

Pour les situations difficiles

Informations et conseils en matière de soutien psychosocial



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Premiers secours psychologiques



Observer

Observer la situation – qui a besoin de quoi? / La personne est-elle blessée physiquement? / Existe-t-il des risques pour ma sécurité ou pour celle des autres? / Planifier mes gestes

Je ne me mets pas en danger pour aider les autres!



Ecouter

Aller vers la personne / Se présenter / Chercher un endroit sûr / Ecouter activement / Accepter les sentiments de la personne / Evaluer ses besoins et son état émotionnel / Répondre à ses besoins de base (eau, nourriture, soins médicaux, etc.)



Mettre en contact

Accéder à l'information / Gérer les problèmes d'ordre pratique / Aider la personne à bénéficier de prestations et de soutiens supplémentaires

Conseils pratiques

Pour toi

Accueille tes propres émotions.

Si tu te sens dépassé-e, concentre-toi sur des tâches simples.

Parle de ce que tu as vécu.

Prends du temps pour toi et ta santé

Fais des choses qui te font du bien.

Avec les autres

Posture ouverte, voix calme.

Reste détendu-e même si l'autre personne est sous le coup de ses émotions.

Pose des questions ouvertes.

Ne fournis que des informations correctes et fiables.

Cherche de l'aide quand la situation dépasse tes compétences.

Symptômes de stress ou de traumatisme

Réactions physiques ou psychiques normales, ces symptômes peuvent survenir pendant ou après un événement intense:

- **cauchemars et troubles du sommeil**
- **flash-back**
- **volonté d'éviter les lieux ou situations rappelant l'événement**

- **idées noires**
- **sensibilité**
- **tristesse**
- **symptômes physiques**
- **anxiété ou panique**

Si les symptômes durent plus d'un mois ou s'aggravent soudainement, il est nécessaire de demander de l'aide.

Ce qui m'aide en cas de stress ou de fatigue

Exercice/sport (p. ex. aller courir)

Animaux (p. ex. animaux de compagnie)

Loisirs (p. ex. peindre)

Pleine conscience (p. ex. respiration consciente)

Musique (p. ex. danser))

Relaxation (p. ex. massage)

Nature (p. ex. balade en forêt)

Contacts sociaux (p. ex. téléphoner)

Mon kit d'urgence personnel

Si les symptômes persistent ou si tu souhaites parler de ton expérience, tu peux contacter l'un des interlocuteurs suivants:



Si les symptômes persistent ou si tu souhaites parler de ton expérience, tu peux contacter l'un des interlocuteurs suivants:

→ Médecin de famille

→ La Main Tendue,
tél. 143

→ Pro Juventute (pour les enfants et les adolescents),
tél. 147

→ Pro Mente Sana,
tél. 0848 800 858

→ Aide aux victimes en Suisse,
www.aide-aux-victimes.ch

Merci pour ton engagement!

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

