

## Réactions normales à des événements inhabituels

- **Émotionnelles.** Anxiété, chagrin, culpabilité, colère, irritabilité, frustration, tristesse, honte, indifférence, perte d'espoir, perte de sens, sentiment de vide.
- **Mentales.** Manque de concentration, perte de mémoire, confusion, pensées intrusives, difficultés à prendre des décisions, pensées désorganisées.
- **Physiques.** Accélération du rythme cardiaque, problèmes de sommeil, maux (d'estomac, de tête), douleurs dans le dos et la nuque, tremblements et tensions musculaires, perte d'énergie, incapacité de se reposer et se détendre.
- **Sociales.** Prise de risques, sur- ou sous-alimentation, consommation accrue d'alcool ou de cigarettes, agressivité, repli sur soi-même, isolation.

## Soutien psychosocial

- Le terme "psychosocial" fait référence à la relation dynamique entre les facettes psychologique et sociale d'une personne, qui s'influencent mutuellement. La facette psychologique comprend les processus, sentiments et réactions émotionnels et rationnels. La facette sociale inclut les relations, la famille et les réseaux communautaires, les valeurs sociales et les pratiques culturelles.
- Le « soutien psychosocial » renvoie aux actions qui répondent aux besoins psychologiques et sociaux des individus, familles et communautés.
- Nous fournissons un soutien psychosocial pour aider les personnes qui ont subi une crise à s'en remettre. Apporté en temps voulu et de manière adéquate, ce soutien peut empêcher que l'angoisse et la souffrance donnent lieu à des problèmes mentaux plus graves.

Hobfoll et al. (2007) propose cinq principes qui devraient orienter le soutien psychosocial dans les situations d'urgence. Les interventions devraient garantir la sécurité et favoriser:

- le calme.
- l'efficacité personnelle et collective.
- les liens sociaux.
- l'espoir.

## Les activités de soutien psychosocial comprennent:

- la psychoéducation et la sensibilisation aux questions psychosociales ;
- les habiletés personnelles et compétences professionnelles ;
- les activités créatives et récréatives ;
- les activités physiques et sportives ;
- le rétablissement des liens familiaux ;

- les espaces adaptés aux enfants ;
- les comités communautaires ;
- l'appui aux services commémoratifs et aux inhumations traditionnelles ;
- les premiers soins psychologiques ;
- les séances de conseil psychologique ;
- les groupes de soutien et d'entraide.

# Premiers soins psychologiques

Les premiers soins psychologiques consistent à

- Réconforter une personne en détresse, l'aider à se calmer et à se sentir en sécurité.
- Évaluer les besoins et les préoccupations.
- Protéger la personne de tout dommage supplémentaire.
- Apporter un soutien émotionnel.
- Aider à satisfaire les besoins essentiels immédiats, tels que de l'eau et de la nourriture, une couverture ou un refuge temporaire.
- Écouter la personne sans la pousser à parler.
- L'aider à obtenir des informations, des services et une aide sociale.

Les premiers soins psychologiques ne sont pas

- réservés aux professionnels.
- une thérapie ou un suivi professionnel.
- le fait de favoriser une discussion détaillée de l'événement ayant causé l'angoisse.
- le fait de demander à quelqu'un ce qui lui est arrivé.
- le fait d'insister auprès de quelqu'un pour obtenir des détails au sujet de ce qui s'est produit.
- le fait de presser quelqu'un de partager ses sentiments et réactions en lien avec un événement.

Les premiers soins psychologiques visent à reconforter une personne en détresse et à l'aider à se calmer et à se sentir en sécurité. Ils apportent un soutien émotionnel et aident les individus à satisfaire leurs besoins essentiels immédiats et à trouver des informations, des services et une aide sociale. Les trois principes d'action que sont « Regardez, écoutez et connectez » indiquent que les premiers soins psychologiques sont une manière d'entrer en contact avec une personne en détresse, d'évaluer l'aide dont elle a besoin et de lui apporter un soutien pour l'obtenir.

## *REGARDER* (Être attentif à la situation)

- Déterminer ce qui se passe ou s'est passé
- Déterminer qui a besoin d'aide
- Identifier les risques en matière de sûreté et de sécurité
- Repérer les blessures physiques
- Identifier les besoins pratiques et essentiels immédiats
- Observer les réactions émotionnelles

## *ÉCOUTER* (Être attentif à la personne)

- Se présenter

- Être attentif et écouter activement
- Accepter les sentiments des autres
- Calmer la personne en détresse
- S'informer de ses besoins et préoccupations
- Aider la ou les personne(s) en détresse à trouver des solutions à leurs besoins et problèmes

## *CONNECTER* (Prendre des initiatives pour aider)

- Trouver des informations
- Entrer en contact avec les proches de la personne et l'aide sociale
- S'attaquer aux problèmes pratiques
- Obtenir des services et d'autres formes d'aide

## Une écoute active est une composante essentielle des premiers soins psychologiques.

- Concentrez-vous activement sur ce que dit la personne affectée.
- Ne l'interrompez pas et n'essayez pas de lui dire que tout va bien se passer.
- Regardez-la régulièrement dans les yeux et assurez-vous que votre langage corporel indique que vous l'écoutez.
- Touchez doucement la main ou l'épaule de la personne affectée, à condition que ce geste soit approprié.
- Lorsque les personnes décrivent ce qui s'est passé, prenez le temps de les écouter. Raconter leur histoire est un moyen de comprendre, puis d'accepter l'événement.