

PSP

PREMIERS SECOURS PSYCOLOGIQUES

PLUS FORTS
ENSEMBLE



UN GUIDE POUR VOUS AIDER, VOUS ET VOTRE COMMUNAUTÉ

PAHO

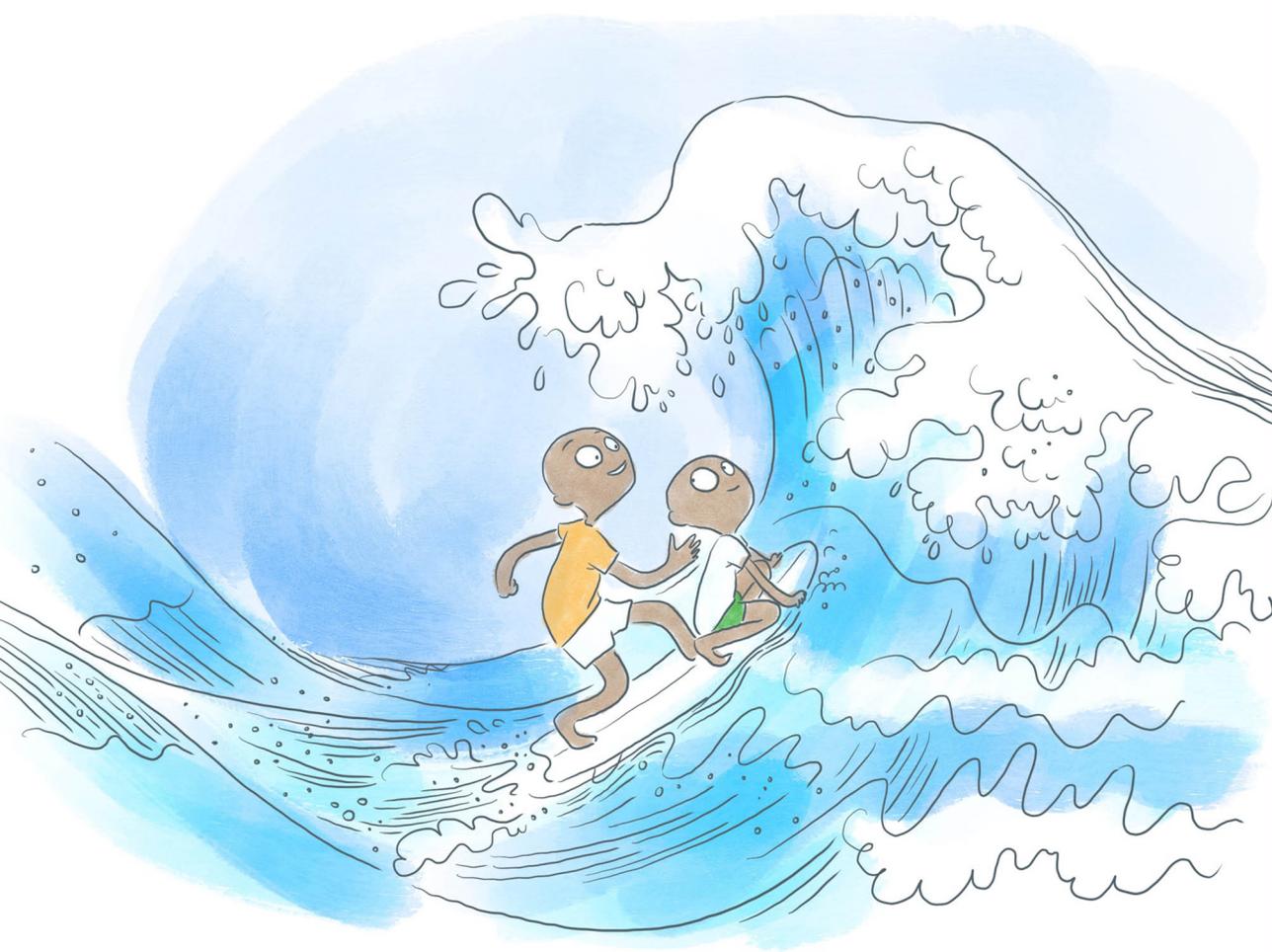


Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
Département des Amériques





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. Il attirera également votre attention sur les besoins des groupes spécifiques, notamment les hommes, les femmes, les enfants et les adolescents et les personnes handicapées. 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 fort ensemble".

UNE CATASTROPHE



* 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 & COMPÉTENCES** POUR AIDER LES AUTRES A FAIR FACE AUX DIFFICULTÉS

Les personnes qui souffrent peuvent avoir besoin de soutien

AVANT D'AGIR VOUS DEVEZ VOUS SENTIR BIEN

POUR FOURNIR



NE PAS IMPOSER L'AIDE

RENDEZ-VOUS DISPONIBLE

LES GENS

PEUVENT EXPRIMER

DES STRESS AIGUS



POUR AIDER



LA GUÉRISON À LONG TERME



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



LOOK

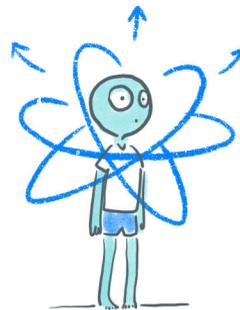
LOOK

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD !



Les situations de crise évoluent vite:

- Conditions météorologiques
- Inondation
- Bâtiments qui risquent de s'effondrer



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

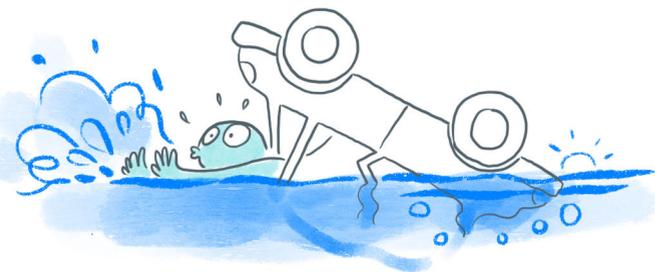


Réfléchissez avant d'agir

BESOINS URGENTS



SITUATIONS DE VIE EN DANGER ?



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

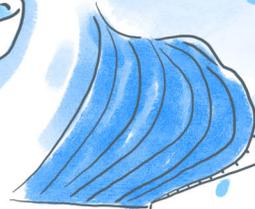
Personnes gravement
blessées et nécessitant une
aide médicale d'urgence ?



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

BESOINS ESSENTIELS ?

Abri,
nourriture,
eau ?



KEEPSAFE
PROTECT

Protection contre
les intempéries,
vêtements ?



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 AIGUE

RECHERCHEZ LES PERSONNES AYANT BESOIN D'UNE ATTENTION PARTICULIERE

- enfants et adolescents
- personnes ayant des problèmes de santé ou un handicap physique et mental

DÉSORIENTATION

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

Colère, anxiété & peur



IRRITABILITÉ

SUR SES GARDES NERVEUX



CONFUSION

émotionnellement engourdi, se sentant "hors de lui-même" ou déconnecté

SYMPTÔMES PHYSIQUES

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

NE RÉPOND PAS NE PARLE PAS DU TOUT

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

PLEURS, TRISTESSE, HUMEUR DÉPRESSIVE, CHAGRIN



INSOMNIES. CAUCHEMARS



CRAINTE QUE QUELQUE CHOSE VRAIMENT GRAVE ARRIVE



LISTEN

LISTEN

COMMENT ÉCOUTER CORRECTEMENT ?

Soyez conscient de vos mots et de votre langage corporel

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

Contact visuel →
Expressions faciales →
Gestes →



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



L
I
S
T
E
N

1 ABORDER AVEC RESPECT



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 L'EXPOSITION AUX MÉDIAS.

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



ET AIDEZ-LES À ÉTABLIR LEURS PRIORITÉS

- J'AI BESOIN...
- MA VOITURE
- D'APPELER XYZ
- MA BANQUE
- MA MAMAN
- NOURRIR LE CHIEN



3 ECOUTER ET AIDEZ-LES À SE CALMER



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 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!

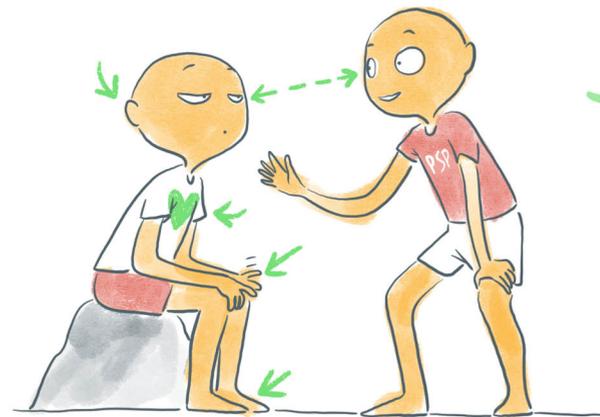
A FAIRE

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

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

CHERCHER DES CHOSES NON PÉNIBLES AUTOUR DE VOUS...

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

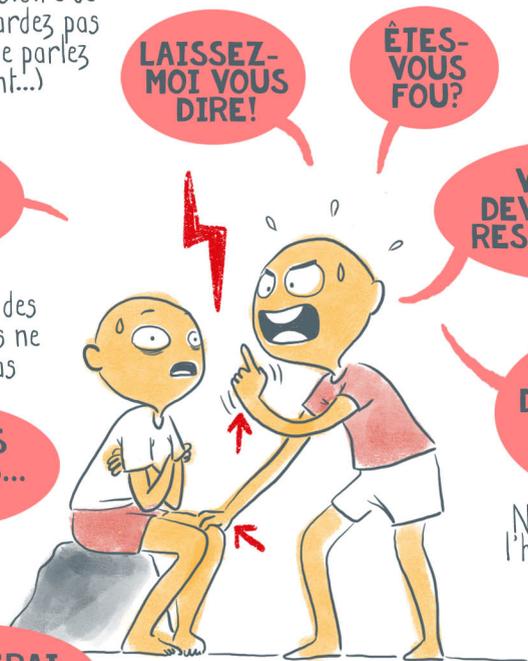
N'inventez pas des choses que vous ne connaissez pas

JE VOUS PROMETS...

VOUS AVEZ DE LA CHANCE D'AVOIR SURVECU

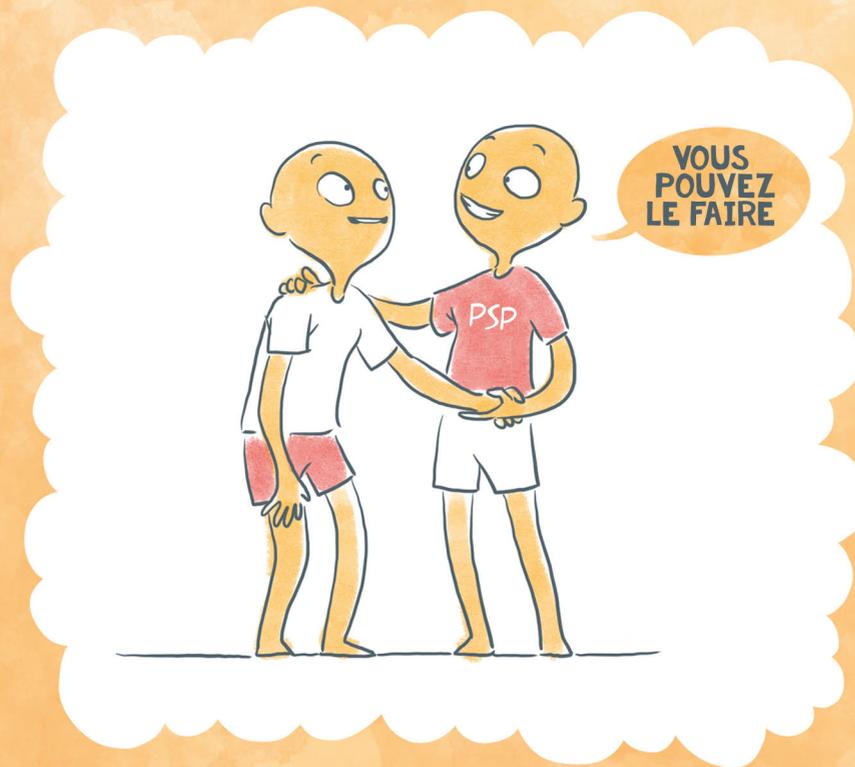
Ne leur racontez pas l'histoire de quelqu'un d'autre

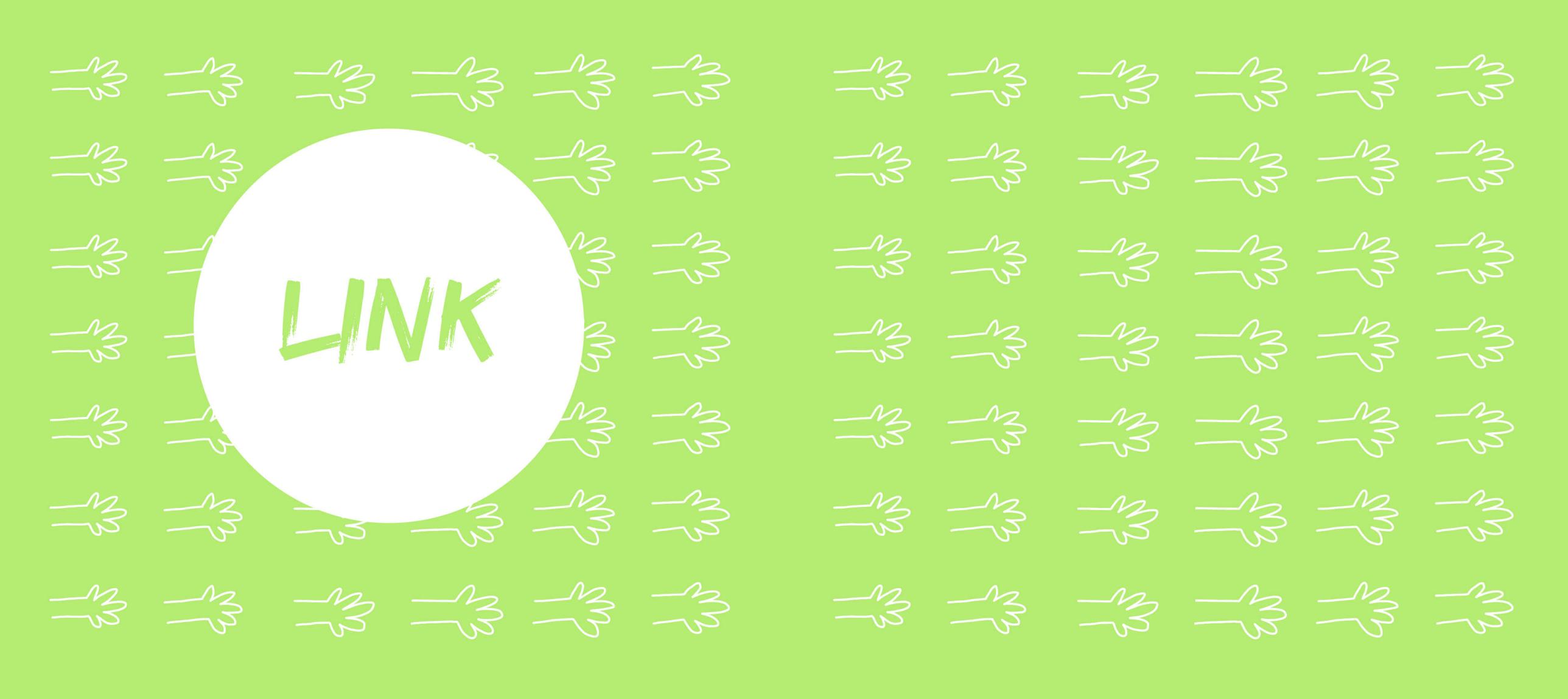
JE LE FERAI POUR VOUS



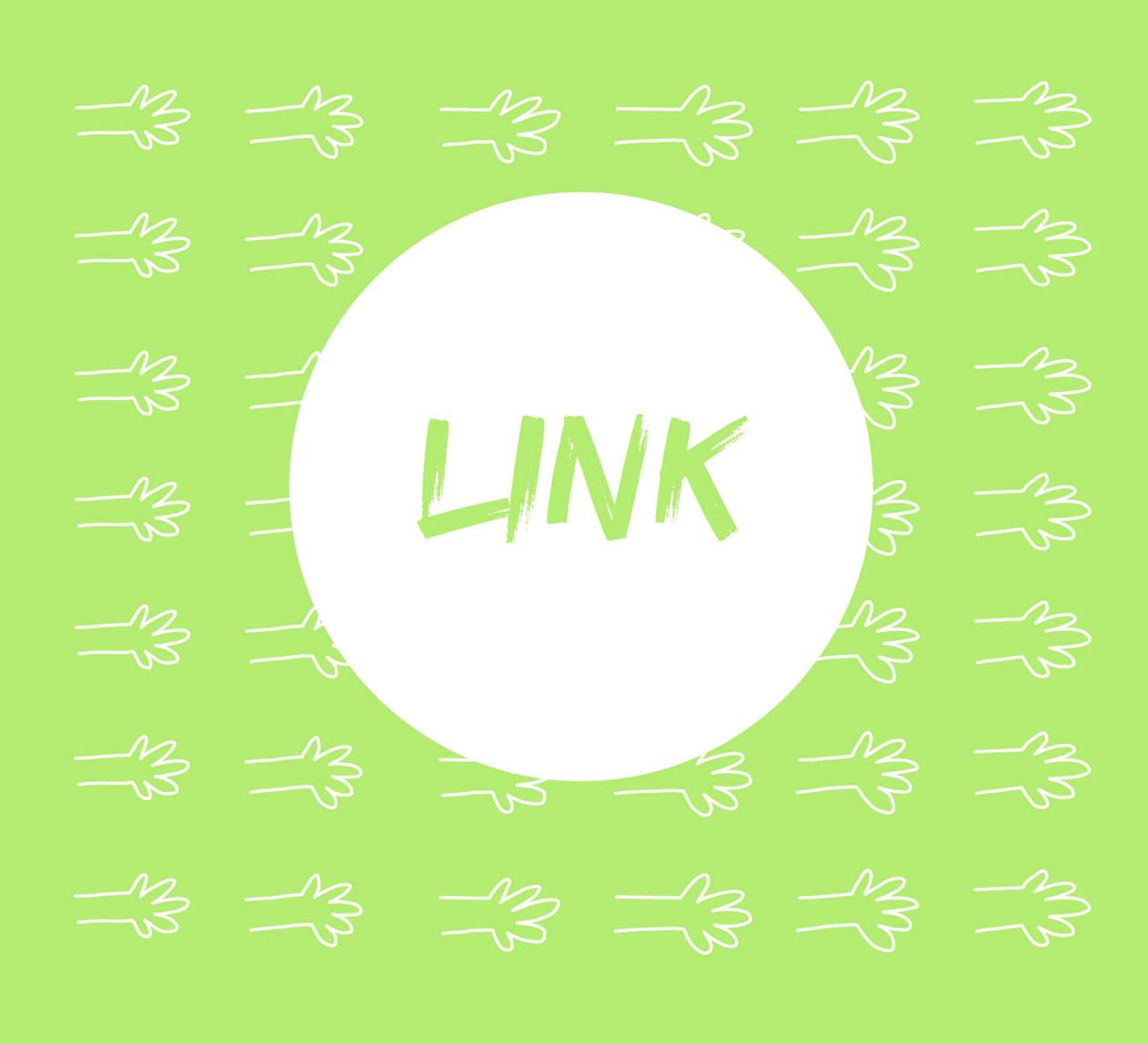
NE PENSEZ PAS & N'AGISSEZ COMME SI VOUS DEVIEZ RÉSOUDRE TOUS LEURS PROBLÈMES!

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





LINK



LINK

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



**BESOINS DE BASE:
ABRI, NOURRITURE,
EAU, HYGIENE, VETE-
MENTS, NOURRITURE
SPECIFIQUE POUR
LES BEBES**



**SERVICES DE SANTÉ
POUR LES BLESSES
OU AIDE POUR LES
PROBLEMES DE SANTÉ
CHRONIQUES**

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.

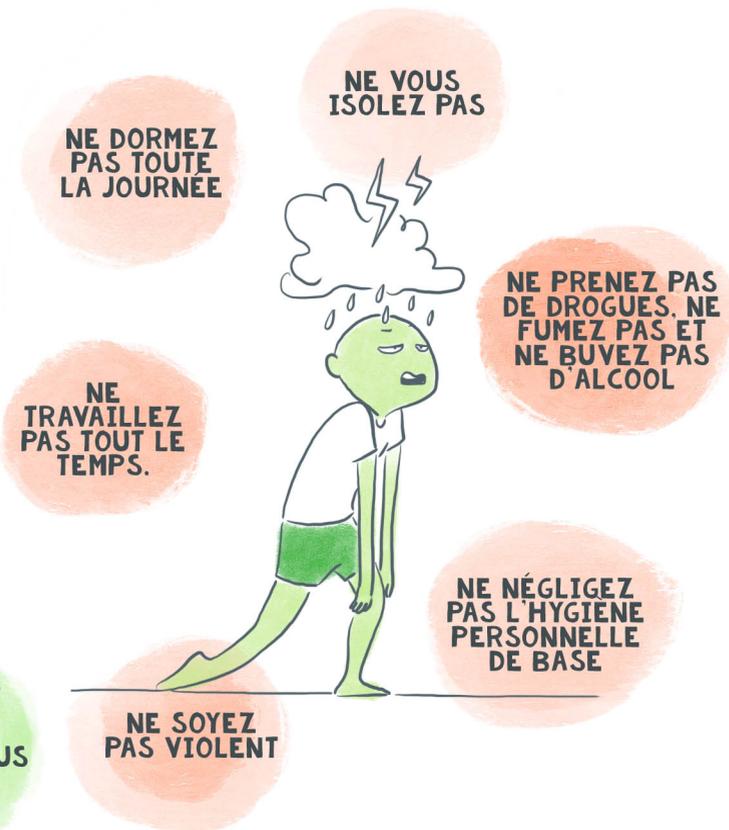


Etre capable de gérer quelques problèmes donnera à la personne un plus grand sentiment de contrôle de la situation et renforcera sa propre capacité à faire face!

ENCOURAGER LES STRATEGIES POSITIVES



DECOURAGER LES STRATEGIES NEGATIVES



QUE FAIRE ?

DONNER DES INFORMATIONS

- ✓ Dites seulement 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

Les rumeurs seront courantes!

Recherchez où & quand obtenir les dernières informations correctes.

TENEZ-VOUS AU COURANT DE:

- ✓ L'ÉTAT DE LA CRISE
- ✓ PROBLÈMES DE SÉCURITÉ
- ✓ SERVICES DISPONIBLES
- ✓ CONDITIONS DES
DISPARUS

INFORMEZ LES GENS SUR LES SERVICES DISPONIBLES ET AIDEZ-LES À ACCÉDER:

- À LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE
- ✓ AUX SERVICES DE SANTÉ
- ✓ À LA RECHERCHE DE FAMILLE
- ✓ AUX ABRIS



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

REUNISSEZ 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



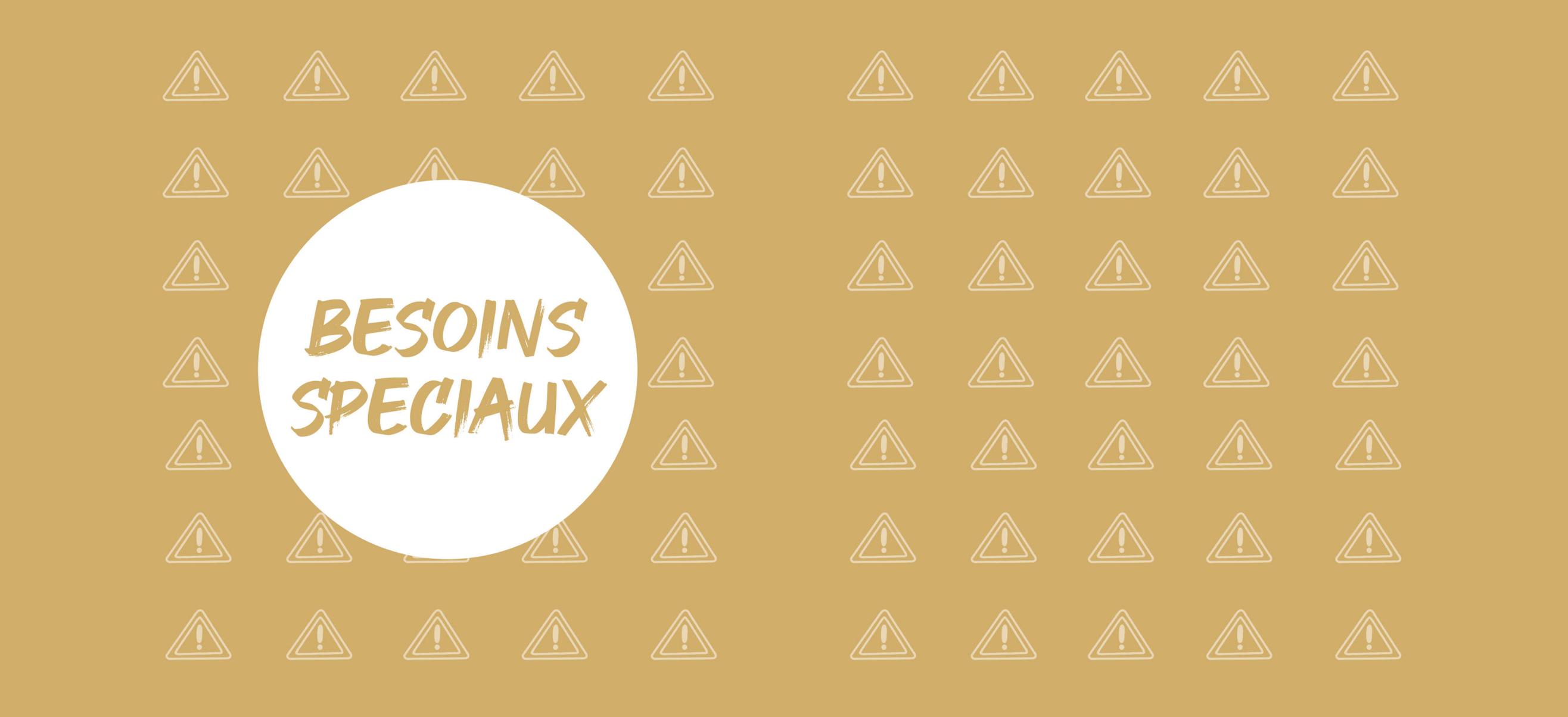
AIDEZ LES GENS À CONTACTER LEURS AMIS & LEURS PROCHES POUR AVOIR UN SUPPORT



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.



**BESOINS
SPECIAUX**

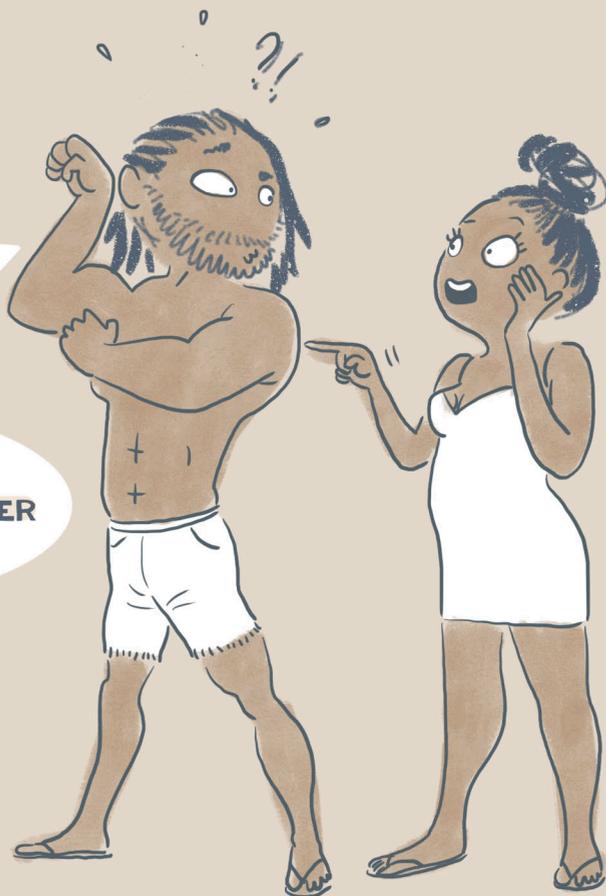
SOINS SPECIAUX POUR HOMMES & FEMMES

DEMANDER DE L'AIDE N'EST PAS UNE FAIBLESSE

LA FORCE NE SIGNIFIE PAS PORTER SEUL LE FARDEAU

ÊTRE FORT, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN & ACCEPTER L'AIDE DES AUTRES

C'EST BIEN DE MONTRER SES ÉMOTIONS



IL EST IMPORTANT DE PRENDRE SOIN DE VOUS AFIN DE POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES



LA VIOLENCE NE DOIT JAMAIS ÊTRE ACCEPTÉE, MÊME EN CAS DE CATASTROPHE

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 →

✓ CHOSES 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

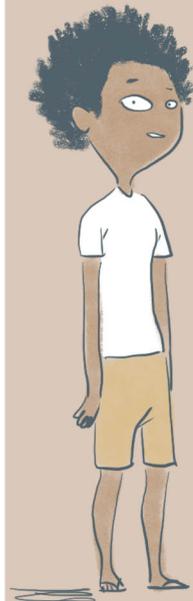
ENFANTS



- 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

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



POUVOIR MANGER, BOIRE, AVOIR DE L'EAU PROPRE



PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES



AIDEZ-LES À RÉPONDRE À LEURS BESOINS ESSENTIELS



CONSTRUIRE UN ABRI À PARTIR DE MATÉRIEAUX DONNÉS PAR DES AGENCES



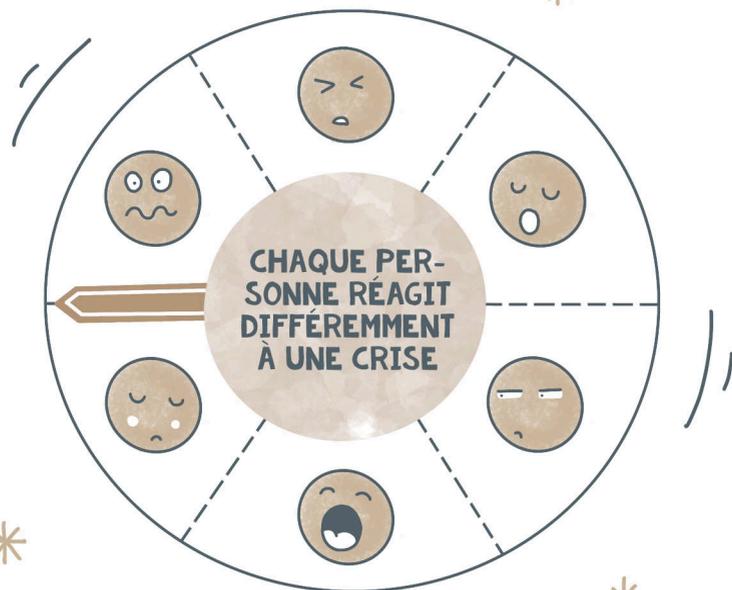
OBTENIR DES INFOS SUR LA FAÇON D'ACCÉDER À TOUS LES SERVICES DISPONIBLES

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



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



Il est normal de se sentir triste, bouleversé
ou de ressentir de fortes émotions

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



Mais si
1 mois
après l'événement,
vous ou des personnes de votre
entourage ressentez toujours des
réactions de détresse, comme des
cauchemars, des rappels d'images
ou une tristesse intense, il est temps de
demander de l'aide à un professionnel.

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

**ILS PEUVENT VOUS
AIDER DE MANIÈRE
STRICTEMENT
CONFIDENTIELLE**

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.

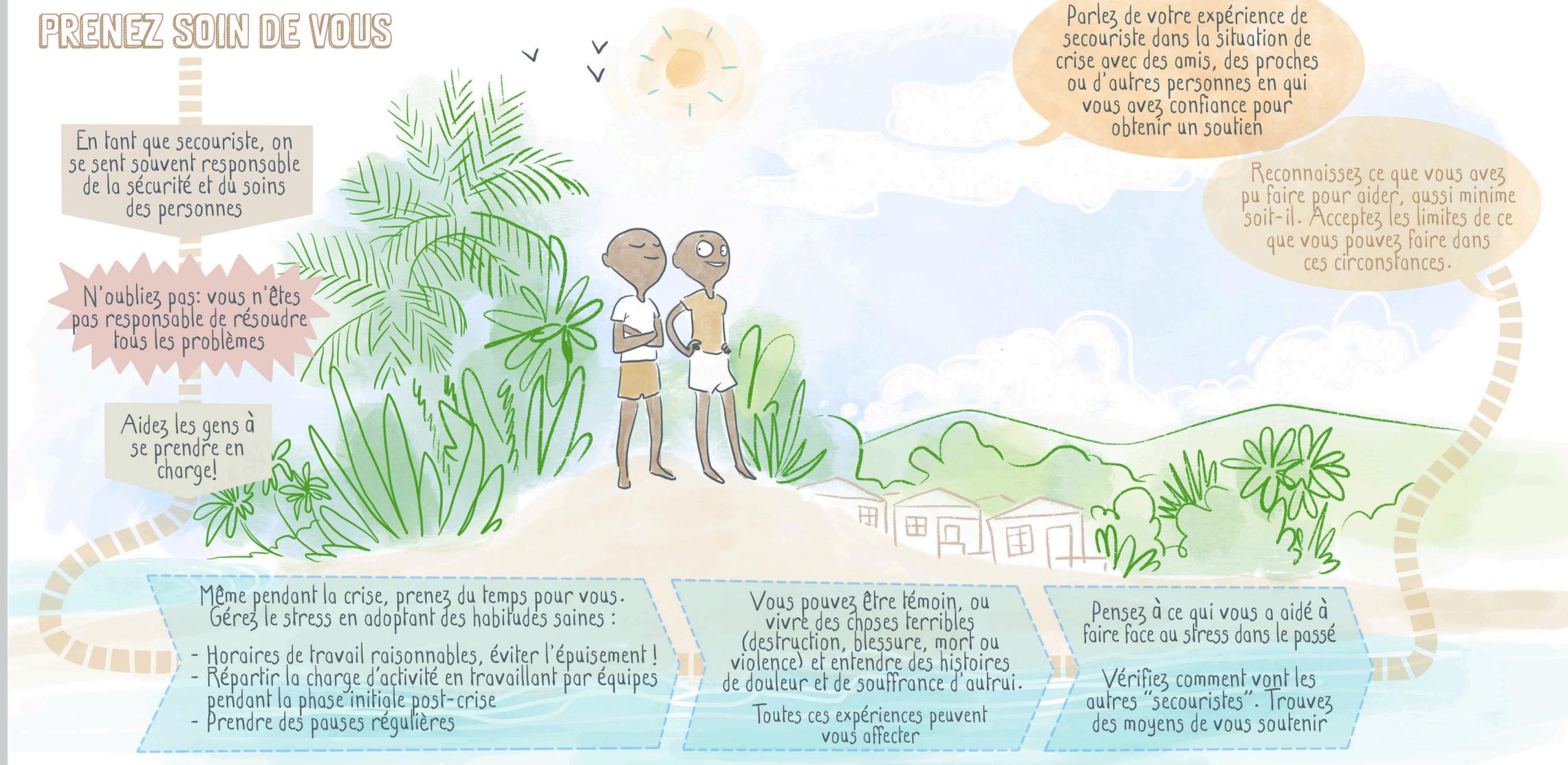
Toutes ces expériences peuvent vous affecter

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.



Premiers Secours Psychologiques PFA Plus Forts Ensemble Un guide pour vous aider, vous et votre communauté
OPS/NMH/MH/20-0007

© **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 BY NC-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.