



Co-funded by
the European Union



Premiers secours psychologiques

Unité 6





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birlięi tarafından finanse edilmiřtir. Ancak burada ifade edilen grř ve dřnceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birlięi'nin veya Avrupa Eęitim ve Kltr Yrtme Ajansı'nın (EACEA) grřlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birlięi ne de EACEA bu grřlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, cretsiz ęrenme ve ęretim materyali (**Aık Eęitim Kaynaęı**) olarak hazırlanmıřtır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylař 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını grntlemek iin <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Premiers secours psychologiques

Il est inévitable d'être confronté à des événements imprévus dans la vie quotidienne. Les catastrophes telles que les tremblements de terre et les incendies, ainsi que les accidents et les agressions, constituent des expériences difficiles tant au niveau individuel que sociétal, susceptibles de laisser des séquelles traumatiques chez les adultes et les enfants. Il existe des interventions de soutien psychosocial efficaces qui peuvent être mises en œuvre dans de telles situations sans nécessiter d'expertise spécialisée. Les premiers secours psychologiques constituent une méthode d'intervention d'urgence qui peut être appliquée dès que les effets d'une expérience stressante sont observés. À l'instar des premiers secours médicaux, qui peuvent être appris et appliqués par des personnes formées aux premiers secours en cas de besoin, les premiers secours psychologiques peuvent également être prodigués par des particuliers et des bénévoles qui ne sont pas des professionnels de la santé mentale, à condition qu'ils en apprennent les principes de base.



Les catastrophes et les expériences traumatisantes peuvent causer des dommages environnementaux, entraînant des préjudices physiques et psychologiques pour les individus et les communautés. Des organisations de premier plan telles que l'Organisation mondiale de la santé, le National Child Traumatic Stress Network (Réseau national américain sur le stress traumatique chez l'enfant) et le National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (Centre national américain sur le syndrome de stress post-traumatique) soulignent l'importance des interventions de soutien psychosocial après les catastrophes et recommandent les premiers secours psychologiques comme la principale de ces interventions (Brymer, 2006 ; Organisation mondiale de la santé, 2011). Les premiers secours psychologiques visent à répondre aux besoins physiques et psychologiques fondamentaux des individus pendant ou après une crise, à minimiser les effets négatifs de l'événement et à soutenir les processus d'adaptation post-traumatique des individus. Ils occupent donc une place importante parmi les interventions préventives en santé mentale.

Le guide de l'Organisation mondiale de la santé (Organisation mondiale de la santé, 2011) définit les premiers secours psychologiques comme « une réponse humaine et solidaire à une personne qui souffre et qui pourrait avoir besoin de

soutien ». Les premiers secours psychologiques sont largement privilégiés car ils sont faciles à mettre en œuvre dans des situations de catastrophe et peuvent être adaptés à différentes cultures. Le fait qu'ils puissent être appliqués à n'importe quelle étape de la vie est un autre facteur qui rend cette méthode attrayante. Basée sur huit étapes fondamentales, cette méthode est adaptée en fonction des besoins de développement des enfants, des adolescents et des adultes.



Ce type d'aide constitue la première étape du soutien psychosocial post-crise. Tout d'abord, les besoins fondamentaux tels que la sécurité et la santé sont satisfaits, puis viennent les premiers secours psychologiques. À long terme, des méthodes de soutien psychosocial et de thérapie plus complètes sont mises en œuvre. De plus, les professionnels formés aux premiers secours psychologiques se sentent plus en confiance lorsqu'ils travaillent avec des enfants et des adultes en situation de crise. (Pour plus de détails sur ce sujet, veuillez vous reporter au module d'auto-assistance destiné aux enseignants.)

Les interventions de premiers secours psychologiques conviennent aussi bien aux enfants qu'aux adultes ; cependant, toutes les personnes exposées à une crise ou en ayant été témoins n'ont pas nécessairement besoin ou ne demandent pas forcément ce soutien. Dans de tels cas, plutôt que de faire pression sur les personnes, il est important de les informer des lieux où elles peuvent accéder à un soutien psychosocial en cas de besoin. Les premiers secours psychologiques peuvent être dispensés dans tout environnement jugé sûr. Il est préférable de choisir un espace privé où la personne peut s'exprimer aussi librement que possible. Le respect de la vie privée de la personne et la confidentialité sont particulièrement importants dans des situations sensibles telles que les violences sexuelles.

Avant de prodiguer des premiers secours psychologiques ou d'intervenir en cas de crise, il est important de procéder aux préparatifs nécessaires. Avant de réagir à une crise, il est nécessaire de recueillir certaines informations importantes afin d'évaluer correctement la situation et d'y répondre efficacement. Tout d'abord, il faut déterminer la nature de la crise, ainsi que le lieu et le moment où elle s'est produite. Disposer d'informations claires sur le nombre de personnes touchées par l'incident et sur leur identité joue un rôle essentiel dans l'élaboration d'un plan d'intervention.

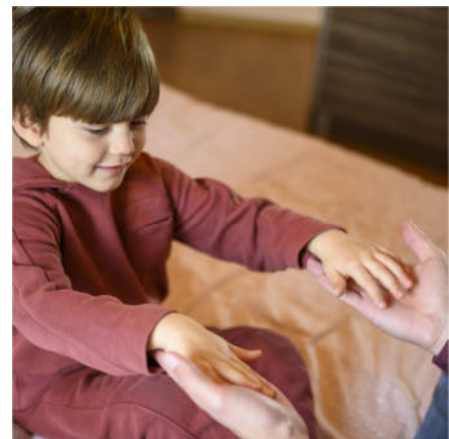
En outre, il est également très important de connaître les services disponibles. Il faut déterminer à l'avance qui répondra aux besoins fondamentaux tels que les soins médicaux d'urgence, la nourriture et l'hébergement, ainsi que le lieu et le moment où ces services sont accessibles. Il faut connaître les organisations et les personnes qui fournissent une assistance, et il doit être possible de les contacter rapidement en cas de besoin.

Enfin, il faut prêter attention aux questions de sûreté et de sécurité. Il convient d'évaluer si la crise est complètement terminée, et les dangers potentiels tels que les répliques sismiques et les conflits en cours doivent être pris en compte. De plus, les facteurs de risque pouvant exister dans l'environnement doivent être identifiés, et des informations doivent être obtenues sur les zones dont l'accès est interdit ou dangereux pour des raisons de sécurité. La prise en compte de ces facteurs garantit que le processus d'intervention se déroule de manière plus sûre et plus efficace.



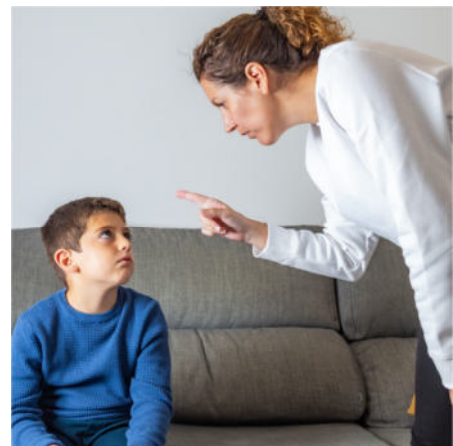
Qu'est-ce que les premiers secours psychologiques (PFA) ?

Les premiers secours psychologiques (PFA) constituent un processus de prise en charge et de soutien pratique et non interventionniste proposé aux personnes à la suite d'une crise ou d'un événement traumatisant. Cette approche aide les personnes à évaluer l'impact de leur situation, à satisfaire leurs besoins fondamentaux (tels que la nourriture et l'eau) et à comprendre leurs préoccupations. Les premiers secours psychologiques consistent à écouter les personnes, sans pour autant les obliger à parler. Leur objectif principal est de rassurer les personnes et de les aider à se calmer, ainsi que de les orienter vers les informations, les services et les systèmes de soutien social dont elles ont besoin. Ils constituent également un mécanisme de soutien visant à prévenir toute aggravation de la situation des personnes après une crise ou un traumatisme (OMS, 2011).



Qu'est-ce que les premiers secours psychologiques (PFA) ne sont pas ?

Les premiers secours psychologiques ne sont pas un processus qui doit être mené uniquement par des professionnels ; ils peuvent être prodigués par toute personne connaissant leurs principes de base. Il ne s'agit pas d'un service de conseil psychologique professionnel et cela n'exige pas de discussion détaillée sur l'événement stressant ni d'analyse des événements par la personne. Ce n'est pas un processus d'interprétation psychologique ou de fourniture d'informations et cela n'exige pas des personnes qu'elles racontent la chronologie des événements ou qu'elles évaluent ce qui leur est arrivé. L'un des éléments fondamentaux des premiers secours psychologiques (PiY) est d'être à l'écoute des personnes pour qu'elles puissent partager leur histoire ; cependant, faire pression sur les personnes pour qu'elles expliquent leurs sentiments et leurs réactions ne fait pas partie de ce processus. L'objectif est d'apporter un soutien sans pression et d'être présent pour les personnes lorsqu'elles en ont besoin (OMS, 2011).



Un programme efficace de premiers secours psychologiques (PFA) vise à apporter un soutien et des soins concrets sans exercer de pression sur les personnes. Tout d'abord, il est important de comprendre les besoins et les préoccupations des personnes en situation de crise. Dans ce processus, contribuer à répondre aux besoins fondamentaux est également un élément essentiel de l' ; veiller à ce que les personnes aient accès à la nourriture, à l'eau et à l'information contribue à leur sentiment de sécurité.

Veiller à ce que les personnes aient accès aux informations, aux services et aux systèmes de soutien social dont elles ont besoin au lendemain d'une crise constitue également un volet important des premiers secours psychologiques. Enfin, prendre des mesures pour protéger les personnes non seulement dans la situation de crise actuelle, mais aussi contre les dangers potentiels auxquels elles pourraient être confrontées à l'avenir, est également une composante importante de ce processus. Ces principes facilitent la mise en œuvre efficace des premiers secours psychologiques, aidant les personnes à se rétablir de manière plus saine après une crise (OMS, 2011).



Mise en œuvre des premiers secours psychologiques

L'identification des besoins et l'orientation vers des services appropriés afin de faciliter un soutien à long terme pour la personne font également partie des objectifs des premiers secours psychologiques. Les principaux objectifs des premiers secours psychologiques, mis en œuvre immédiatement après des catastrophes et des événements de vie traumatisants, sont d'identifier les besoins physiques et psychologiques immédiats des individus et de contribuer à y répondre, en orientant les urgences psychiatriques potentielles par le biais d'un triage psychologique sur le lieu de l'événement, en fournissant des conseils et des services de soutien psychologique concernant les réactions de stress soudaines liées au traumatisme, en aidant les individus à retrouver leur équilibre intérieur et en facilitant le retour à une vie normale tant au niveau individuel que sociétal. Parallèlement, ces pratiques visent à activer les capacités d'adaptation et la résilience psychologique des individus. Les principes fondamentaux concernant qui peut prodiguer les premiers secours psychologiques, dans quels contextes et comment ils peuvent être appliqués sont clairement énoncés dans des lignes directrices élaborées par diverses organisations nationales et internationales. Selon ces lignes directrices, les premiers secours psychologiques ne constituent pas une forme d'intervention similaire au

conseil psychologique ou à la psychothérapie, qui ne sont dispensés que par des professionnels de la santé mentale. Ils sont donc définis comme une méthode de soutien qui ne repose pas sur une structure axée sur le traitement et qui fonctionne selon les principes fondamentaux suivants : « observer, écouter, établir un lien et orienter ».

Un point important souligné dans les guides de premiers secours psychologiques est que toute personne formée dans ce domaine peut apporter ce soutien. Les praticiens ne se limitent pas aux professionnels de la santé mentale ; des personnes reconnues et dignes de confiance au sein des communautés locales, telles que les chefs de village, les imams, les enseignants ou les infirmiers, peuvent également prodiguer des premiers secours psychologiques après avoir suivi une formation appropriée. Ces personnes, qui souhaitent collaborer avec les équipes de soutien psychosocial travaillant sur le terrain, en particulier dans des situations de catastrophe ou de crise touchant de larges populations, peuvent jouer un rôle précieux en apportant un soutien sur place.

Les premiers secours psychologiques peuvent être dispensés en quelques minutes pour certaines personnes, tandis que dans d'autres cas, ils peuvent prendre des jours, voire des semaines. Ces différences découlent de la nature globale et flexible des premiers secours psychologiques. (Organisation mondiale de la santé, 2011).

Bien que les interventions soient principalement menées dans la zone où l'incident s'est produit, les premiers secours psychologiques peuvent également être dispensés dans différents contextes tels que les hôpitaux, les écoles, les domiciles, les lieux de travail, les aéroports ou les centres communautaires, en fonction des besoins (Australian Psychological Society, 2013). L'important ici est que la zone où se déroulera l'intervention soit sûre, calme et propice au respect de l'intimité des personnes. Un tel environnement permet aux individus de se sentir plus à l'aise et en sécurité.

Bien que les processus de premiers secours psychologiques soient définis par divers modèles, une structure largement acceptée indique que leur mise en œuvre peut s'articuler en trois étapes fondamentales :

1. Préparation (le praticien doit être prêt et l'environnement approprié doit être mis en place),
2. Triage psychologique (hiérarchisation des priorités en fonction des besoins),
3. Application du modèle d'intervention en huit étapes.

Ce modèle en huit étapes comprend des phases telles que l'identification des besoins fondamentaux de la personne, le fait de la rassurer, d'offrir un soutien émotionnel, d'aider la personne à reconnaître ses ressources et ses points forts, d'activer ses capacités d'adaptation, de l'orienter vers des systèmes de soutien social, de la mettre en relation avec les services appropriés et de favoriser son bien-être à long terme. Cette structure systématise le soutien apporté immédiatement après l'événement et favorise le rétablissement psychologique à long terme.

Le modèle en huit étapes des premiers secours psychologiques – Guide pratique à l'intention des enseignants

Lors d'événements difficiles, de catastrophes ou de crises, les besoins émotionnels et psychologiques des élèves peuvent évoluer. Dans ce contexte, le soutien apporté par les enseignants sur la base des huit étapes fondamentales des premiers secours psychologiques a un impact direct sur la sécurité, le bien-être émotionnel et le processus de rétablissement des élèves. Ces huit étapes sont expliquées ci-dessous, accompagnées de conseils pratiques à l'intention des enseignants.



1. Établir le contact et la relation

La première étape des premiers secours psychologiques consiste à établir une relation de confiance avec l'élève. À ce stade, l'enseignant se présente et explique pourquoi il souhaite discuter. Immédiatement après l'incident, les élèves doivent être pris en charge sur le plan physique (en leur fournissant de l'eau, de la nourriture et un endroit où se reposer). Cela permet à l'enseignant d'établir plus facilement une base de contact sécurisante.

2. Assurer la sécurité et le réconfort

Le sentiment de sécurité physique et émotionnelle des élèves est une condition préalable à leur rétablissement. L'enseignant doit expliquer l'environnement de la classe en disant : « C'est l'endroit le plus sûr où nous pouvons être en ce moment », apaiser les angoisses des élèves et les tenir à l'écart des environnements menaçants. Offrir un coin tranquille, un espace personnel ou maintenir des routines aide les élèves à se sentir plus à l'aise.

3. Assurer la stabilité émotionnelle (stabilisation)

Certains élèves peuvent présenter des réactions de stress intense après un événement : paralysie, panique, pleurs, distraction, etc. Dans ce cas, l'enseignant doit s'adresser à l'élève d'une manière lente et en utilisant un langage simple et a ; si nécessaire, il doit employer des phrases rassurantes telles que « tu es ici, tu es en sécurité ». Des exercices tels que les « techniques d'ancrage » peuvent être utilisés pour aider l'élève à concentrer son attention sur son environnement. Par exemple, la régulation émotionnelle peut être favorisée par de petites questions telles que « Peux-tu citer cinq couleurs que tu vois autour de toi ? »

4. Recueillir des informations

Il est nécessaire d'observer et de recueillir des informations à l'aide de questions ouvertes afin de comprendre les besoins de l'élève. L'enseignant peut demander à l'élève comment il se sent, ce qui l'inquiète et à qui il en a parlé. L'observation et de brefs entretiens individuels permettent de déterminer s'il est nécessaire de l'orienter vers le service d'orientation et de soutien psychologique.

5. Apporter un soutien pratique

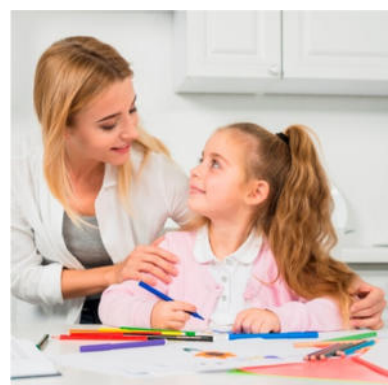
Répondre aux besoins fondamentaux des élèves apporte un soulagement psychologique. Il peut parfois s'agir d'une simple conversation, parfois de les inviter à aller boire un verre d'eau, ou parfois de leur offrir un espace où ils peuvent être seuls. En proposant des solutions modestes mais significatives à l'élève, l'enseignant peut renforcer son sentiment de sécurité tant physique que psychologique.

6. Mettre en place des réseaux de soutien social

Les enfants se remettent plus rapidement lorsqu'ils renouent avec des réseaux de soutien social. Les enseignants peuvent renforcer les relations sociales en veillant à ce que les élèves s'assoient à côté d'un ami en qui ils ont confiance et en renforçant leur sentiment d'appartenance en leur attribuant des responsabilités au sein de la classe. La communication avec la famille est également importante à ce stade.

7. Proposer des stratégies d'adaptation

Expliquer aux élèves que leurs sentiments sont normaux et leur proposer des stratégies d'adaptation est très utile. Des suggestions telles que l'établissement d'une routine de sommeil, la pratique d'exercices de respiration ou la planification d'une activité agréable pendant la journée peuvent aider l'élève à se rétablir. Si nécessaire, l'enseignant peut présenter ces informations à la classe à l'aide de brochures, de supports visuels ou en collaboration avec le service d'orientation et de soutien psychologique.



8. Orientation vers un soutien spécialisé

Dans certains cas, le soutien que l'enseignant peut apporter peut s'avérer insuffisant. Si l'élève présente une anxiété intense, de la peur ou des changements de comportement, l'enseignant doit signaler la situation au conseiller d'orientation ou au psychologue scolaire. De plus, la famille de l'élève doit être contactée et informée des ressources de soutien externes nécessaires.



Préparation et hiérarchisation des priorités (étapes préalables à la mise en œuvre)

Pour que ces huit étapes soient efficaces, il est important que l'enseignant se prépare à la fois **sur le plan personnel** et en fonction de **l'incident spécifique** :

- **Préparation personnelle** : soyez conscient de la manière dont vous réagissez à de tels incidents. Avez-vous déjà vécu une situation similaire ? Êtes-vous prêt sur le plan émotionnel ?
- **Préparation spécifique à l'incident** : Informez-vous sur l'incident. Que s'est-il passé ? Qui a été touché ? Quels services de l'école sont concernés ? Clarifiez votre propre domaine de responsabilité.

De plus, le **triage psychologique**, c'est-à-dire le processus de hiérarchisation des besoins, ne doit pas être négligé. Certains élèves peuvent réagir plus vivement que d'autres. Soutenir ces élèves dès le début permet également de préserver l'environnement général de la classe.

L'application de ces huit étapes, tant au niveau individuel qu'au niveau de la classe, permet aux enseignants de jouer un rôle de soutien pour les élèves, non seulement sur le plan scolaire, mais aussi sur le plan émotionnel. Le soutien des enseignants est l'une des étapes les plus fiables sur le chemin de la guérison post-traumatique.

Les 3 principes d'action des premiers secours psychologiques : « Observer, Écouter et Établir un lien »



Dans le processus de premiers secours psychologiques (PFA), les principes « observer, écouter et créer un lien » constituent les méthodes de base utilisées pour déterminer le type de soutien dont une personne a besoin en situation de crise et pour lui apporter ce soutien de la manière la plus appropriée. Ces trois étapes englobent le processus d'évaluation de la situation de crise, la compréhension des besoins émotionnels et physiques de la personne, et son orientation vers les ressources nécessaires.

Dans la première étape, le processus de surveillance, la situation de crise doit être soigneusement évaluée. Tout d'abord, l'ampleur de l'incident doit être déterminée, les personnes ayant besoin d'aide doivent être identifiées et les risques de sécurité existants doivent être analysés. En outre, les blessures physiques et les besoins fondamentaux (nourriture, eau, abri) doivent être pris en compte, et les réactions émotionnelles des personnes doivent être soigneusement observées.

La deuxième étape, l'écoute, consiste à aborder la personne traumatisée avec délicatesse. Au cours de ce processus, il est important de se présenter, d'écouter activement la personne et d'accepter ses sentiments. Parallèlement, il est nécessaire de poser des questions pour aider la personne à se calmer et à comprendre ses besoins. Aider les personnes en situation difficile à résoudre leurs problèmes peut accélérer leur processus de rétablissement.

La dernière étape, l'établissement d'un lien, consiste à apporter un soutien actif à la personne et à s'assurer qu'elle a accès aux ressources dont elle a besoin. Fournir des informations précises et fiables à la personne et l'aider

La communication avec leurs proches et leurs réseaux de soutien social constitue un aspect essentiel de ce processus. De plus, aider la personne à résoudre ses problèmes concrets et l'orienter vers les services nécessaires représente une étape importante pour renforcer son rétablissement après la crise. L'application consciente de ces trois principes rend le processus de premiers secours psychologiques plus efficace et bénéfique (OMS, 2011).

Solution de cas : application des premiers secours psychologiques en 8 étapes

1. Établir le contact et la connexion

L'enseignant s'approche lentement de l'élève. S'agenouillant pour se mettre à sa hauteur, il se présente d'une voix calme :

« Je suis ton enseignant, et je veux prendre soin de toi maintenant. On peut discuter un peu si tu veux. Je suis là pour toi. »

Le contact initial est établi de manière sécurisante et sans jugement.

2. Assurer la sécurité et le confort

L'enseignant remarque que l'élève tremble et qu'il est légèrement vêtu ; il lui apporte donc un manteau ou une couverture. Il le guide ensuite vers un endroit plus calme, moins fréquenté et sûr. Ce confort physique aide l'élève à se sentir plus en sécurité sur le plan psychologique. « Maintenant, nous allons dans un endroit plus chaud, où tu seras plus à l'aise. »



3. Assurer la stabilité émotionnelle (stabilisation)

La phrase que l'élève répète sans cesse (« Je tremble beaucoup ») peut être le signe d'un stress intense et de réactions dissociatives. L'enseignant essaie d'attirer l'attention de l'élève sur le monde extérieur en parlant d'un ton apaisant :

« Pouvons-nous faire quelques exercices ensemble ? Regarde autour de toi. Vois-tu quelque chose de bleu ? Maintenant, respirons profondément ensemble... »

De simples techniques d'ancrage ramènent l'esprit de l'élève au moment présent et à son environnement.

4. Collecte d'informations

L'enseignant pose des questions pour comprendre en qui l'élève a confiance, avec qui il vit à la maison et quels sont ses proches à contacter si nécessaire. Cependant, il ne presse pas l'élève et attend qu'il soit prêt à partager ces informations.

« Quand tu te sentiras un peu mieux, je te poserai quelques questions. Où habites-tu ? As-tu mal quelque part ? Qui aimerais-tu que je prévienne ? »

5. Aide pratique

L'enseignant répond aux besoins de l'élève, par exemple en lui fournissant un manteau, de l'eau ou un coussin pour s'asseoir. Si nécessaire, il oriente l'élève vers l'infirmière scolaire, le service d'orientation et de soutien psychologique, etc.

« Je vais t'apporter de l'eau. Ensuite, si tu veux, nous pouvons aller ensemble voir notre conseiller d'orientation. »

6. Établir un lien avec les réseaux de soutien

Si l'élève est seul, des dispositions sont prises pour qu'il soit conduit chez un ami de confiance ou un membre de sa famille. Si sa famille n'est pas à l'école, l'enseignant reste avec lui et sollicite l'aide d'un enseignant ou d'un ami qu'il connaît.

« J'ai vu ton amie Ayşe. On peut aller s'asseoir avec elle si tu veux. Elle a un peu peur, tout comme toi. »

7. Fournir des informations sur les aides à la gestion de la situation

L'enseignant explique que la situation est exceptionnelle, mais que les réactions de l'élève sont tout à fait normales. Il explique comment l'élève peut obtenir de l'aide pendant le processus d'adaptation. « Tout le monde est un peu secoué après un événement comme celui-ci. C'est normal d'avoir peur, de trembler, de ne pas vouloir parler. On peut faire certaines choses ensemble ; tu n'es pas seul. »



8. Orientation vers un soutien spécialisé

L'enseignant se rend compte que cet élève doit être orienté vers un psychologue en raison de son état émotionnel et de ses réactions. Si nécessaire, un processus d'observation est mis en place en collaboration avec le conseiller d'orientation. La famille est informée et, si nécessaire, une demande est adressée à des institutions de soutien externes.

« Si tu veux, allons-y ensemble. Tu pourras leur parler dans un environnement plus calme. Je serai là avec toi. »

Conclusion :

La peur, le sentiment d'impuissance et l'incertitude que les enfants ressentent en période de crise les rendent vulnérables sur le plan émotionnel et physique. Dans ces moments-là, ce sont souvent **leurs enseignants** qui sont les premiers à être là pour eux, les premiers à les voir, les premiers à leur parler. C'est pourquoi connaître et appliquer les huit étapes des premiers secours psychologiques n'est pas seulement une information pour un enseignant, mais aussi une responsabilité.

Ce modèle vous fournit un cadre de référence pour apaiser votre élève, créer un espace sûr, reconnaître ses besoins, l'aider à exprimer ses sentiments, lui faire sentir qu'il n'est pas seul et lui apporter les conseils appropriés lorsque cela est nécessaire.

N'oubliez pas qu'en appliquant ces étapes, vous envoyez à votre élève les messages forts suivants :

- « Tu es en sécurité en ce moment. »
- « Je t'écoute. »
- « Tes sentiments sont légitimes. »
- « Nous pouvons surmonter cela ensemble. »

Réagir à l'expérience traumatisante de votre élève avec la bonne approche garantit que le processus de guérison psychologique s'engage de manière saine et durable. Le soutien apporté pendant cette période précoce est une étape cruciale pour renforcer l'adaptation individuelle et sociale de l'enfant.

Étude de cas : application du modèle de premiers secours « Observer-Écouter-Établir un lien »

Un incendie s'est déclaré dans une école, et les élèves et le personnel se sont rassemblés dans une zone sûre. À ce moment-là, un élève s'approche de vous en vous disant qu'il ne trouve pas son frère ou sa sœur et qu'il est très inquiet. Cependant, vous ne connaissez pas le frère ou la sœur de cet élève et vous ne l'avez pas vu(e) depuis le début de l'incendie. Dans une telle situation, il sera efficace de suivre les étapes ci-dessous, conformément aux principes des premiers secours psychologiques (PFA) « Observer, Écouter et Créer un lien » :

1. Observer (évaluer la situation)

Commencez par observer l'état d'esprit de l'élève. Remarquez ses réactions émotionnelles, telles que la panique, la peur, la tristesse ou le sentiment d'impuissance. Vérifiez l'état de santé général de l'élève et soyez attentif à d'éventuelles blessures physiques. Évaluez également les conséquences de l'incendie en examinant les risques pour la sécurité dans cet environnement de crise.

2. Écouter (écoute empathique et active)

Approchez l'élève de manière calme et rassurante. Présentez-vous en lui demandant son nom et offrez-lui un espace sûr où il pourra s'exprimer. Essayez de recueillir des informations à l'aide de questions ouvertes telles que « Te souviens-tu où se trouvait ton frère ou ta sœur pour la dernière fois ? » ou « Sais-tu avec qui tu l'as vu(e) pour la dernière fois ? ». Laissez toutefois l'élève s'exprimer naturellement, sans le forcer à parler. Acceptez ses sentiments et utilisez des phrases encourageantes telles que « C'est tout à fait normal d'être inquiet. Je suis là et je vais t'aider. »

3. Établir le contact (soutien et accompagnement)

Aidez l'élève à réduire son anxiété. Commencez par informer les autorités responsables (enseignants, direction de l'école ou équipes d'urgence) présentes au point de rassemblement après l'incendie que son frère ou sa sœur est porté(e) disparu(e). Essayez de déterminer où l'enfant a été vu(e) pour la dernière fois en recueillant des informations auprès des autres élèves et des enseignants. Au cours de ce processus, il est important de faire en sorte que l'élève se sente accompagné(e) et de le/la rassurer.

Vous pouvez également aider l'élève à se détendre en restant à ses côtés jusqu'à ce que son frère ou sa sœur soit retrouvé(e), en lui proposant des exercices de respiration ou en engageant une conversation apaisante. Si l'élève est en proie à une panique extrême ou présente une réaction traumatique, il convient de l'orienter vers le service d'orientation et de soutien psychologique de l'établissement ou vers les équipes d'intervention psychosociale d'urgence afin qu'il bénéficie d'un accompagnement psychologique.

Conclusion :

Dans ce processus, les principes « Observer, Écouter et Établir un lien » garantissent que l'élève bénéficie d'un soutien émotionnel et que des solutions concrètes sont élaborées. L'élève ne se sent pas seul, peut exprimer ses sentiments de manière saine et se sent plus en sécurité en voyant que des mesures sont prises pour résoudre le problème. Ainsi, un soutien efficace est apporté grâce à des interventions à la fois psychologiques et pratiques en période de crise.

Bibliographie

- ✚ Croix-Rouge australienne et Société australienne de psychologie. (2013). *Premiers secours psychologiques : guide australien pour soutenir les personnes touchées par une catastrophe*. Croix-Rouge australienne.
- ✚ Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *Premiers secours psychologiques : guide des opérations sur le terrain* (2e édition). Réseau national sur le stress traumatique chez l'enfant et Centre national pour le SSPT.
- ✚ Coşkun, Ö. E., & Gürbak, M. (2024). Premiers secours psychologiques : soutien et protection de la santé mentale en situation d'urgence. *Vol. 2(2), 127-141*.
- ✚ Demircioğlu, M., Şeker, Z., & Aker, A. T. (2019). Premiers secours psychologiques : objectifs, mise en œuvre, groupes vulnérables et règles éthiques à respecter. *Vol. 11(3), 351-362*.
- ✚ Organisation mondiale de la Santé. (2011). *Rapport mondial sur le handicap*. Organisation mondiale de la Santé et Banque mondiale.
- ✚ Sargin, N., & Demirelli, M. A. (2023). Soutien psychosocial et premiers secours psychologiques. *Vol. 3(2), 81-92*.
- ✚ Organisation mondiale de la santé OMS (-2011)-. Premiers secours psychologiques : guide à l'intention des intervenants sur le terrain. Organisation mondiale de la santé, War Trauma Foundation & World Vision International. (Premiers secours psychologiques : guide à l'intention des intervenants sur le terrain). (Trad. et éd. par Ö. Erdur-Baker). Ankara : Publications de l'Association turque de conseil et d'orientation psychologiques.