



## Comment aider une personne en détresse psychologique?

### Aide mémoire:

#### Premiers secours psychologiques

### Instructions

Veillez mettre cette présentation en **mode DIAPORAMA**. En bas de votre écran, côté droit, vous remarquerez une série d'icônes. Cliquer sur l'option tel qu'illustré par l'encadré vert pour activer le **mode DIAPORAMA**.





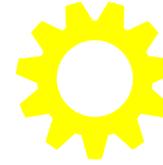
# Qu'est-ce que la détresse psychologique?

Comment aider une personne en détresse psychologique?



- La détresse psychologique est un **ensemble d'émotions négatives** qui, lorsque vécu avec persistance, peut entraîner des conséquences néfastes sur la santé.
- La détresse psychologique est considérée comme un **changement**, qui fluctue à travers le temps, par rapport à l'état habituel d'une personne.
- Référez-vous également au « **Baromètre en santé psychologique** » pour des signes spécifiques à déceler selon l'ampleur de ceux-ci.

Cliquez ici !



## Des signes psychologiques:

Anxiété, anticipation, tristesse, frustration, irritabilité, appréhension, pensées troubles, désorientation, difficulté de mémoire et de concentration, cauchemars.



## Des signes comportementaux:

Pleurs, hypervigilance, inquiétude, isolement social, se renfermer, regard absent, colère, culpabilité, honte, déconnexion avec la réalité, diminution de la performance.



## Des signes physiques:

Complaintes physiques telles que migraines, fatigue générale, problème de digestion, douleur physique, insomnie.





# Quelles sont LES étapes des PSP pour nous guider?

Comment aider une personne en détresse psychologique?



## 1. OBSERVER

- ✓ Détecter les signes de stress et détresses chez la personne.
- ✓ Veiller à sa sécurité physique et émotionnelle.
- ✓ Respecter les normes culturelles.



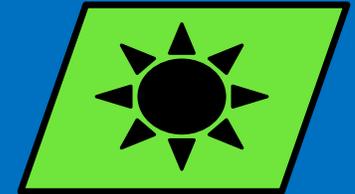
## 2. ÉCOUTER

- ✓ Prendre contact avec la personne ; être présent
- ✓ Normaliser les émotions.
- ✓ Aider à identifier et nommer ses besoins et susciter l'introspection.
- ✓ Stabiliser la personne en l'écoutant et en la calmant.
- ✓ Fournir des informations.



## 3. METTRE EN LIEN

- ✓ Aider à identifier des stratégies pour répondre à ses besoins à partir de ses propres forces, ses ressources, son réseau de soutien et de bonnes informations.
- ✓ Mettre en contact avec son réseau de soutien (famille, ami etc.) ou les services communautaires et publiques.



## 4. VIVRE

- ✓ Réaliser les stratégies d'adaptation qui comptent dans la gestion du bien-être et nous aident à vivre (ex: prendre des pauses, réfléchir à nos expériences, adopter de saines habitudes de vie, formuler des attentes réalistes, demander de l'aide lorsque besoin, etc.).



# Conseils et astuces: Observer

Comment aider la personne en détresse psychologique?



Prêtez une attention aux **5 facteurs** à surveiller :



## 1. Détresse

- Pleurs, exprime une détresse, mentionne problèmes à la maison (voir baromètre diapo 2).

## 2. Retrait social

- S'isole, incivilités, manque de respect, ne participe plus aux activités sociales.

## 3. Présence réduite

- S'absente plus souvent, quitte tôt, arrive en retard plus fréquemment, plus souvent malade.

## 4. Performance affectée

- Changement dans le rendement au travail, étude, sport, accumule du retard dans ses tâches, tarde à répondre aux demandes.

## 5. Comportements extrêmes

- Hygiène négligée, exprime des idées noires, exprime un désir de se blesser / de blesser.

## Subjectivité personnelle

Accepter que la réaction face à un stress ou un événement difficile soit propre à chacun.



- Certaines personnes ne manifesteront pas le besoin d'être accompagné ou de recevoir de l'aide .
- Le niveau de détresse d'une personne est lié à sa perception de la menace, sa tolérance au stress et sa perception de soutien social.

## Aide professionnelle requise

Certaines personnes devront bénéficier d'une aide professionnelle spécialisée immédiate comme lorsque:



- Leur bouleversement est si intense qu'elles n'arrivent plus à prendre soin d'elles-mêmes.
- Elles sont à risque de se faire du mal ou faire du mal à autrui.

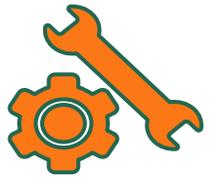
Sources:

Formation en ligne de la Croix-Rouge canadienne: Premiers Secours psychologiques *Prendre soin de soi et Prendre soin des autres*, juin 2021  
OMS (2012). Les premiers secours psychologiques: Guide pour les acteurs terrain  
IRSST (août 2020) Prévenir la détresse psychologique chez le personnel du réseau de la santé et des services sociaux



# Conseils et astuces: Écouter

Comment aider une personne en détresse psychologique?



✓ **Rappel: À dire et faire!**



- **Déterminer un endroit sûr et paisible pour échanger. Offrir du réconfort.**
- Assurer un climat de sécurité psychologique (confidentialité, sans jugement, le droit à exprimer des erreurs).
- **Se positionner près de la personne, mais à une distance appropriée selon âge, sexe, culture et consignes d'hygiène sanitaire en cours. Rester calme et ouvert.**
- En cas de signes de détresse psychologique critique, veiller à ne pas laisser la personne seule. Veiller à ce que la personne nomme d'elle-même ses besoins et préoccupations, et ce, même si la conclusion peut vous sembler évidente. Ne faites pas de suppositions. Aider la personne à définir ce qui est le plus important pour elle au moment de votre rencontre: susciter l'introspection sur les besoins et leur priorisation.
- **Tenter d'éviter la rumination.**
- Souligner les points forts de la personne, favoriser l'écoute active en tout temps (respecter et offrir des silences, refléter, reformuler pour valider les émotions), hocher de la tête ou acquiescer et mettre l'accent sur la façon dont elle réussit à s'en sortir.
- **Accepter ce que la personne vous partage (son ressenti, ses pertes ou autres) et faire preuve d'empathie avec des phrases comme «Je comprends que vous soyez triste, je suis désolée.»**

✗ **Rappel: À ne pas dire et faire!**

- Ne forcer la personne à vous raconter son histoire.
- Ne pas interrompre ou presser la personne à parler.
- Ne pas juger la personne sur les sentiments ou émotions vécues ou les gestes posés ou non.
- Ne pas dire de phrase qui annule l'émotion vécue comme: «Vous ne devriez pas vous sentir ainsi».
- Ne parler pas de vos problèmes comme référence.
- Ne pas agir comme si vous avez la responsabilité de régler tous les problèmes des autres pour eux.
- N'écarter pas les points forts de la personne et de sa capacité de se prendre en charge.
- Ne pas parler de d'autres personnes de façon négative comme par exemple en disant: «Il est fou! Elle ne comprend rien!»



# Conseils et astuces: Mettre en lien et Vivre

Comment aider une personne en détresse psychologique?



- Accompagner permet de favoriser la **sécurité**, le **calme**, les **liens**, **l'efficacité personnelle** et **l'espoir**;
- Miser sur le développement d'un sentiment d'**autocontrôle** et de capacité à faire face;
- Aider la personne à **prioriser** ses besoins;
- **Informer** afin d'orienter la personne vers des ressources de soutien spécialisé;
- **Échanger** sur de bonnes stratégies d'adaptation;
- **Appuyer** les décisions que prennent la personne;
- **Proposer** des exercices brefs de respiration (ex: cohérence cardiaque), de relaxation ou de méditation que la personne est en mesure de réaliser;
- Ne pas oublier de vous référez-vous également au «**Baromètre en santé psychologique**» pour des stratégies proposées selon l'ampleur des signes de détresse.



## ADAPTATION

Tout le monde dispose naturellement de mécanismes d'adaptation. Encouragez les personnes à utiliser leurs propres stratégies d'adaptation positives et à éviter les stratégies négatives. Ce processus les aidera à se sentir plus fortes, et à retrouver un sentiment de contrôle sur les événements. Vous devrez adapter les suggestions suivantes pour prendre en compte la culture de la personne et ce qu'il est possible de réaliser dans la situation de crise en cause.

### *Encouragez les stratégies d'adaptation positives*

- » Reposez vous suffisamment.
- » Mangez aussi régulièrement que possible et buvez de l'eau.
- » Discutez et passez du temps avec votre famille et vos amis.
- » Discutez de vos problèmes avec des personnes de confiance.
- » Pratiquez des activités qui vous aident à vous détendre (marcher, chanter, prier, jouer avec les enfants).
- » Faites de l'exercice physique.
- » Trouvez des moyens d'aider les autres personnes affectées par la crise (sans vous exposer à des risques) et participez aux activités de la communauté.

### *Découragez les stratégies d'adaptation négatives*

- » Ne consommez pas de drogues, ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool.
- » Ne dormez pas toute la journée.
- » Ne travaillez pas tout le temps sans vous reposer ou vous détendre.
- » Ne vous isolez pas de vos amis et de vos proches.
- » Ne négligez pas votre hygiène personnelle.
- » N'ayez pas de comportement violent.

**Lisez l'encadré de droite pour vous inspirer**





# Annexe: Quatre facteurs influençant la résilience

Comment aider une personne en détresse psychologique?



«La résilience signifie beaucoup plus que simplement «s'en remettre». Les êtres humains ont la capacité d'être résilients, mais cette qualité doit être cultivée et favorisée par des facteurs et des systèmes de protection (soi-même, relations personnelles, communauté, culture et société) ainsi que par des stratégies d'adaptation».

Extrait tirée de la formation en ligne «Premiers Secours psychologiques Prendre soin de soi et Prendre soin des autres», juin 2021

## FACTEURS PERSONNELS

- Affirmation de soi
- Capacité de résoudre des problèmes
- Conscience de soi
- Empathie
- Objectifs et aspirations
- Sens de l'humour

## FACTEURS COMMUNAUTAIRES

- Exposition limitée à la violence dans la famille, la communauté et les groupes sociaux
- Mesures prévues par le gouvernement pour assurer la sécurité, les loisirs, le logement et les perspectives d'emploi futures des enfants
- Accès à l'école, à l'éducation, à l'information et aux ressources d'apprentissage
- Sécurité

## FACTEURS LIÉS AUX RELATIONS PERSONNELLES

- Présence de mentors et de modèles positifs
- Perception du soutien par les pairs
- Expression saine des émotions et supervision familiale par les parents
- Acceptation par les pairs

## FACTEURS CULTURELS

- Respecter les idéologies et croyances étrangères
- Avoir une philosophie personnelle
- Ressentir une appartenance culturelle ou spirituelle
- Tenir compte des réalités culturelles

Source: Image tirée de la Formation en ligne de la Croix-Rouge canadienne: Premiers Secours psychologiques *Prendre soin de soi et Prendre soin des autres*, juin 2021

# Fin du diaporama!

