

Lignes directrices en matière de sécurité psychologique pour les civils

Découvrez les Premiers Secours Psychologiques (PSP) pour les civils – apprenez comment apporter du soutien, promouvoir la résilience et améliorer le bien-être de la communauté après une crise

Les premiers secours psychologiques (PSP) sont un moyen immédiat d'aider les gens après une catastrophe ou un événement traumatisant. Ils visent à apporter un soutien rapide pour réduire la détresse initiale et promouvoir la résilience.

En répondant à des besoins fondamentaux tels que la sécurité, le confort et la connexion émotionnelle, les premiers secours psychologiques contribuent à réduire le risque de dommages mentaux/émotionnels à long terme.

Les PSP sont importants parce qu'ils enseignent les compétences nécessaires pour soutenir les individus sur le plan émotionnel, y compris les stratégies d'adaptation, et renforcent l'unité communautaire.

Ressource complémentaire : Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention : Empirical Evidence. *Psychiatry : Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283> (en anglais)

Promouvoir la sécurité

Assurez la sécurité physique et émotionnelle en mettant vous-même et les autres à l'abri du danger et en créant un environnement sûr.

- L'accès à de la nourriture, de l'eau, des vêtements et des couvertures, des salles de bain et un espace privé pour la prière ou la méditation, si possible, apporte un confort physique et un soutien.
- Essayez de manger des aliments sains et de vous hydrater, de dormir et de faire de l'exercice.
- Mettez d'abord votre masque à oxygène sur vous. Vous serez mieux à même d'aider les autres, comme les membres de votre famille, si vous vous occupez de votre propre sécurité avant de vous tourner vers eux.

Ressource complémentaire : Markenson, D. (2014). Principles of Mass Casualty and Disaster Medicine (Principes de la médecine de masse et de catastrophe). In: Wheeler, D., Wong, H., Shanley, T. (eds) *Pediatric Critical Care Medicine*. Springer, London.
https://doi.org/10.1007/978-1-4471-6362-6_44 (en anglais)

Apporter le calme

Aidez-vous mutuellement à vous sentir calme et en sécurité en vous rassurant, en réduisant l'agitation et en favorisant un sentiment de stabilité. L'une des façons d'y parvenir est d'utiliser des techniques d'ancrage.

Quand utiliser les techniques d'ancrage

- Dans les moments d'anxiété accrue
- Lorsque l'on se sent désorienté ou submergé
- Lors de crises de panique
- Dans le cadre de votre routine quotidienne

Pourquoi les utiliser ?

- Elles sont apaisants et aident à la régulation physique/émotionnelle.
- Elles aident à réduire les comportements risqués ou nocifs.
- Elles sont polyvalentes et peuvent être utilisées par tout le monde.

Comment les pratiquer

Méditation en pleine conscience via le scanner corporel

Le scanner corporel (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/scanner-corporel/>) vous aide à vous reconnecter à votre moi physique et à remarquer toutes les sensations que vous ressentez.

L'exercice des 5, 4, 3, 2, 1

Observez en pleine conscience les détails de votre environnement en utilisant chacun de vos sens (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/5-4-3-2-1-mise-au-point/>) :

- **5 – Voir** : Faites la liste de cinq choses que vous pouvez voir autour de vous. Il peut s'agir de meubles ou de photos sur le mur.
- **4 – Sentir** : Ensuite, touchez quatre choses, comme le tissu doux d'un pull ou la surface froide d'une table.
- **3 – Entendre** : Identifiez trois sons distincts – comme le bourdonnement lointain de la circulation ou le tic-tac d'une horloge.
- **2 – L'odorat** : Reconnaissez deux choses que vous pouvez sentir, comme votre propre parfum ou du pain frais. Même les odeurs désagréables comptent.
- **1 – Goûter** : Remarquez une chose que vous pouvez goûter. Prenez une gorgée d'eau, grignotez un en-cas ou souvenez-vous simplement de votre dernier repas.

Affirmations

Prenez soin de vous (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/g-i-v-e-c-a-r-e-fr/>).

Exercices de respiration

Des respirations profondes et intentionnelles peuvent indiquer à votre corps que tout va bien et réinitialiser votre système. Vous pouvez essayer des techniques comme la

respiration en boîte (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/la-respiration-en-boite/>) pour aider à calmer votre système nerveux.

La technique du raisin sec

Ancrez-vous (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-lancrage/>) dans le moment présent en utilisant un raisin sec ou un petit bonbon.

La glace ou l'eau froide

En vous aspergeant le visage d'eau froide (<https://canemerg-urgencecan.com/fr/eclaboussures-froides/>) ou en tenant un glaçon dans votre main, vous infligez un choc contrôlé à votre système, ce qui vous aide à détourner votre attention de ce qui vous cause de la détresse.

Ressource complémentaire : Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The Effectiveness and Implementation of Psychological First Aid as a Therapeutic Intervention After Trauma: An Integrative Review. *Trauma, Violence, Abuse, 0(0)*.
<https://doi.org/10.1177/15248380231221492> (en anglais)

Promouvoir la connectivité

Mettez-vous en relation avec d'autres personnes pour obtenir du soutien, qu'il s'agisse de la famille, des amis ou des ressources de la communauté. Le soutien social est très important pour votre rétablissement.

- **La santé mentale et le bien-être :** Les catastrophes peuvent être des expériences traumatisantes qui entraînent toute une série de réactions émotionnelles telles que la peur, l'anxiété, le chagrin et même la dépression. S'occuper de votre confort émotionnel et recourir au soutien de vos pairs permet de s'en prémunir.
- **Sentiment de sûreté et de sécurité :** Le confort émotionnel permet de se sentir en sécurité. Le fait de savoir qu'un soutien est disponible, à la fois de la part des pairs et

des réseaux sociaux, vous aide à faire face à l'incertitude et au stress qui surviennent après une catastrophe.

- **Promouvoir la résilience des communautés :** Des réseaux sociaux solides et des relations de soutien au sein des communautés contribuent à un rétablissement plus rapide et vous aident à vous habituer aux changements après une catastrophe.
- **Identifier les besoins particuliers et y répondre :** Les populations vulnérables, telles que les personnes âgées, les enfants ou les personnes handicapées, ont souvent des besoins spécifiques qui peuvent ne pas être immédiatement évidents. Donner la priorité à leur confort émotionnel permet de s'assurer que ces besoins sont identifiés et pris en charge, réduisant ainsi le risque de problèmes ultérieurs.

Ressources supplémentaires :

- Pan-American Health Organization. (2019). Mass Casualty Management System Course Manual. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51484> (en anglais)
- National Association of School Psychologists. (2020). Responding to a Mass Casualty Event at a School: General Guidance for the First Stage of Recovery. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis/school-violence-resources/responding-to-a-mass-casualty-event-at-a-school-general-guidance-for-the-first-stage-of-recovery> (en anglais)

Autonomisation

Prenez des décisions et des mesures qui rétablissent un sentiment de contrôle dans votre vie.

L'éducation vous permet de prendre en main votre sécurité et votre bien-être. Savoir ce qu'il faut faire en cas d'urgence réduit la panique et augmente la confiance en soi dans les situations difficiles.

Pour les familles avec enfants

Prenez des mesures qui aident vos enfants à avoir un sentiment de contrôle et de sécurité.

- Apportez de la chaleur et du soutien
- Félicitez-les
- Passez du temps ensemble et parlez les uns avec les autres
- Encouragez les bons comportements
- Abordez le sujet des bagarres et de l'agressivité
- Maintenez des routines
- Encouragez le jeu
- Restez en contact avec la famille et les amis lorsque cela est possible

Ressources supplémentaires :

- American Academy for Pediatrics. (2018). Family Reunification Following Disasters: A Planning Tool for Healthcare Facilities.
<https://downloads.aap.org/AAP/PDF/AAP%20Reunification%20Toolkit.pdf> (en anglais)
- Federal Emergency Management Agency (FEMA). (2013). Post-Disaster Reunification of Children: A Nationwide Approach.
https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/ohsepr/post_disaster_reunification_of_children.pdf (en anglais)
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2009). Caring For Your Child in Crisis Situations.
https://www.unodc.org/res/drug-prevention-and-treatment/publications/data/drug-abuse-treatment-and-rehabilitation_caring-for-your-child-in-crisis-situations_html/UN-Caring-for-child-in-Crisis-Situations-booklet-200929-DIGITAL.pdf (en anglais)

Espoir et optimisme

Utilisez l'optimisme réaliste pour aider à imaginer un avenir positif :

- L'optimisme réaliste consiste à faire la part des choses entre le négatif et le positif tout en restant ouvert d'esprit et curieux.
- Il nécessite le courage d'explorer (a) tout en croyant que l'avenir sera meilleur que le passé et (b) sans craindre l'échec.
- Un moyen d'y parvenir est de faire un exercice de gratitude, par exemple en écrivant trois bonnes choses qui vous sont arrivées aujourd'hui.

Ressource complémentaire : International Federation of Red Cross (IFRC). (2017). IFRC Emergency Response Framework.

<https://www.ifrc.org/document/ifrc-emergency-response-framework> (en anglais)