

Trucs et Astuces

Dispenser les Premiers Secours Psychologiques à Distance !



ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES BESOINS !

Soyez confortable au niveau de votre posture

Si vous n'êtes pas disponible, nommez-le à la personne et convenez d'un autre moment

Prenez des moments pour vous ressourcer durant la journée

Utilisez une technologie de communication avec laquelle vous êtes à l'aise de communiquer

Évitez les distractions lors des échanges (ex : lire un message texte ou un courriel)

Préoccupez-vous de la confidentialité. Au besoin, utilisez des écouteurs

ÉVITEZ LES PIÈGES!

CHOISIR UN BON ENVIRONNEMENT!

Privilégiez un endroit silencieux à l'écart des autres

Demandez à la personne de trouver un endroit calme pour discuter avec vous

Ne pas engager un échange lorsque vous conduisez. Votre sécurité est prioritaire

IMPORTANT

Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'effectuer LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES (PSP) à distance vous DEVEZ :

- Le nommer à la personne.
- Demandez à la personne de se déplacer ou vous déplacez si possible.
- Référer et demandez à la personne de contacter une ressource d'aide qui saura répondre à ses besoins.