

# Premiers secours psychologiques

Présentation – CALM 2018





- **Fondé sur les données les plus récentes en matière de bien-être psychosocial émanant de la communauté internationale, le programme de premiers secours psychologiques a été mis en place:**
  - En réponse au besoin croissant observé dans nos collectivités et;
  - Pour combler une lacune dans les options de programme s'intéressant spécifiquement au bien-être psychosocial.

# Premiers secours psychologiques



# Premiers secours psychologiques



- **Types de formations disponibles dans ce nouveau programme:**
  - Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi
    - Formation complètement en ligne
  - Premiers secours psychologiques – Prendre soin des autres
    - Formation complètement en ligne
  - Premiers secours psychologiques
    - Formation en classe avec laquelle il est fortement recommandé d'avoir complété les cours en ligne (prendre soin de soi et prendre soin des autres)

# Premiers secours psychologiques



- **Objectifs:**
- **Les participants (milieux de travail, intervenants professionnels, grand public) apprendront à venir en aide aux gens confrontés à:**
  - Une perte,
  - Un deuil,
  - Un stress
- **Aussi, les participants apprennent à gérer leur propre bien-être en se familiarisant avec les différents facteurs de protection personnelle.**

# Premiers secours psychologiques



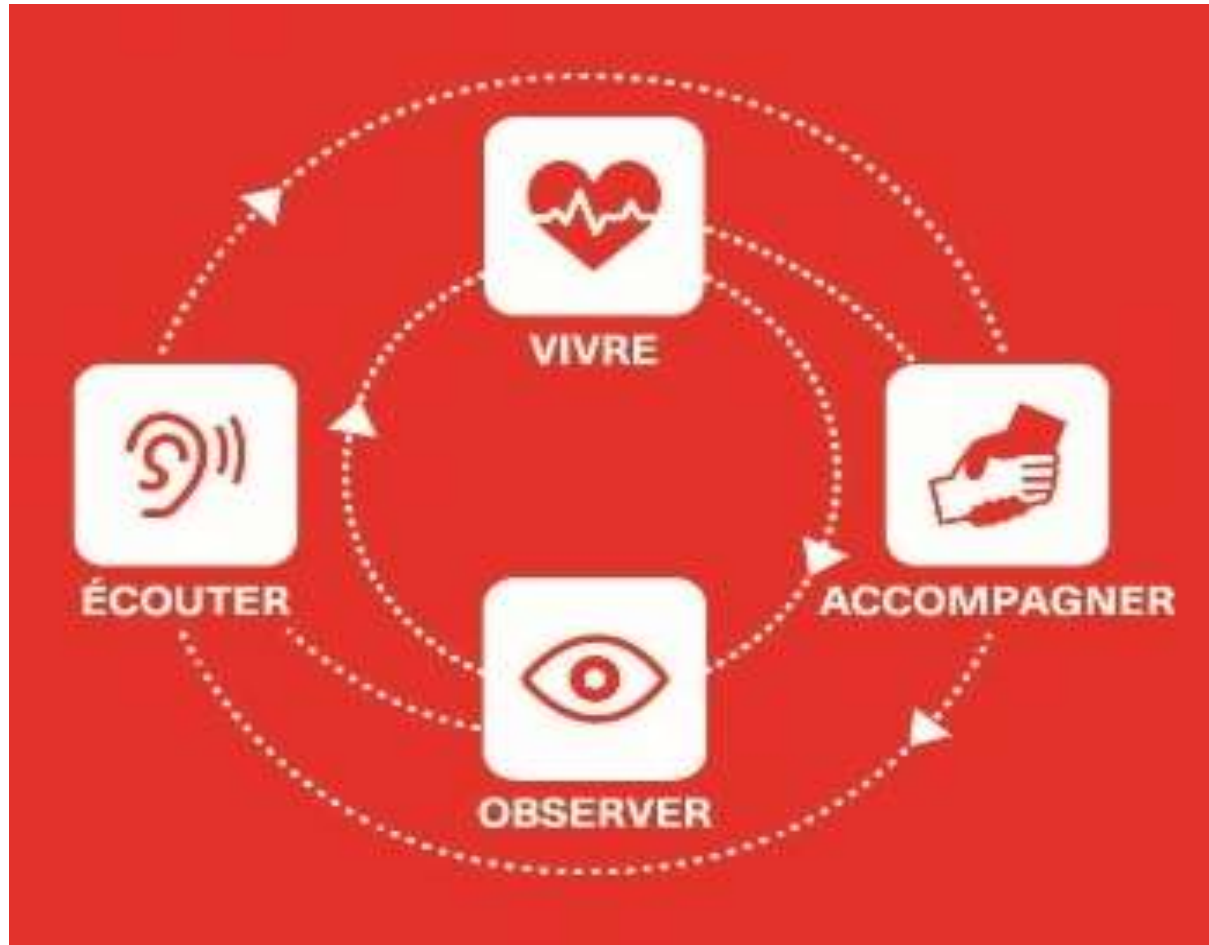
- **La formation sur les premiers secours psychologiques peut avoir plusieurs fonctions :**
  - Formation pour employés.
  - Nouveau contenu pour les participants aux cours de secourisme.
  - Cours de perfectionnement professionnel.
  - Soutien aux employés et aux bénévoles après un événement traumatisant.

# Premiers secours psychologiques



- Les premiers secours psychologiques diffèrent des premiers soins en santé mentale. Les deux services sont toutefois complémentaires et s'appliquent dans des situations différentes.
- **Par exemple:** Les premiers secours psychologiques visent à limiter les conséquences d'un événement traumatisant (catastrophe ou urgence) alors que les premiers soins en santé mentale servent d'aide initiale jusqu'à ce que des professionnels puissent fournir un traitement approprié ou que la crise se calme.

# Premiers secours psychologiques





# Premiers secours psychologiques



Vous arrive-t-il  
fréquemment  
de faire ce qui  
suit :

(Cochez tous les choix  
qui s'appliquent.).

Négliger votre alimentation?	Oui / Non
Tenter de tout faire vous-même?	Oui / Non
Vous fâcher facilement?	Oui / Non
Viser des objectifs irréalistes?	Oui / Non
Ne pas rire de situations que les autres trouvent amusantes?	Oui / Non
Perdre vite patience?	Oui / Non
Faire toute une histoire à propos de tout et de rien ?	Oui / Non
Vous plaindre d'être désorganisé?	Oui / Non
Négliger vos émotions?	Oui / Non
Négliger l'activité physique?	Oui / Non
Avoir peu de soutien de vos amis et relations ?	Oui / Non
Ne pas dormir suffisamment?	Oui / Non
Vous fâcher lorsque vous attendez?	Oui / Non
Ignorer les signes de stress?	Oui / Non
Remettre vos tâches au lendemain?	Oui / Non
Penser qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de faire les choses?	Oui / Non
Négliger d'intégrer un moment de relaxation dans chacune de vos journées?	Oui / Non
Passer beaucoup de temps à ruminer le passé?	Oui / Non
Avoir l'impression de toujours être pressé?	Oui / Non
Vous sentir dépassé par tout ce que vous devez faire?	Oui / Non



# Premiers secours psychologiques



## Questionnaire d'autoévaluation sur le stress cumulatif

Répondez à chacune des questions suivantes en leur accordant une valeur correspondant à la fréquence de chaque événement au cours du dernier mois.

- 0 = jamais
- 1 = parfois
- 2 = souvent
- 3 = très souvent
- 4 = presque toujours

0	1	2	3	4	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vous fatiguez-vous souvent, même si vous avez assez dormi?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que les désagréments mineurs ont tendance à vous rendre irritable ou impatient?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vous sentez-vous de plus en plus critique, cynique ou désenchanté?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que vous ressentez de la peine sans pouvoir l'expliquer?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Oubliez-vous des rendez-vous, des échéances et des biens personnels?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Recherchez-vous la solitude?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Les tâches routinières représentent-elles un effort considérable?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souffrez-vous de malaises physiques tels que des maux d'estomac, des maux de tête, des rhumes prolongés ou des douleurs?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vous sentez-vous désorienté à la fin de la journée?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Avez-vous perdu de l'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ressentez-vous moins d'enthousiasme quant à votre travail?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Êtes-vous moins efficace que ce que vous croyez être nécessaire?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que vous mangez plus (ou moins), fumez plus ou consommez plus d'alcool ou de drogues pour vous aider à gérer la situation?

# Premiers secours psychologiques



- **Prendre soin de soi (en ligne - 45 à 90 minutes)**
- **Objectifs:**
  - Aider les participants à mieux comprendre les effets sur soi du stress, de la perte, des traumatismes et du deuil, tout en apprenant à mieux veiller à leur propre bien-être et à leur protection personnelle.
  - Découvrir le cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre » prôné par la Croix-Rouge.
  - Apprendre à gérer les effets de divers types de stress.

## Matériel:

*Premiers secours psychologiques – Cahier d'exercices*  
(version téléchargeable ou version papier)

# Premiers secours psychologiques



- ***Prendre soin des autres ( en ligne - 45 à 90 minutes)***

## ▪ **Objectifs:**

- Aider les participants à mieux comprendre les effets du stress, de la perte, des traumatismes et du deuil sur les autres, tout en apprenant à mieux veiller à leur propre bien-être et à leur protection personnelle.
- Découvrir le cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre » prôné par la Croix-Rouge.
- Apprendre à épauler les personnes qui doivent composer avec les effets de divers types de stress.

## **Matériel:**

*Premiers secours psychologiques – Cahier d'exercices*  
(version téléchargeable ou version papier)

# Premiers secours psychologiques



- **Premiers secours psychologiques**
- 7 à 12 heures en classe. La durée du cours varie selon le vécu des participants.
- **Objectifs:**
  - Aider les participants à mieux comprendre les effets du stress, de la perte, des traumatismes et du deuil sur les autres, tout en apprenant à mieux veiller à leur propre bien-être et à leur protection personnelle.
  - Le cours mise principalement sur l'apprentissage par l'étude de cas et se fonde sur les plus récentes données probantes provenant de l'Organisation mondiale de la Santé et de la communauté internationale.

## Matériel:

- *Premiers secours psychologiques – Cahier d'exercices* (version papier)
- Cartes du cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre »

# Premiers secours psychologiques



## Matériel du programme de premiers secours psychologiques



Premiers secours psychologiques – Cahier d'exercices  
21,5 cm sur 28 cm  
Photos et illustrations couleur, couverture en papier lustré  
Reliure piquée à cheval, perforée à trois trous



Cartes du cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre »  
4 cartes couleur plastifiées (6,3 cm sur 6,3 cm) reliées par une chaîne et rassemblées dans une pochette en plastique





# ■ Questions

