

Kit Premiers Secours Émotionnels

Version Française



Qu'est-ce que les Premiers Secours Émotionnels (PSE)?

Une approche dirigée par les pairs pour répondre à une crise traumatique, favoriser sa **guérison** et éviter d'autres **traumatismes**



Signes courants que quelqu'un est en crise



**Sanglots
incontrôlables /
Tremblements /
Difficultés à respirer**



**Explosions
émotionnelles**



**Sensations de froid
/ Retenir sa
respiration**



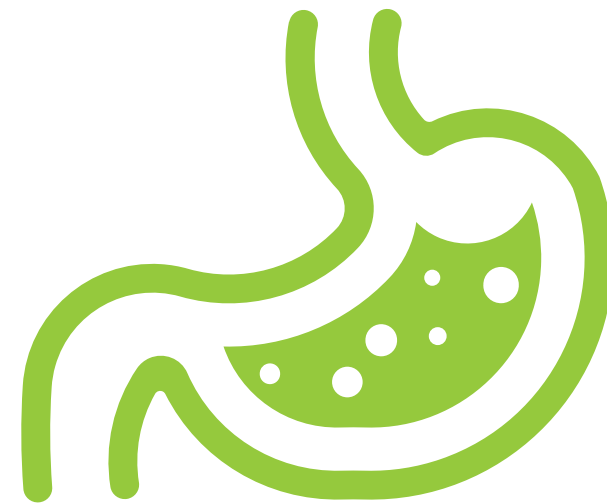
**Retrait de
l'environnement**

Bien que ce soit des signes communs, chacun est différent. Certains(es) survivants(es) peuvent également montrer aucun signe de détresse, et pourtant, avoir besoin d'aide.

La réponse urgente au stress de notre corps nous aide à survivre en temps de crise



Modifications de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle



La digestion s'arrête



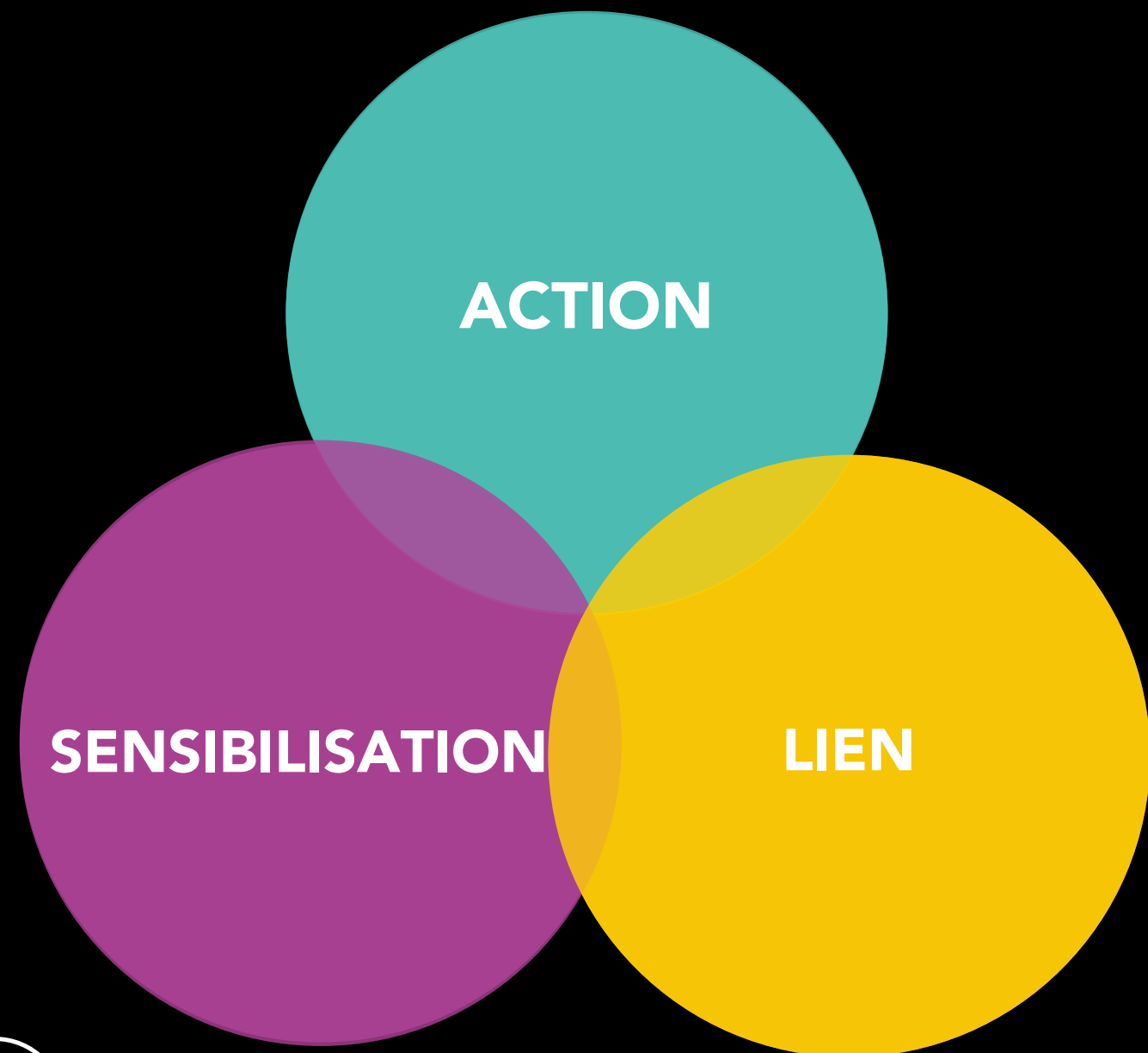
Le système immunitaire s'arrête



Le raisonnement logique n'est plus

Ce sont des réponses physiologiques courantes qui peuvent avoir un impact sur une personne en crise; cependant cette liste n'est pas exhaustive ni représentative de tous les survivants.

Les Principes du PSE



ACTION

Chaque survivant est l'expert de sa propre guérison. Honorez leur force innée, leur courage, leur sagesse, leur résilience, et leur droit d'identifier leurs propres besoins.

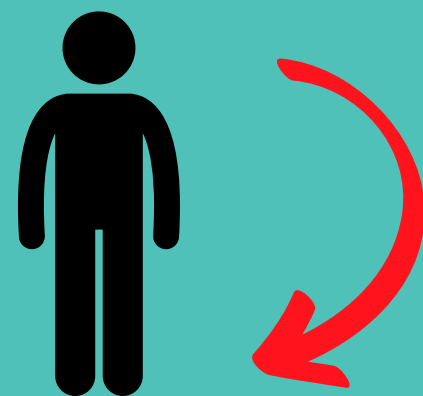
SENSIBILISATION

Les dynamiques de pouvoir racial, de genre, religieux, social, culturel et autre, peuvent causer et exacerber les traumatismes. Soyez conscient de la façon dont vos propres expériences peuvent différer de celles de quelqu'un d'autre. Ne faites pas de supposition et abordez chaque survivant avec sensibilité, humilité et attention.

LIEN

L'empathie, la compassion et le lien humain peuvent aider une personne en crise à se sentir en sécurité émotionnellement, même lorsque son environnement ne s'y prête pas. Cette connexion positive peut amortir les impacts négatifs à long terme des traumatismes.

L'Approche du PSE



De Haut en Bas

Lorsque notre capacité de raisonner est complètement affaiblie, nous ne pouvons pas nous exprimer de manière à nous sentir différemment émotionnellement.

Parler ou raconter de nouveau l'histoire avant que quelqu'un ne soit prêt peut causer un traumatisme supplémentaire.



De Bas en Haut

Le PSE ramène le corps en premier à l'homéostasie et permet ensuite au cerveau de se réactiver.

Puis, nous écoutons, validons le survivant et promouvons un sentiment d'aptitude personnelle.

Les Étapes du PSE

1



CALMEZ VOTRE CORPS

2



ÉTABLISSEZ LA SÉCURITÉ

3



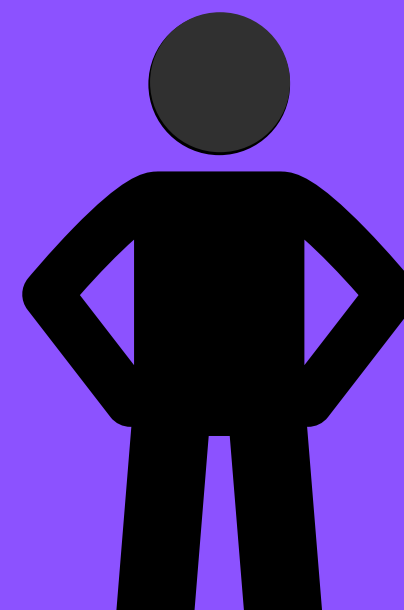
**AIDEZ LES À CALMER
LEUR CORPS**

4



ÉCOUTEZ ET VALIDEZ

5



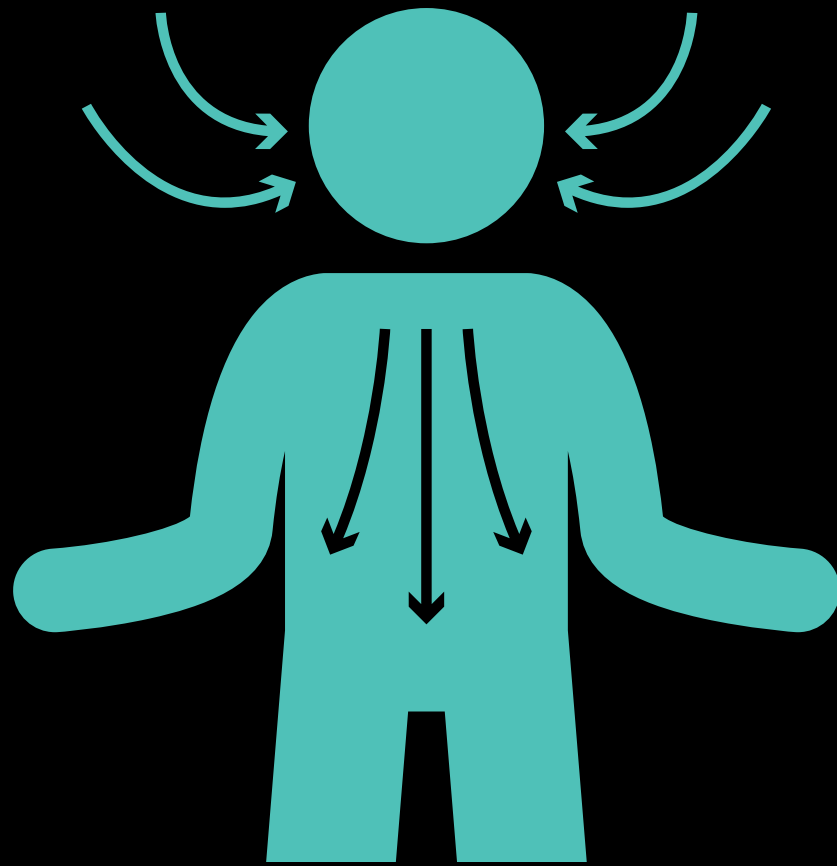
RESTAUREZ L'ACTION

6



**PRATIQUEZ LES SOINS
PERSONNELS**

1



CALMEZ VOTRE CORPS

Si vous êtes en état de choc, pratiquez les étapes du PSE pour prendre soin de vous.

La panique est contagieuse. Si vous essayez d'aider les autres lorsque vous êtes sous le choc, cela peut faire plus de mal que de bien.

Prenez plusieurs respirations profondes, et si vous avez le temps, comptez jusqu'à 5 pour chaque inspiration et expiration.

2



ÉTABLISSEZ LA SÉCURITÉ

Si possible, éloignez la personne du danger physique. Vérifier si la personne a besoin de soins médicaux immédiats.

Trouvez un endroit relativement calme où vous pouvez avoir une conversation confidentielle. Cela peut être prêt d'un mur ou d'un arbre.

Le sentiment de sécurité est propre à chacun. Aider la victime à identifier ses besoins pour se sentir en sécurité et réconfortée.

3



AIDEZ LES À CALMER LEUR CORPS

Les outils suivants peuvent aider:



Dites leur nom.



Asseyez-vous à côté d'eux.



Rassurez la victime, "Vous n'êtes pas seul(e).
Je suis avec vous".



Respirez ensemble.



Appuyez-vous contre un mur ou un arbre.



Marchez ensemble.

3

AIDEZ LES À CALMER LEUR CORPS

Auto-câlin.

Peut inclure se bercer, se balancer ou fredonner une chanson réconfortante.

Les cinq sens.

Engagez chacun des sens. Par exemple, buvez de l'eau ou du thé. Sentez une plante. Mangez une collation. Tenez un objet. Regardez le ciel.

Auto-apaiser.

Invitez-les à se frotter les mains et créez de la chaleur puis les poser à l'endroit nécessaire sur le corps.

Piétiner, courir sur place, sauter, et se secouer.

Cela aide à libérer les produits chimiques du stress présents dans le corps.

Pousser un cri.

À 3, poussez un cri ensemble. Si nécessaire, criez dans un t-shirt ou un oreiller, ou "chuchotez, criez".

Pleurer.

Cela peut être une libération cathartique. S'ils sanglotent de façon incontrôlable, aidez-les à prendre de longues et profondes respirations.

4

**Je suis là
avec vous**

**Je vous
entends**

**ÉCOUTEZ ET
VALIDEZ**

Rassurez-les sur le fait que ce qu'ils partagent est confidentiel. Cela crée de la sécurité.

Ne les forcez pas à parler s'ils ne sont pas prêts. C'est bien aussi de s'asseoir en silence.

Invitez-les à partager ce qu'ils ressentent. Écoutez activement. Ne pas interrompre. Prenez du recul et réfléchissez à ce que vous avez entendu.

Concentrez-vous sur les émotions, et pas seulement sur l'histoire.

S'ils restent coincés dans le traumatisme de raconter l'histoire, faites leur savoir qu'ils n'ont pas à partager maintenant. Ralentissez-les. Prenez de profondes respirations ensemble.

4

LES PHRASES UTILES

Les phrases suivantes peuvent aider un(e) survivant(e) à se sentir vu(e), entendu(e) et validé(e):

- Je suis vraiment désolé que ce soit arrivé.
- Je vous entends.
- Cela semble vraiment très difficile.
- Je vous crois.
- Ce n'est pas de votre faute.
- Vous ne méritez pas cela.
- C'est normal de se sentir triste/ effrayé(e) /en colère / etc.
- Ce n'est pas un problème si vous ne voulez pas en parler maintenant.
- Prenez tout le temps dont vous avez besoin.
- Je suis là avec vous.
- Vous n'êtes pas seul(e).
- J'admire votre courage, votre force et votre vulnérabilité.
- Je suis si fière de vous.
- Merci pour le partage, c'était très courageux.

Ce qu'il faut éviter



**TOUCHER SANS
DEMANDER**



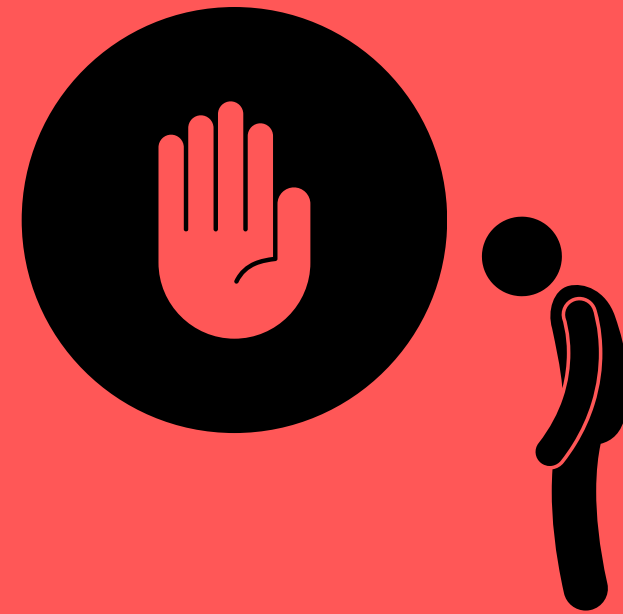
LES FORCER À PARLER



DONNER DES CONSEILS



**PRENDRE LE DESSUS
AVEC VOTRE PROPRE
HISTOIRE**

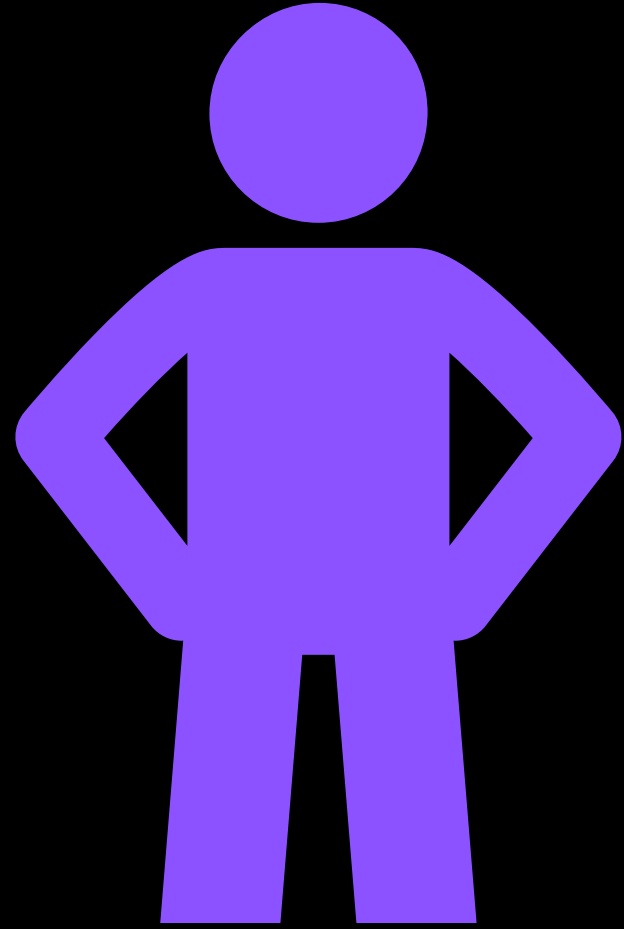


MINIMISER LEUR PEINE

LES PHRASES À ÉVITER

Les énoncés bien intentionnés suivants peuvent invalider la douleur du survivant ou de la survivante et peuvent mener à l'auto-jugement ou honte de ce qu'ils ressentent:

- Vous vous sentirez mieux plus tard.
- Tout va bien se passer.
- Tout arrive pour une raison.
- Cela va passer.
- Soyez simplement heureux.
- Ne vous inquiétez pas.
- Chut, ne pleurez pas.
- Essayez d'oublier.
- Ne soyez pas triste.
- Essayez de ne pas vous sentir triste / effrayé(e) / etc.
- Détendez-vous.
- Calmez-vous.
- Laissez passer.
- Cela pourrait être pire.
- Cela m'est arrivé, et je vais bien maintenant.
- Soyez reconnaissant.



RESTAUREZ L'ACTION

“Comment vous sentez-vous: votre tête / cœur / corps sur une échelle de 1 à 10?”.

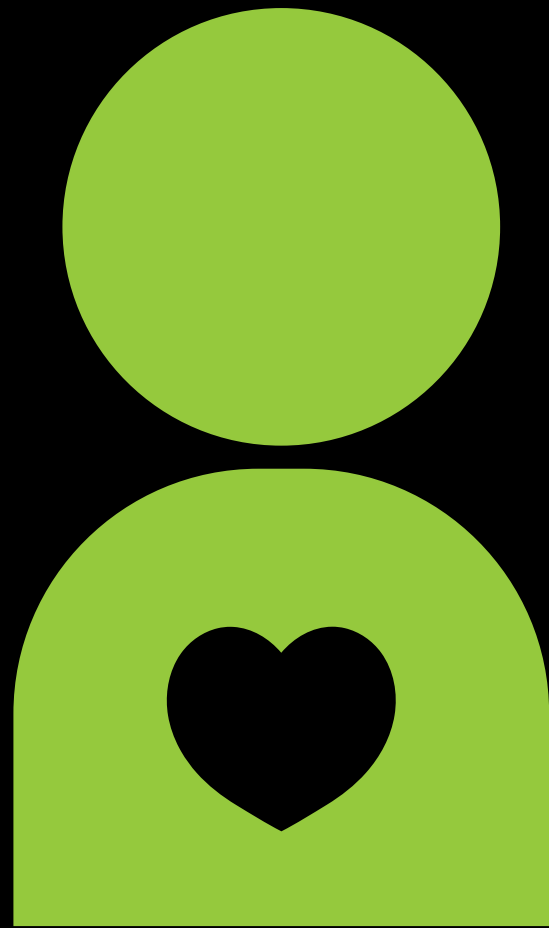
Cela les aide à prendre conscience de leur état actuel. Demandez-leur ce qui peut faire changer ce chiffre.

“Comment est-ce que je peux vous aider tout de suite?”.

Concentrez-vous sur les besoins immédiats pour éviter d'être submergé(e) par les pensées du passé ou de l'avenir.

Offrez des choix simples pour encourager un sentiment d'action, de pouvoir et de contrôle.

Par exemple: Voulez-vous vous asseoir ici ou là? Voulez-vous de l'eau ou du thé? Voulez-vous parler ou simplement vous asseoir en silence?



PRATIQUEZ DES SOINS PERSONNELS

Prendre soin des autres peut être à la fois gratifiant et épuisant.

Cela peut également entraîner un épuisement professionnel, des problèmes de santé, un "traumatisme vicariant", et peut réactiver votre propre traumatisme.

Comment je me sens: ma tête / cœur / corps sur une échelle de 1 à 10?

Prenez conscience de ce que vous ressentez. Qu'est-ce qui changerait ce nombre?

Libérez et rénover.

Relâchez tout stress ou émotion que vous pourriez retenir dans votre corps. Piétinez, secouez votre corps, criez, marchez, courez, pleurez, etc.

Ensuite, faites quelque chose de nourrissant pour votre corps, votre esprit et votre cœur. Buvez de l'eau ou du thé, prenez de profondes respirations, mangez une collation, passez du temps avec un être cher, etc.

Prenons contact

Pour plus d'information, ou si vous souhaitez vous porter volontaire pour traduire ce guide dans d'autres langues, contactez-nous par e-mail ou via les réseaux sociaux.

 WeAreHealingTogether.org

 info@WeAreHealingTogether.org

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

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

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

