



# 45. Premiers soins psychologiques

Dernière mise à jour: 2023-08-04

## Aperçu

### ***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 d'analyser 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.

## Que faire et comment s'y prendre

Les premiers soins psychologiques visent à réconforter 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.
- Définir 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 (à condition que cela soit approprié culturellement) 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.