colère. Accordez-vous une pause de 10 secondes.

Inspirez et expirez lentement cinq fois. Ensuite, essayez de répondre d'une manière plus calme.

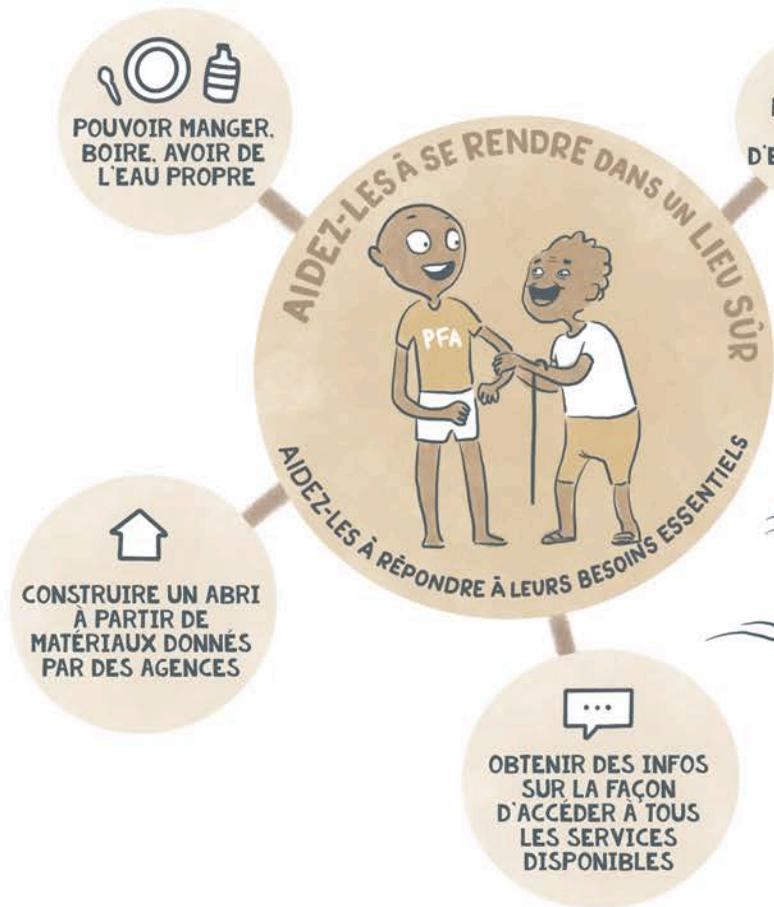
→ ATTIREZ SON ATTENTION → SUR LES EVENTUELLES CONSEQUENCES

Laissez le choix de suivre vos instructions; restez calme lorsque vous lui parlez des conséquences, assurez-vous de pouvoir donner suite à vos avertissements.

Pour les documents de référence et plus d'informations consultez le site: <https://www.covid19parenting.com>

PERSONNES VULNERABLES

LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ, DES HANDICAPS PHYSIQUES OU MENTAUX ET CERTAINES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT AVOIR BESOIN D'UNE AIDE SPÉCIALE



DEMANDEZ AUX GENS S'ILS ONT DES PROBLÈMES DE SANTÉ OU S'ILS PRENNENT RÉGULIÈREMENT DES MÉDICAMENTS

AIDEZ LES GENS À OBTENIR LEURS MÉDICAMENTS OU À ACCÉDER À DES SERVICES MÉDICAUX



Soyez conscient du risque accru de violence contre les personnes vulnérables durant les urgences de n'importe quel type

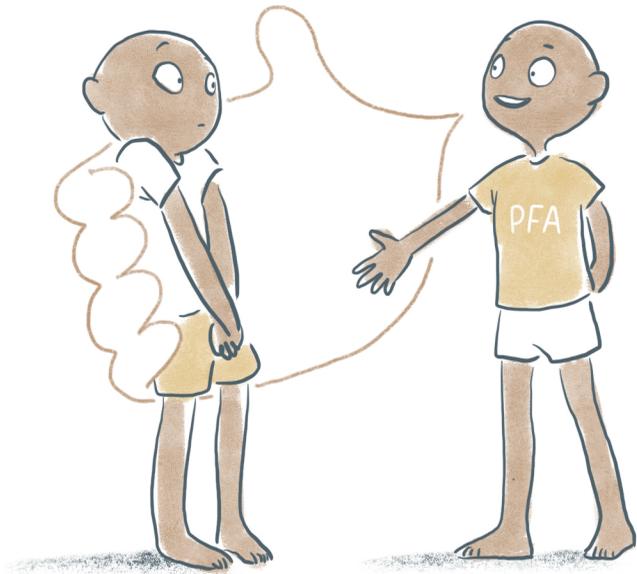
Restez avec la personne ou essayez de vous assurer qu'elle a quelqu'un pour l'aider si vous devez partir

Envisagez de mettre la personne en contact avec une agence de protection ou tout autre soutien pertinent pour l'aider à plus long terme

PRÉVENTION DU SUICIDE

Les risques de suicides peuvent augmenter dans les moments de crise, mais il est possible de les éviter.

Si vous connaissez quelqu'un qui envisage de se suicider, parlez-en avec lui.



Poser des questions sur le suicide ne provoque pas l'acte de suicide. Cela réduit souvent l'anxiété et aide les gens à se sentir compris.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Trouvez un moment approprié et un endroit calme pour parler.
- Faites savoir à la personne que vous êtes là pour l'écouter.
- Encouragez la personne à demander l'aide d'un professionnel. Proposez de l'accompagner à un rendez-vous.
- Si vous pensez que la personne est en danger immédiat, ne la laissez pas seule. Demandez l'aide d'un professionnel des services d'urgence, d'une ligne d'urgence ou d'un professionnel de la santé, ou adressez-vous aux membres de sa famille.
- Si la personne habite avec vous, assurez-vous qu'elle n'a pas accès à des moyens de se faire du mal (par exemple des pesticides, des armes à feu ou des médicaments) à la maison.
- Gardez le contact avec la personne pour savoir comment elle se porte.

PRENEZ SOIN DE VOUS

En tant que secouriste, on se sent souvent responsable de la sécurité et du soins des personnes

N'oubliez pas: vous n'êtes pas responsable de résoudre tous les problèmes

Aidez les gens à se prendre en charge!

Même pendant la crise, prenez du temps pour vous.
Gérez le stress en adoptant des habitudes saines :

- Horaires de travail raisonnables, éviter l'épuisement !
- Répartir la charge d'activité en travaillant par équipes pendant la phase initiale post-crise
- Prendre des pauses régulières

Vous pouvez être témoin, ou vivre des choses terribles (destruction, blessure, mort ou violence) et entendre des histoires de douleur et de souffrance d'autrui.

Toutes ces expériences peuvent vous affecter

Pensez à ce qui vous a aidé à faire face au stress dans le passé

Vérifiez comment vont les autres "secouristes". Trouvez des moyens de vous soutenir

Parlez de votre expérience de secouriste dans la situation de crise avec des amis, des proches ou d'autres personnes en qui vous avez confiance pour obtenir un soutien

Reconnaissez ce que vous avez pu faire pour aider, aussi minime soit-il. Acceptez les limites de ce que vous pouvez faire dans ces circonstances.



Ce guide vous aidera, vous et votre communauté, à vous sentir utile, en sécurité, calme, connecté et confiant.

LOOK se réfère à la façon d'évaluer la situation actuelle, qui a besoin de soutien, les risques pour la sûreté et la sécurité, les besoins fondamentaux et pratiques immédiats et les réactions émotionnelles attendues.

LISTEN se réfère à la façon d'entamer la conversation et d'écouter activement, de calmer une personne en détresse, de poser des questions sur ses besoins et ses préoccupations et de l'aider à trouver des solutions.

LINK se réfère à la façon d'aider à accéder aux informations et à se connecter avec les proches, le soutien social, les services et autres aides.

Premiers Secours Psychologiques PFA Plus Forts Ensemble Un guide pour aider, votre communauté et vous. 2^{ème} Edition.
OPS/NMH/MH/20-0019

© Organisation panaméricaine de la Santé 2020

Certains droits réservés. La présente publication est disponible sous la licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 3.0 IGO (CC BYNC-SA 3.0 IGO ; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.fr>).

Aux termes de cette licence, cette œuvre peut être copiée, distribuée et adaptée à des fins non commerciales, pour autant que la nouvelle œuvre soit rendue disponible sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente et qu'elle soit citée de manière appropriée, comme il est indiqué ci-dessous. Quelle que soit l'utilisation qui sera faite de l'œuvre, il ne devra pas être suggéré que l'Organisation panaméricaine de la Santé (OPS) approuve une organisation, un produit ou un service particulier. L'utilisation de l'emblème de l'OPS est interdite.

L'OPS a pris toutes les précautions raisonnables pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'OPS ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.