

Premye Swen Emosyonèl

Haitian Creole
Version



Ki sa ki premye swen emosyonèl (EFA)?

Yon apwòch a de-dirije nan repons kriz ki ankouraje gerizon epi evite plis twomatik



Remak: Nou pa sèvi ak tèm "Premye Swen Sikolojik la" paske li perpetye apwòch medikal endistriyèl sante mantal epi li ka stigmatize ak patologize pou sivivan chòk yo.

Siy komen ke yon moun an kriz



**Enkontwolab
Kriye / Souke /
Difikilte pou respire**



**Eksplozyon
emosyonèl**



**Glase/Kenbe
souf ou**



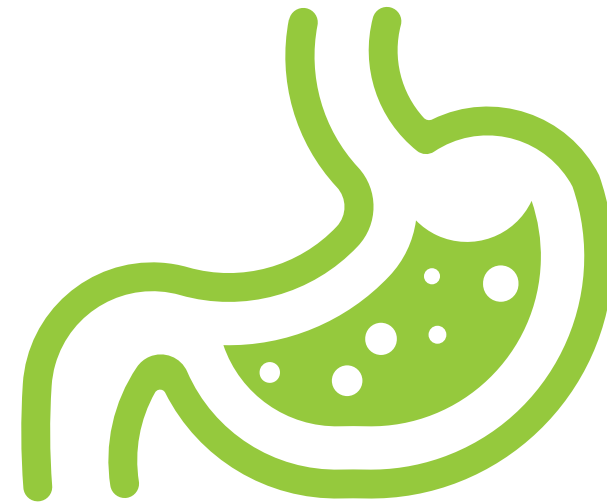
Retrè

Pandan ke sa yo se siy komen, tout moun diferan. Gen kèk sivivan ki ka pa montre okenn siy detrès, men yo ka toujou bezwen sipò.

Repons ijans kò nou nan estrès ede nou siviv nan moman kriz



**Batman kè &
Chanjman
tansyon**



**Dijesyon
fèmen**



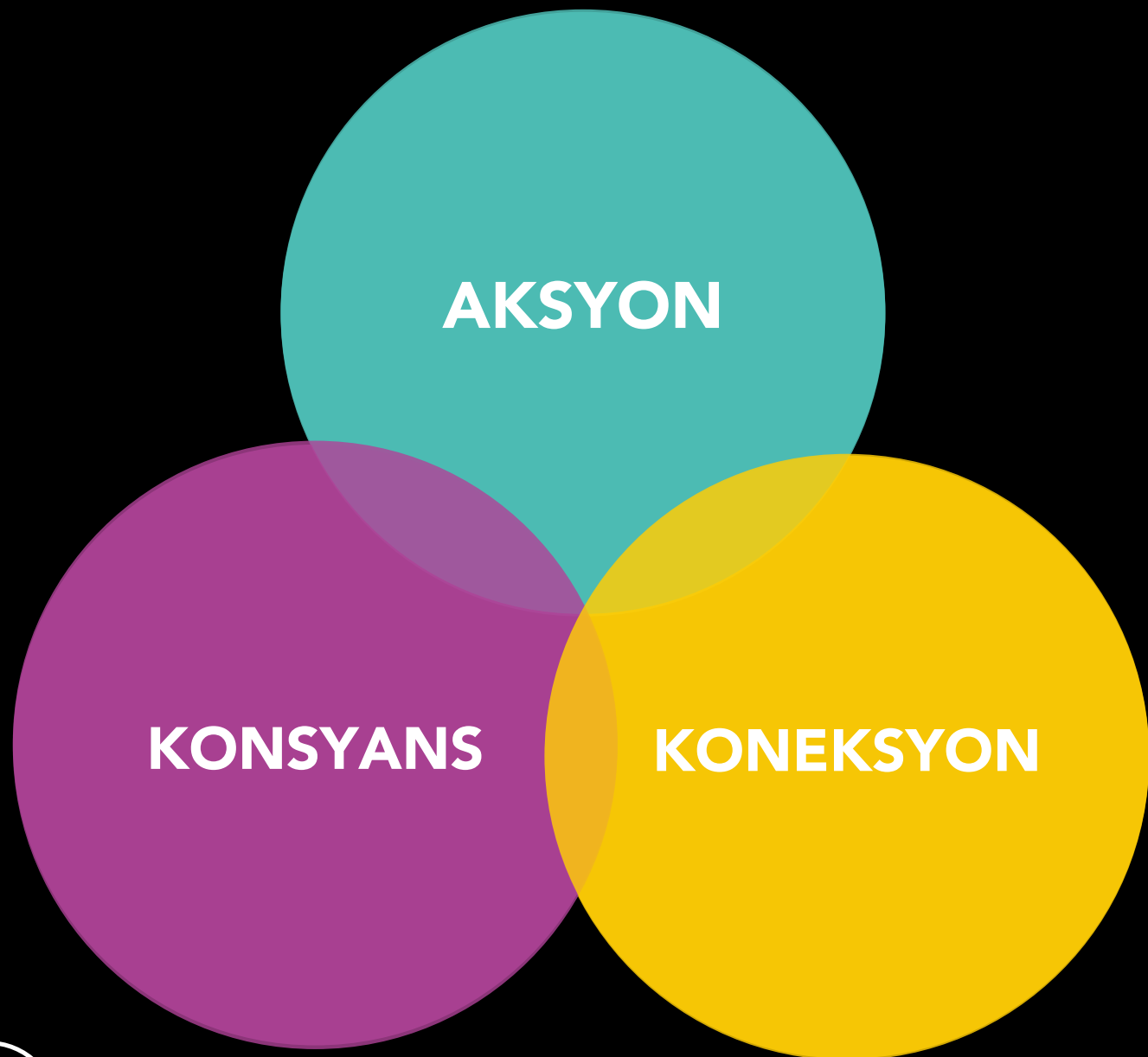
**Iminitè
Sistèm fèmen**



**Lojik
"Sèvo kap panse
a" dekonekte**

Sa yo se repons fizyolojik komen ki ka afekte yon moun ki nan kriz; sepandan lis sa a pa konplè ni reprezante tout sivivan yo.

EFA Prensip



AKSYON

Chak sivivan se ekspè nan pwòp gerizon yo. Onore fòs natirèl yo, kouraj, sajès, rezistans, ak dwa yo idantifye pwòp bezwen yo.

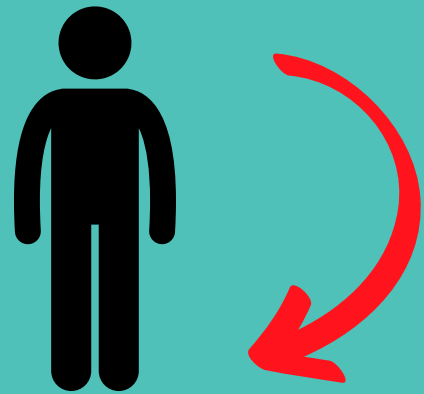
KONSYANS

Ras, sèks, relijye, klas, kiltirèl, ak lòt dinamik pouvwa ka lakòz ak agrave chòk. Ou dwe konnen kijan pwòp eksperyans ou ka diferan de eksperyans yon lòt moun. Pa fè sipozisyon. Apwoche chak sivivan avèk sansiblite, imilite, ak atansyon.

KONEKSYON

Anpati, konpasyon, ak koneksyon moun ak moun ka ede yon moun ki nan kriz santi yo an sekirite emosyonèlman, menm lè anviwònman yo pa ka oswa santi yo an sekirite. Koneksyon pozitif sa a ka pwoteje kont enpak negatif alontèm chòk yo.

Apwòch EFA a



Depi anwo jouk anba

Lè sèvo nou panse a dekonekte, Nou pa ka konvenk tèt nou ke nou santi nou diferan.

Pale oswa re-rakonte istwa a anvan yon moun pare ka lakòz plis twomatik.



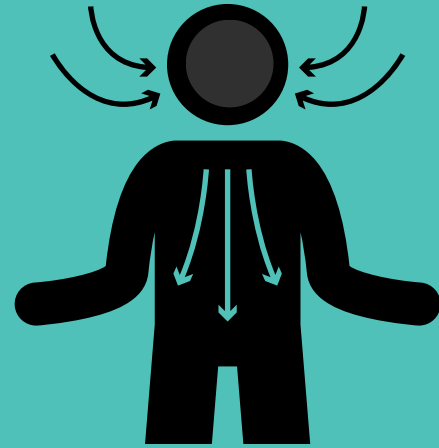
Depi anba rive anwo

EFA retounen kò a nan omeyostazi an premye. Sa a voye yon siyal nan sèvo panse a tounen konekte.

Lè sa a, nou koute epi valide sivivan an epi ankouraje yon sans de otonòm pèsònèl.

Etap EFPA

1



**KALME
KÒ OU**

2



**ETABLI
SEKIRITE**

3



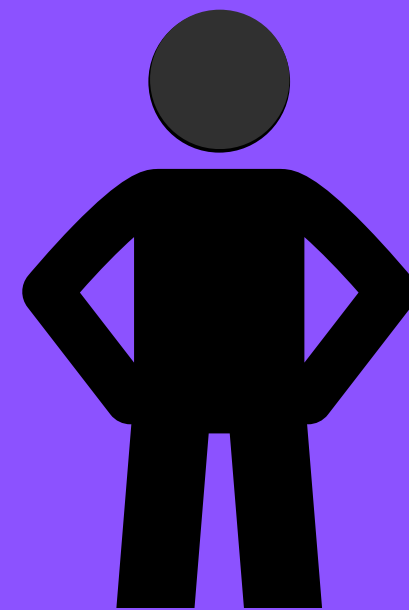
**EDE YO KALME
KÒ YO**

4

**Mwen
tande w**

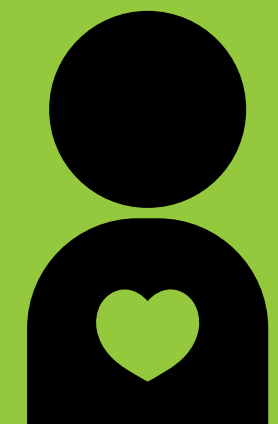
**KOUTE &
VALIDE**

5



**RESTORE
AJANS**

6



**PRATIK SWEN
TÈT OU**

1



**KALME
KÒ OU**

Si w nan chòk, swiv etap EFA yo pou pran swen tèt ou.

Panik kontajye.

Eseye ede lòt moun lè w nan chòk sa ka fè plis mal pase byen.

Pran plizyè gwo souf.

Si gen tan, konte jiska 5 sou chak respire ak rann souf.



ETABLI SEKIRITE

Si sa posib, retire moun nan kote ki gen danje fizik. Tcheke si moun nan bezwen swen medikal imedyà.

Jwenn yon kote relativman trankil kote ki prive. Sa a ta ka toupre yon miray oswa yon pye bwa.

Santiman sekirite a inik pou chak moun. Sipòte sivivan an pou l idantifye sa yo bezwen pou yo santi yo an sekirite ak rekonfòte.

3



**EDE YO
KALME
KÒ YO**

Zouti sa yo ka ede:

—

Di non yo.

—

Chita bò kote yo.

—

Rasire yo, "Ou pa poukont ou. Mwen la avèk ou."

—

Respire ansanm.

—

Apiye sou yon miray oswa yon pye bwa.

—

Mache ansanm.

3

EDE YO KALME KÒ YO

Bay pwòp tèt ou akolad.

Kapab gen ladan l balanse, souke oswa fredone yon chante rekonfòtan.

Senk sans.

Angaje chak nan sans yo. Pa egzanp, bwè dlo oswa te. Pran sant yon plant. Manje yon ti goute. Kenbe yon objè. Gade syèl la.

Oto kalme.

Envite yo fwote men yo ansanm epi kreye chalè, epi mete yo sou kò a kote li nesesè.

Frape pye atè, kouri an plas, sote, souke.

Sa a ede libere pwodui chimik estrès ki nan kò a.

Rèl.

konte sou 3, rele ansanm. Si li pi an sekirite, rele nan yon zòrye oswa chemiz. Oswa "chichote rèl."

Kriye.

Sa a kapab yon liberasyon katartik. Si yo kriye san kontwòl, ede yo pran souf dousman, pwofon.

4

Mwen la
avèk ou

Mwen
tande w

**KOUTE &
VALIDE**

Asire yo ke nenpòt bagay yo pataje se konfidansyèl. Sa kreye sekirite.

Pa fòse yo pale si yo pa pare. Li bon pou chita an silans.

Envite yo pataje jan yo santi yo. Koute aktivman. Pa entèwonp. Reflechi sou sa ou te tande yo di.

Konsantre sou santiman, pa sèlman sou istwa a.

Si yo bloke nan chòk nan rakonte istwa a, fè yo konnen yo pa oblije pataje kounye a. Ralanti yo. Pran gwo souf ansanm.

4

FRAZ KI EDE

Sa ki annapre yo ka ede yon sivivan santi yo wè l, tandè l, ak valide l:

- Mwen regrèt sa rive.
- Mwen tandè w.
- Sa sonnen vrèman difisil.
- Mwen kwè w.
- Se pa fòt ou.
- Ou pat merite sa.
- Li oke pou w santi w tris / pè / fache / elatriye.
- Se oke si w pa vle pale kounye a.
- Ou ka pale chak fwa w pare.
- Pran tout tan w bezwen an.
- Mwen la avèk ou.
- Ou pa poukont ou.
- Mwen admire kouraj / fòs / vilnerabilite w.
- Mwen tèlman fyè de ou.
- Mèsi paske w pataje. Sa te tèlman brav.

Kisa pou evite



**TOUCHAN
SAN MANDE**



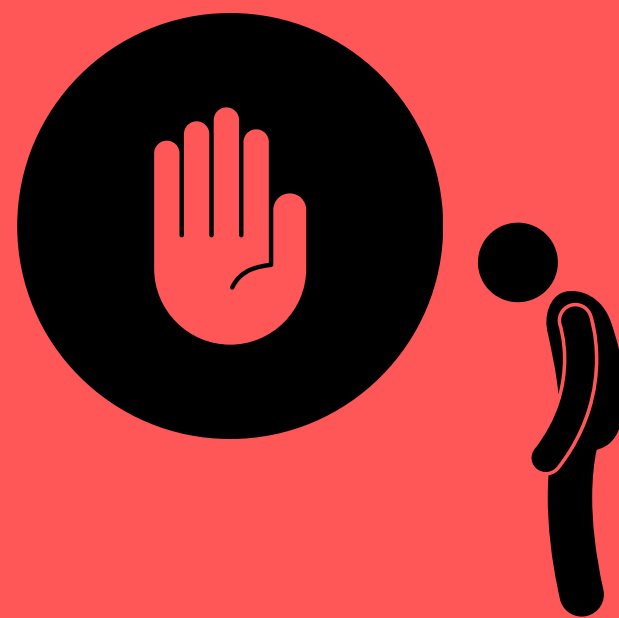
**FÒSE YO
POU PALE**



**BAY
KONSEY**



**PRAN KONTROL
AK ISTWA W**



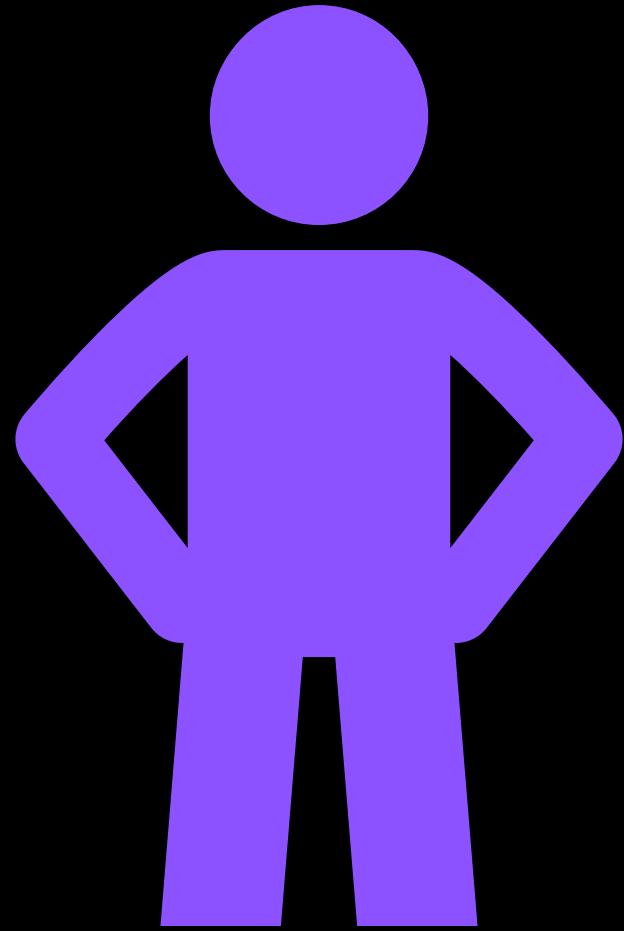
**ENVALIDE
DOULÈ YO**

FRAZ POU EVITE

Deklarasyon byen entansyone sa yo ka envalide doulè yon sivivan epi yo ka mennen nan jijman pwòp tèt ou oswa wont sou jan yo santi yo:

- Ou pral santi w pi byen pita.
- Tout bagay pral oke.
- Tout bagay rive pou yon rezon.
- Sa a pral pase.
- Jis fè kè w kontan.
- Pa enkyete w.
- Shhhhhh, pa kriye.
- Eseye bliye sa.
- Pa tris.
- Eseye pa santi tris / pè / elatriye.
- Rilaks.
- Jis kalme
- Jis kite l ale.
- Li ta ka pi mal.
- Sa rive mwenn, e mwenn anfòm.
- Se pou w rekonesan.

5



**RESTORE
AJANS**

"Kijan tèt ou / kè / kò w santi sou yon echèl 1-10?"

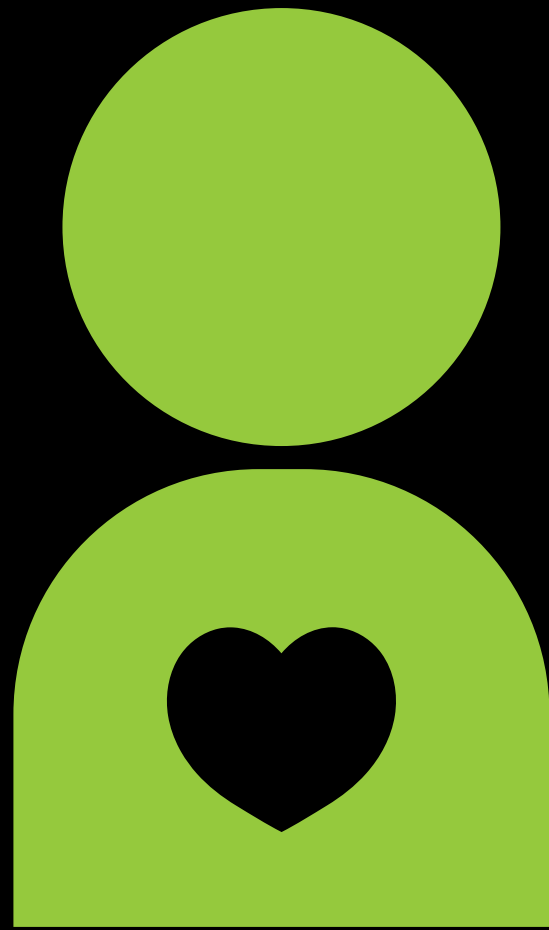
Sa a ede yo pote konsyans sou eta prezan yo. Mande kisa ki ka ede chanje nimewo yo?

"Kijan mwèn ka sipòte w kounye a?"

Konsantre sou bezwen imedyà pou evite akableman nan panse sou pase oswa lavni an.

Ofri chwa senp pou ankouraje yon sans inisyativ, pouvwa, ak kontwòl.

Eg ou vle chita isit la oswa la? Ou vle dlo oswa te? Ou vle pale oswa jis chita ansanm an silans?



PRATIK SWEN TÈT OU

Pran swen lòt moun ka tou de rekonpansan ak fatigan anpil.

Li kapab tou mennen nan boule, pwoblèm sante, "chòk vicarious," epi li ka reaktive pwòp chòk ou.

"Kijan tèt mwen / kè / kò mwen santi sou yon echèl 1-10?"

Pran konsyans sou jan ou santi w. Ki sa ki ta chanje nimewo w la?

Libere & Renouvle.

Libere nenpòt estrès oswa emosyon ou ka kenbe nan kò w.

Lè sa a, fè yon bagay nourisan pou kò ou, lespri ou, ak kè ou. Bwè dlo oswa te, pran gwo souf, manje yon ti goute, pase tan ak yon moun ou renmen, elatriye.

Ann Konekte

Pou plis enfòmasyon, oswa si ou ta renmen volontè tradwi gid sa a nan plis lang, konekte pa imel oswa medya sosyal:

 WeAreHealingTogether.org

 info@WeAreHealingTogether.org

 [@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

