



Premiers secours psychologiques



Ce cours de premiers secours psychologique vise à aider les participants à mieux comprendre les effets du stress, de la perte et du deuil sur les autres, tout en apprenant à mieux veiller à leur propre bien-être et à leur protection personnelle. Ils découvriront comment le cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre », un outil favorisant la résilience et le bien-être émotionnel, psychologique et social, permet de composer avec divers types de stress et d'aider les autres dans leur gestion du stress. Fondé sur des données probantes reconnues à l'échelle mondiale, le cours mise principalement sur l'apprentissage par l'étude de cas.

Public cible

Ce cours peut être adapté à tous les groupes (jeunes, milieux de travail, intervenants professionnels)

Durée

12 heures en classe OU
45-90 minutes en ligne et 7 heures en classe

Formateur

Moniteur de premiers secours psychologiques

Préalables

- Être âgé de 16 ans (recommandé)
- Suivre le cours en ligne *Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi* (obligatoire uniquement pour la formation en format mixte)

Critères de réussite

- Participer à la totalité du cours en classe
- Réussir le cours en ligne *Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi* (obligatoire uniquement pour la formation en format mixte)

Certification

Certificat numérique de premiers secours psychologiques valide 3 ans, émis une fois le cours réussi.

Contenu du cours

Au fil d'études de cas et de discussions qui tiennent compte de l'expérience préalable des participants, le cours aborde les thèmes suivants :

- Introduction à la Croix-Rouge
- Études de cas
- Premiers secours psychologiques
- Principes directeurs
- Stress et détresse
- Perte et deuil
- Traumatisme
- Signes de stress
- Populations vulnérables
- Soutien par l'écoute
- Observer, Écouter, Accompagner, Vivre
- Résilience et facteurs de protection
- Protection
- Lois et politiques
- Prendre soin de soi

Matériel du participant

- *Premiers secours psychologiques – Cahier d'exercices* (version papier)
- Cartes du cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre »
- Cours en ligne Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi (obligatoire pour l'option mixte)
- Cours en ligne Premiers secours psychologiques – Prendre soin des autres (facultatif)

