



LIGNES DIRECTRICES POUR PREMIER SECOURS PSYCHOLOGIQUES

Les **Premiers Secours Psychologiques (PSP)** sont des interventions de soutien immédiat pour aider les personnes touchées par une crise (conflit, catastrophe, violence, etc.). Ils ne remplacent pas un suivi psychologique spécialisé mais apportent un **soutien pratique et bienveillant** dans l'immédiat.

Tout le monde peut offrir des PSP ! Il n'est pas nécessaire d'être psychologue. Cependant, une courte formation et une lecture attentive de ces recommandations sont essentielles. Même avec de bonnes intentions, **les PSP mal appliquées peuvent aggraver la détresse.**



À FAIRE :

- **Créer un lien** : Se présenter, interagir de façon calme, respectueuse et bienveillante.
- **Écouter activement** : Poser des questions simples pour comprendre les besoins de la personne (ex. « Comment puis-je vous aider ? »).
- **Respecter les différences** : Accepter que l'autre puisse réagir différemment, selon son histoire et sa culture.
- **Guider en fonction des besoins** : Identifier les besoins immédiats (eau, nourriture, abri), informer sur les services, référer si nécessaire.
- **Bien s'informer** : Donner de l'information exacte.
- **Favoriser le soutien social** : Encourager l'autre à se reposer sur ses proches et son réseau de soutien.
- **Autonomiser** : Aider l'autre à retrouver un sentiment de contrôle : la laisser prendre ses propres décisions (ex. choisir les solutions qui fonctionnent pour elle).
- **Prendre soin de soi** : Les intervenants doivent aussi veiller à leur propre bien-être (ex. prendre des pauses, débriefing avec un collègue).



À NE PAS FAIRE :

- **Ne pas forcer à parler** : Laisser la personne choisir si elle souhaite partager ce qu'elle a vécu.
- **Ne pas spéculer** : Ne pas promettre que tout va aller mieux si on ne le sait pas.
- **Ne pas ajouter au stress** : Ne pas partager de nouvelles bouleversantes sans que cela ait été demandé.
- **Ne pas supposer ce que la personne a vécu ou ressent** : Chaque expérience est unique (ex: plutôt que de commencer en disant : "Vous devez sûrement être triste", dire "Comment vous sentez-vous?")
- **Ne pas insister sur la souffrance** : Au lieu de se focaliser sur la détresse, soulignez les forces que vous voyez chez la personne.
- **Ne pas comparer les souffrances.**
- **Ne pas pathologiser** : Les pleurs, cris ou refus de parler sont des réactions normales au stress, pas des signes de trouble mental (ex: ne pas dire à la personne qu'elle souffre d'un trouble de stress post-traumatique).