

Premiers Secours Psychologiques pour les jeunes pairs

Livret du participant



+CIFRC

Centre psychosocial



SOMMAIRE

Introduction	4
Pourquoi les premiers secours psychologiques sont-ils utiles ?	5
PSP pour les jeunes pairs	6
A. OBSERVER (LOOK)	9
B. ÉCOUTER (LISTEN)	9
C. METTRE EN CONTACT (LINK)	11
Ne pas nuire	13
Prendre soin de soi	14
Orienter	16

Introduction

L'apprentissage des Premiers Secours Psychologiques (PSP) entre jeunes pairs vous permet de comprendre ce que signifie être un aidant empathique et bien plus encore ! Il renforce vos capacités à écouter et à offrir une aide pratique à une personne sans la rendre dépendante. Il vous sensibilise également à prendre soin de vous. **En tant que jeune pair apportant des PSP, vous bénéficiez d'une formation qui vous évite d'assumer seul le poids de la responsabilité d'aider quelqu'un.**

Ce livret du participant et la formation de deux jours sur les PSP qui lui est associée vous permettent d'acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour aider des personnes en détresse ou en difficulté. Vous aurez ainsi la confiance nécessaire pour offrir un soutien personnel à vos amis ou, de manière plus formelle, en tant que volontaire en réponse à un incident nécessitant l'aide de la Croix-Rouge ou d'un autre groupe communautaire.

Pourquoi les PSP sont-ils utiles ?

Les PSP sont une aide structurée pour soutenir une personne qui a besoin d'aide. Il s'agit de se préoccuper d'une personne en difficulté, d'être attentif à ses réactions et à ce qu'elle ressent, d'écouter et, si nécessaire, de lui apporter une aide concrète. Les PSP permettent à un jeune en difficulté de sentir que quelqu'un est là pour lui et peut le soutenir.

Les PSP consistent à acquérir les connaissances suivantes :

- Apporter soutien et soin concrets, sans être intrusif, dans un lieu sûr ;
- Evaluer les besoins et les préoccupations de la personne ;
- Réconforter les personnes et les aider à se calmer ;
- Aider les personnes à répondre à leurs besoins essentiels (comme par exemple en eau et en nourriture, ou encore en informations) ;
- Aider les personnes à obtenir les informations, les services et le soutien social dont elles ont besoin.

Les PSP peuvent être utilisés pour répondre à un large éventail de problèmes et de défis différents. Ils sont utilisés dans des situations impliquant des groupes de personnes touchées par des événements de grande ampleur, par exemple un événement climatique tel que des vents violents et des inondations endommageant une école, ou encore une crise humanitaire pendant laquelle, par exemple, des personnes ont été forcées de quitter leur domicile. Ces événements nécessitent l'intervention de la Croix-Rouge (ou d'autres organismes officiels). L'assistance aux



personnes serait alors prise en charge par des volontaires, sous la coordination de la Croix-Rouge.





Les PSP c'est...

- Aider une personne en difficulté à se sentir en sécurité et au calme.
- Évaluer les besoins et les préoccupations d'une personne.
- Apporter un soutien émotionnel structuré et être là pour une personne en difficulté.
- Aider une personne à répondre à ses besoins immédiats, par exemple en contactant quelqu'un qu'elle connaît et qui peut venir la chercher.
- Aider une personne à obtenir les informations, les services et le soutien social dont elle a besoin.

Les PSP ne sont pas...

- Une aide que seuls les professionnels peuvent apporter.
- Un soutien psychologique professionnel.
- Pousser la personne à parler de ses ressentis ou de ses réactions face à l'événement qu'elle a vécu.
- Pousser la personne à raconter en détails ce qui lui est arrivé.

Les PSP peuvent également être utiles en offrant un soutien individuel. Cela peut concerner des jeunes confrontés à des problèmes avec leurs amis, des perturbations dans les familles causées par la séparation des parents dans des circonstances difficiles, des pressions associées à l'école, à l'université ou au travail, des conflits avec les parents, les enseignants ou d'autres adultes en position d'autorité, des problèmes associés à l'image corporelle, à l'intimidation ou au harcèlement, y compris sur les réseaux sociaux. Il peut y avoir des difficultés liées aux relations de couple, à l'identité sexuelle ou de genre, aux partenaires amoureux et/ou sexuels, aux abus sexuels ou physiques, y compris par les biais de la violence en ligne ou de l'exposition à la pornographie. Les jeunes peuvent aussi être exposés à des situations d'abus de substance ou consommation dangereuse d'alcool.

Dans ces situations, les jeunes pairs peuvent fournir un soutien structuré en tant qu'aide bénévole à l'école, dans un groupe communautaire ou à l'université, ou parfois en tant qu'ami. Les jeunes sont affectés par ce type de difficultés de différentes manières, en fonction de leur âge, de leur culture, des ressources dont ils disposent et de leur personnalité. Ils peuvent ressentir du stress ou de la



détresse en raison de difficultés quotidiennes ou d'événements de plus grande ampleur tels que ceux décrits ci-dessus. Des réactions telles que le fait de ne pas pouvoir oublier une situation ou de se sentir anxieux pendant un certain temps peuvent se manifester.

La peur d'être avec d'autres personnes est une réaction naturelle et est très courante chez la plupart des jeunes impliqués dans des événements difficiles. Toutefois, si ces réactions se poursuivent sur une longue période, il est probable qu'un soutien spécialisé soit nécessaire.

PSP pour les jeunes pairs

Ce livret du participant s'adresse aux jeunes âgés de 12 à 23 ans. Les "pairs" sont des personnes qui ont à peu près le même âge, le même niveau de développement et qui partagent le même type d'expériences, ce qui peut aider à se comprendre facilement. La définition utilisée dans la formation est la suivante « **un pair est une personne du même âge que le jeune, qui lui est égale et avec qui il partage des similitudes** ».

Entre 12 et 20 ans, les relations avec les pairs sont très importantes. Les jeunes du même âge peuvent préférer partager leurs problèmes avec leurs pairs et leurs amis plutôt qu'avec les adultes qui les entourent.

L'idée de ce livret du participant est donc que les jeunes pairs puissent s'aider et se soutenir mutuellement en utilisant les PSP. Une fois que vous aurez suivi la formation PSP, vous serez en mesure d'offrir un soutien humain par les pairs en présentiel, par téléphone ou à distance, selon le contexte qui semble le plus approprié aux personnes concernées.



Les PSP comportent trois principes d'action clés qui constituent une structure utile pour offrir de l'aide à une personne en détresse. Il s'agit d'OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT. Dans la réalité, les aidants constatent généralement qu'ils passent d'un principe à l'autre plusieurs fois avant de pouvoir aider quelqu'un.

L'encadré ci-dessous résume les messages clés de chaque principe :



OBSERVER *pour*

- Comprendre ce qui se passe
- Identifier les personnes ayant besoin d'aide
- Analyser les risques en matière de sécurité et de sûreté
- Identifier les blessures physiques
- Reconnaître les besoins essentiels et pratiques immédiats
- Identifier les personnes en détresse

ÉCOUTER *se réfère à la façon dont l'aidant*

- S'approche de quelqu'un
- Se présente
- Est attentif et écoute activement
- Accepte les sentiments de l'autre
- Calme la personne en détresse émotionnelle
- Pose des questions sur les besoins et les préoccupations sans être intrusif
- Aide la ou les personne(s) en détresse à trouver leurs propres solutions à leurs besoins immédiats.

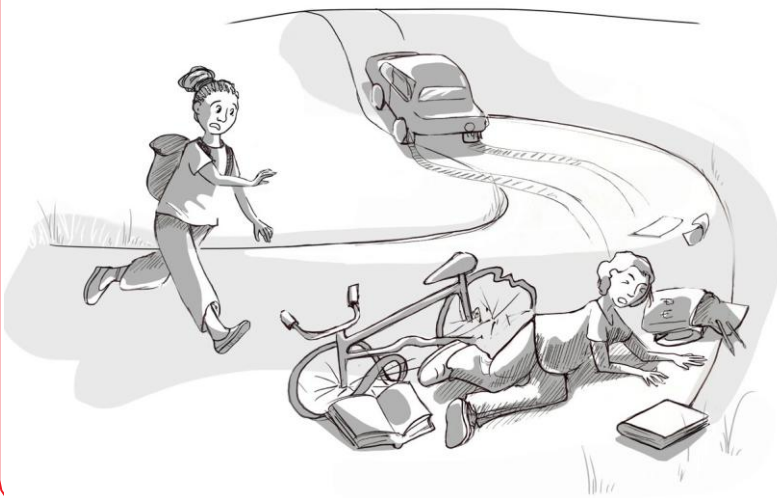
METTRE EN CONTACT *pour aider à*

- Accéder aux informations
- Entrer en contact avec des proches et avec un soutien social
- Répondre aux besoins essentiels
- Donner accès aux services et à d'autres formes d'aide.

Un accident de la route

Johanna se rend à l'école et voit un camarade de classe, Bill, à vélo, se faire renverser par une voiture. La voiture ne s'arrête pas. Bill est à terre et pleure. Son vélo a été très endommagé et son sac est sur la route. Johanna court prudemment vers Bill et fait signe aux voitures qui approchent de s'arrêter. Elle regarde si Bill est blessé. Il semble s'être cassé le bras, mais Johanna n'en n'est pas sûre. Elle déplace le vélo sur le côté de la route aussi vite qu'elle le peut et aide Bill à se mettre en sécurité. Elle appelle une ambulance, puis les parents de Bill. Elle parle à Bill et lui dit que les secours arrivent. Elle lui demande comment il se sent et s'il a besoin de quelque chose.

Johanna rassure Bill en lui disant que l'aide est en route. Elle lui explique qu'elle restera avec lui jusqu'à ce qu'ils arrivent. Elle lui dit que ses parents arrivent aussi et que son vélo est en sécurité. Johanna rassemble tous les livres de Bill et les remet dans son sac. Elle garde un œil sur lui pour voir comment il va et si la douleur s'aggrave. La police et l'ambulance arrivent et Johanna explique ce qui s'est passé. Bill est emmené à l'hôpital, mais Johanna reste avec le vélo et attend l'arrivée des parents de Bill. Elle leur explique ce qui s'est passé et leur dit dans quel hôpital Bill est allé.



A. OBSERVER

OBSERVER

OBSERVER fait référence à l'évaluation :

- Des informations sur ce qui s'est passé et ce qui se passe ;
- De qui a besoin d'aide ;
- Des risques en matière de sécurité et de sûreté ;
- Des blessures physiques ;
- Des besoins essentiels et pratiques immédiats ;
- Des réactions émotionnelles.

Dans les PSP, OBSERVER fait référence à la manière dont on examine une situation pour déterminer s'il est possible d'offrir de l'aide en toute sécurité. Il s'agit d'évaluer le type d'aide nécessaire et de déterminer si l'on peut ou non apporter de l'aide. OBSERVER signifie également remarquer comment la personne en détresse réagit. Quel est le meilleur type d'aide sûre et efficace dont elle a besoin ?

B. ÉCOUTER

ÉCOUTER

ÉCOUTER fait référence à la manière dont l'aidant :

- S'approche de quelqu'un ;
- Se présente ;
- Est attentif et écoute activement ;
- Accepte les sentiments des autres ;
- Calme la personne en détresse ;
- Pose des questions sur les besoins et les préoccupations ;
- Aide la ou les personne(s) en détresse à trouver leurs propres solutions à leurs besoins immédiats.

Dans le cadre des PSP, ÉCOUTER fait référence à la manière dont on communique avec une personne en détresse - à partir du moment où on s'approche d'elle et commence à interagir avec elle. Cela implique une **écoute active**. L'écoute active n'est pas seulement ce que nous faisons avec nos oreilles. Il s'agit d'entendre. ÉCOUTER c'est être présent, prêter attention à ce qui se passe.



Il s'agit d'être attentif et de s'assurer de bien comprendre ce que dit la personne. C'est écouter pour savoir ce que la personne ressent et ce dont elle a besoin. C'est être ouvert, curieux et sensible à ce que dit la personne et à ce qu'elle est en train de vivre. Par exemple, ECOUTER peut consister à répéter à quelqu'un ce qu'il a dit, à lui demander si c'est bien ce qu'il voulait dire et à le laisser s'exprimer.

Écouter un ami

David et Jim sont amis depuis des années et se promènent ensemble tous les week-ends. Un jour, lors d'une de leurs promenades, Jim dit à David qu'il a commencé à se sentir triste tout le temps. Il n'arrive plus à dormir aussi bien qu'avant et il a l'impression de n'avoir plus rien à attendre. Il se sent désespéré. Il dit qu'il fait semblant que tout va bien, car il ne veut pas inquiéter ses amis ou sa famille. David est surpris d'entendre cela, mais il écoute Jim lui parler progressivement de ses problèmes.

David ne pose pas beaucoup de questions, mais écoute attentivement, parfois en hochant la tête pour montrer à Jim qu'il est attentif à ce qu'il dit. Il ne propose pas de solutions, mais demande à Jim ce qui pourrait l'aider à se sentir mieux et s'il a besoin de quelque chose. David ramène Jim chez lui et lui prépare une boisson chaude avant de le quitter.

Ce soir-là, David appelle pour savoir comment vont les choses et dit à Jim qu'il est là à chaque fois qu'il a besoin de parler à quelqu'un. Il lui demande s'il peut lui rendre visite le lendemain. Comme promis, David se rend au domicile de Jim et lui demande s'il y a quelque chose qui pourrait l'aider.

Jim décide de parler à quelqu'un qui peut lui apporter une aide professionnelle, et tous deux recherchent des ressources dans la région qui pourraient convenir. David propose d'accompagner Jim au rendez-vous et d'attendre que Jim sorte. Ils conviennent d'aller ensuite dans un café. David rappelle à Jim qu'il sera là pour lui aussi longtemps qu'il en aura besoin.



C. METTRE EN CONTACT

METTRE EN CONTACT

METTRE EN CONTACT consiste à aider la personne en détresse à :

- Avoir des informations sûres et claires ;
- Entrer en contact avec des proches et bénéficier d'un soutien social ;
- Aider la personne à gérer les problèmes pratiques qu'elle rencontre ;
- Accéder aux services et à d'autres formes d'aide.

Signes de détresse grave



Si une personne en détresse présente des réactions émotionnelles fortes qui commencent à perturber son fonctionnement quotidien (sur une longue période ou pas), elle doit être orientée vers un service de santé mentale, si existant. Les signes de détresse grave peuvent inclure :

Une personne qui n'a pas pu dormir pendant plus d'une semaine et qui semble confuse et désorientée.

Une personne qui est tellement angoissée qu'elle est incapable d'agir normalement et de prendre soin d'elle-même, par exemple en ne mangeant pas ou en ne se lavant pas, bien que de la nourriture et des installations sanitaires soient disponibles.

Une personne qui perd le contrôle de son comportement et se comporte de manière imprévisible et destructrice.

Une personne qui menace de se faire du mal ou d'en faire à d'autres.

Une personne qui consomme des drogues ou de l'alcool de manière excessive.

Le METTRE EN CONTACT a le plus souvent des résultats pratiques. Il s'agit d'aider la personne en détresse à accéder à l'information, de la mettre en relation avec d'autres personnes ou avec d'autres services où elle peut obtenir plus d'informations. Par exemple, METTRE EN CONTACT implique de mettre les personnes en lien avec des proches et un soutien social. METTRE EN CONTACT suppose également de réfléchir aux ressources internes que chacun, soi-même et

son pair, apporte à la situation. Par exemple, la capacité à rester calme et concentré aide à gérer une situation potentiellement difficile.

Il est très important de disposer d'informations sur les services et ressources locaux. C'est pourquoi à la fin de ce livret du participant il y a une liste des coordonnées des services et personnes à contacter, que vous pouvez remplir et renseigner.



Une nouvelle choquante

Ivan joue au basket-ball toutes les semaines. Un jour, Anna, l'une des joueuses, est appelée à la sortie de la séance d'entraînement pour apprendre que sa sœur a été victime d'un terrible accident. Anna est complètement choquée et abasourdie. La batterie de son téléphone a rendu l'âme pendant qu'on lui donnait les détails, si bien qu'elle ne sait pas dans quel hôpital sa sœur a été transportée. Ivan quitte le jeu et se met à côté d'Anna. Il lui propose d'appeler quelqu'un pour l'aider. Il obtient les coordonnées du contact d'urgence d'Anna auprès de l'entraîneur de basket et appelle cette personne pour lui demander de venir chercher Anna. Il récupère les affaires d'Anna dans le vestiaire et lui donne un verre d'eau. Il attend avec elle dans un coin tranquille, à l'écart du match de basket, que sa famille arrive et empêche un membre de l'équipe de prendre une photo d'Anna. Pendant qu'ils attendent, Ivan demande à Anna comment elle se sent. Il écoute Anna expliquer à quel point elle est choquée. Anna craint que sa famille ne vienne pas rapidement. Ivan la rassure en lui disant qu'ils sont en route et lui demande à nouveau si elle a besoin d'autre chose, si elle veut qu'il appelle quelqu'un d'autre. Ivan sort brièvement pour vérifier si la voiture arrive et, lorsqu'il la voit, il accompagne Anna auprès de sa famille.



Ne pas nuire

Il est très important d'être conscient que même avec les meilleures intentions, il est possible de faire du mal tout en voulant aider. Les principes suivants sont donc essentiels pour proposer les PSP de manière respectueuse, responsable et sans nuire à la personne :

Respectez la confiance et la vie privée de la personne :

- Si vous rompez la confidentialité de l'échange avec une personne, celle-ci peut se sentir trahie. Toutefois, si vous craignez qu'elle soit en danger ou qu'elle présente un risque pour elle-même ou pour autrui, vous pouvez transmettre ses données personnelles à des services spécialisés, en l'informant que vous allez le faire.

Apportez un soutien émotionnel et pratique :

- Offrez un soutien dans les limites des PSP. Si vous posez beaucoup de questions sur ce qui s'est passé, vous risquez d'accroître le stress de la personne. Ne posez pas de questions par curiosité.

Écoutez activement :

- Si vous êtes distrait par votre téléphone ou par ce qui se passe autour de vous, la personne ne se sentira pas écoutée et respectée. L'écoute active et l'attention portée à la personne en détresse sont essentielles aux PSP.

Soyez ouvert à ce que la personne ressent et vous dit :

- Si vous jugez la personne ou lui dites qu'elle a fait quelque chose de mal, elle peut se sentir coupable ou honteuse et ne se sentira pas en mesure de demander de l'aide. Cela créera un obstacle à l'obtention d'une aide.

Permettez à la personne de prendre ses propres décisions :

- Si vous dites à quelqu'un quoi faire pour résoudre un problème, cette personne pourrait perdre tout intérêt pour votre aide, car ce n'est peut-être pas la meilleure solution pour elle. En aidant cette personne à prendre ses propres décisions, vous l'aidez à reprendre le contrôle de sa situation et à trouver une solution qui lui convient.

Soyez honnête et digne de confiance. Sachez dire lorsque vous ne savez pas ou que vous n'avez pas la réponse :

- Même si vous souhaitez améliorer les choses et aider la personne à résoudre un problème, il est important d'être honnête afin de ne pas susciter l'espoir ou de lui faire croire que quelque chose va se produire alors que ce n'est pas le cas.



Sachez reconnaître vos limites et les situations trop difficiles à gérer:

- Certains problèmes sont trop importants pour être gérés par une seule personne. Soyez honnête sur ce que vous êtes capable de faire et ne surestimez pas vos capacités d'aide.

Faites savoir que les personnes peuvent demander de l'aide plus tard si elles ne souhaitent pas en bénéficier au moment où elle leur est proposée:

- Il arrive que la personne ne souhaite pas être aidée quand l'aide lui est proposée. Informez-la que vous êtes là et qu'elle peut vous contacter plus tard. Si vous poussez une personne alors qu'elle n'est pas prête, vous risquez d'accroître le stress en la poussant à faire quelque chose qu'elle ne souhaite pas.

Terminez votre aide de manière respectueuse :

- Si vous mettez fin au soutien trop rapidement et sans explication, la personne peut se sentir perdue ou confuse.

Prendre soin de soi

Il est primordial que les aidants, quel que soit leur profil, prennent soin d'eux-mêmes de la même manière qu'ils prennent soin des autres. C'est ce qu'on appelle *prendre soin de soi*.

L'idée peut sembler étrange, mais il existe une expression anglaise qui dit qu'on ne peut pas verser de l'eau depuis une tasse vide. Cela signifie qu'il est difficile d'être là pour quelqu'un et de lui offrir de l'amitié et de l'aide si l'on se sent soi-même vidé, fatigué ou épuisé. Tout le monde se sent parfois dans cette situation - ce n'est pas un signe de faiblesse. Il existe des moyens de préserver son bien-être et sa santé tout en limitant le stress, notamment en apportant son aide aux autres.

Par exemple, utilisez les principes d'action OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT pour prendre soin de vous :

OBSERVER : Observez comment vous vous sentez et comment vous réagissez à ce qui se passe autour de vous. Apprenez à reconnaître les signes de stress ou d'épuisement en vous.



ÉCOUTER : Écoutez comment vos réactions et vos sentiments intérieurs vous affectent. Parfois, des pensées intérieures vous disent que vous n'avez pas envie de faire quelque chose - que vous êtes trop fatigué, que vous n'êtes pas motivé, ou que les choses sont injustes. Peut-être vous sentez-vous mal physiquement ou que votre sommeil est perturbé, peut-être que vous avez envie de passer plus de temps seul ou que vous devenez irritable avec vos amis et votre famille.

Reconnaissez et acceptez vos sentiments - ils sont réels et le fait que vous les ayez identifiés est un premier pas positif.

Essayez d'identifier ce qui vous empêche de faire des choses qui vous aident à vous détendre ou des activités que vous aimez. Si vous n'avez pas encore identifié d'activités susceptibles de vous aider, vous pouvez peut-être vous mettre à l'écoute de vous-même et de vos besoins pour essayer de trouver quelque chose à faire qui vous plaise et qui soit bon pour vous.

Pratiquez des activités qui peuvent contribuer à préserver votre bien-être en fonction de ce que vous aimez et de ce qui est accessible.

METTRE EN CONTACT : Se mettre en lien avec d'autres personnes. Tendez la main aux autres pour obtenir du soutien. Vous pouvez parler à vos amis ou à vos pairs de ce qui vous préoccupe, ou simplement les appeler ou les rencontrer pour discuter ou pour une activité commune telle qu'une promenade, une sortie ou une activité sportive que vous aimez tous les deux.

Si vous sentez que vous avez besoin de parler à quelqu'un en particulier, ou que vous avez besoin d'une aide plus ciblée, demandez du soutien. Vous pourriez peut-être inviter un ami à vous aider dans cette démarche.

En tant que jeune pair proposant les PSP il est utile d'avoir un superviseur ou un mentor disponible pour apporter son soutien. Il peut s'agir d'un enseignant qui connaît bien les PSP ou d'un coordinateur de la Croix-Rouge qui se tient régulièrement à la disposition des volontaires après qu'ils aient été impliqués dans une intervention. Vous devez savoir clairement quel type de soutien vous est offert et à quelle fréquence vous pouvez y avoir accès.

Orienter *

Le tableau ci-dessous dresse la liste des services locaux et indique les coordonnées des personnes à contacter afin que les personnes puissent s'y référer si nécessaire.

Services d'orientation	Coordonnées de la personne à contacter
Services d'urgence	
Police	17
Incendie	18
Ambulance	15
Services de protection de l'enfance	119
Services de santé	15
Services de conseil pour les jeunes	3114
Aide et soutien en matière de violence sexuelle et sexiste	3919
Services de conseil pour les personnes LGBTQIA+	01 48 06 42 41
Numéros nationaux (Nightline, Fils santé jeune...)	3114

*Les informations sur les services locaux doivent être fournies par les animateurs de la formation PSP pour les jeunes pairs.



Premiers secours psychologiques pour les jeunes pairs. Un Cahier de Notes.

Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge Centre de référence pour le soutien psychosocial

Blegdamsvej 27 - DK-2100 Copenhague - Danemark Téléphone :
+45 35 25 92 00

E-mail : psychosocial.centre@ifrc.org Web :

www.pscentre.org

Facebook : www.facebook.com/Psychosocial.Center Twitter :

@IFRC_PS_Centre

Auteur : Ruth O'Connell Éditeur :

Wendy Ager

Conception : Michael Mossefin/Paramedia/13204 Illustrations :

Laetitia Ducrot

Photo de la première page : Jesper Guhle

Citation suggérée : *Psychological First Aid for Young Peers : A handbook*, Centre de référence de la FICR pour le soutien psychosocial, Copenhague, 2021.

© Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge Centre de référence pour le soutien psychosocial 2021

Traductions et adaptations

Veuillez contacter le Centre PS de la FICR si vous souhaitez traduire ou adapter une partie de *Psychological first aid for young peers. A Handbook*. Toutes les traductions et versions approuvées seront publiées sur le site web du Centre PS de la FICR. Lors de la création d'une traduction ou d'une adaptation, veuillez noter que si

Si vous souhaitez ajouter votre logo au produit, veuillez contacter le Centre PS de la FICR pour approbation.

L'utilisation du manuel ne doit en aucun cas suggérer que le Centre du service public de la FICR soutient une organisation, des produits ou des services spécifiques. Veuillez ajouter la clause de non-responsabilité suivante dans la langue de la traduction : "Cette traduction/adaptation n'a pas été créée par le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la FICR. Le centre n'est pas responsable du contenu ou de l'exactitude de cette traduction".



Centre psychosocial

