



PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES



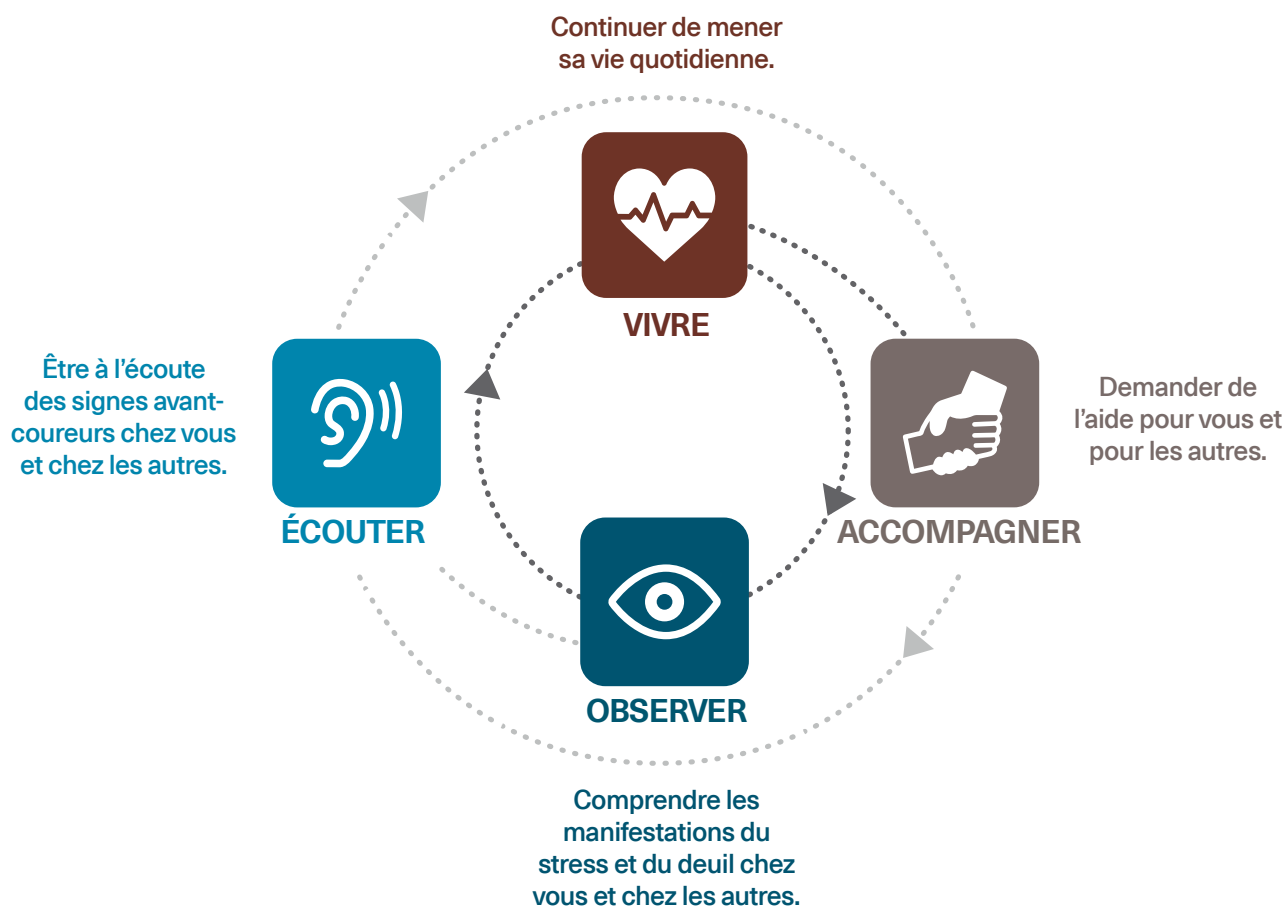
EN QUOI CONSISTENT LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES?

Les premiers secours psychologiques, c'est savoir prendre soin de soi pour composer avec les pensées, les sentiments et les émotions qui nous habitent en période de stress, durant une crise ou après un traumatisme. Il s'agit également d'outils pour appuyer des amis, des membres de la famille ou de la communauté qui ont de la difficulté à gérer une situation stressante.

Les premiers secours psychologiques, c'est faire preuve de bienveillance envers les autres pour parvenir à les calmer et à les rassurer.

LE CYCLE « OBSERVER, ÉCOUTER, ACCOMPAGNER, VIVRE »

Ce cycle sert à mieux prendre soin de soi et des autres en période de stress, durant une crise ou à la suite d'un traumatisme.



PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi et bien se connaître sont des aspects essentiels des premiers secours psychologiques. Il est difficile de venir en aide à quelqu'un si on ne prend pas d'abord soin de soi.



OBSERVER

Restez à l'affût des principaux signes du stress :

- Maux de tête ou d'estomac, fatigue.
- Difficulté à se concentrer.
- Émotions fortes telles que l'anxiété et la frustration.
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues, comportements risqués ou violents.
- Retrait du cercle social, de la famille et des conversations.



ACCOMPAGNER

Faites appel à différentes formes de soutien pour gérer votre stress :

- Activités pour gérer votre stress (écouter de la musique, marcher en nature).
- Relations saines avec la famille, les amis, les Anciens et les collègues.
- Services communautaires ou lignes d'aide téléphonique.
- Traditions culturelles.



ÉCOUTER

Soyez à l'écoute de vos émotions :

- Suis-je facilement irritable en compagnie des autres?
- Est-ce que j'ai de la difficulté à me concentrer au travail?
- La communication avec les amis et la famille est-elle difficile?



VIVRE

Utilisez différents moyens pour gérer votre stress et vous sentir mieux :

- Prendre des pauses.
- Faire des exercices de respiration et de pleine conscience.
- Passer du temps en nature.
- Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.

PRENDRE SOIN DES AUTRES

La plupart des stratégies que vous utilisez pour prendre soin de vous sont identiques à celles que vous utiliseriez pour prodiguer les premiers secours psychologiques à quelqu'un qui vit une perte ou un deuil après une crise ou un événement traumatisant.

Le saviez-vous?

- La perte peut se faire sentir de bien des façons. Elle peut être causée par le décès d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un animal de compagnie. Il peut également s'agir de la perte d'une maison, d'un emploi, ou d'un mode de vie.
- Chaque deuil est unique et important. Il n'y a pas de durée précise, ni de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil.



OBSERVER

Quand vous prenez soin des autres, restez à l'affût des éléments suivants :

- La personne semble-t-elle stressée? Est-elle anxieuse, en colère ou plutôt repliée sur elle-même?
- La personne est-elle en sécurité? Ses besoins fondamentaux sont-ils satisfaits?
- Représente-t-elle un danger pour elle-même ou les autres?
- Parvient-elle à gérer sa situation?
- Cette personne a-t-elle des besoins particuliers? Il peut s'agir d'un enfant, d'un jeune ou d'une personne âgée, aux prises avec une maladie chronique ou un handicap.



ACCOMPAGNER

Aidez la personne à trouver différentes formes de soutien :

- Différentes ressources pour combler les besoins de base.
- Des proches.
- Les réseaux de soutien communautaires, culturels et spirituels.
- Les services d'aide à la protection de la jeunesse dans la province ou le territoire et les services médicaux d'urgence au besoin.



ÉCOUTER

Demandez aux enfants, aux jeunes et aux adultes s'ils ont besoin d'aide :

- Restez calme : il faut s'approcher doucement des gens pour leur procurer un sentiment de sécurité.
- Faites preuve d'ouverture : si vous offrez votre aide, soyez prêt à écouter ce que les personnes ont vécu.



VIVRE

Il est important de prendre soin de vous-même avant, pendant et après une expérience stressante :

- Comment vous sentez-vous?
- Serait-il bon de faire appel à votre réseau de soutien?

POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES, IL FAUT D'ABORD PRENDRE SOIN DE SOI!