

# STRESS POST-TRAUMATIQUE AU TRAVAIL :

## Premiers soins psychologiques



### En quoi consistent les premiers soins psychologiques?

#### Ils visent à favoriser :

- Un sentiment de sécurité.
- Un retour au calme.
- Un sentiment d'espoir.
- Un sentiment d'être connecté aux autres.
- Un sentiment d'efficacité.

### Attitudes essentielles à adopter

- Respect, calme et prendre le temps.
- Offrir une aide concrète qui répond aux besoins immédiats.
- Éviter d'être intrusif.
- Parler de manière posée dans des termes simples et concrets.
- Normaliser les réactions et valider les émotions
- Ne pas forcer la ventilation émotionnelle.

## Actions à réaliser

### ACTION 1 | Sécurité et réconfort

- Initier le contact d'une manière non intrusive, attentionnée et empreinte de compassion.
- Favoriser la sécurité physique immédiate et le réconfort émotionnel des personnes exposées.
- Se centrer sur les besoins et les préoccupations.
- Faciliter le contact avec les pairs/proches sécurisants.
- Éviter l'exposition aux expériences traumatiques additionnelles et aux rappels du trauma.
- Offrir le maximum de confort physique et matériel :
  - Environnement : À l'écart, éclairage doux, sans bruit, température ambiante agréable.
  - Matériel : eau, mouchoirs, couverture.
- Protéger la confidentialité.

Rétablir le sentiment de sécurité pour réduire la détresse émotionnelle

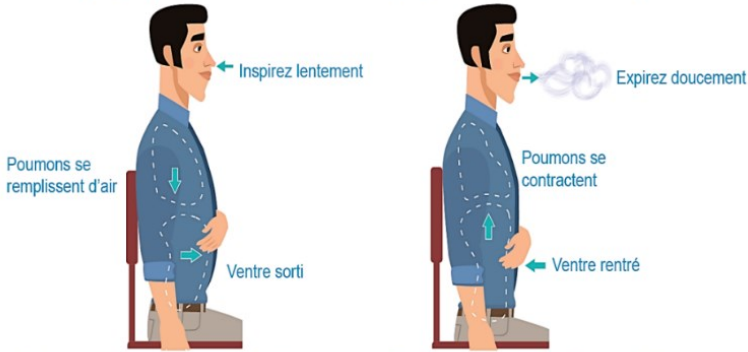


### ACTION 2 | Stabilisation

- Calmer les individus désorientés ou en détresse.
- Expliquer simplement que les réactions de stress sont normales et attendues.
- Amener la personne à se concentrer sur sa respiration abdominale.
- Utiliser l'ancrage lorsque nécessaire.

## Respiration Abdominale

Tentez d'amener votre respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute, (inspirer pendant environ 3 secondes et expirer pendant environ 3 secondes).



Inspirez par le nez lentement et profondément. La main sur votre ventre va monter et celle qui est sur votre poitrine ne va presque pas bouger. En d'autres mots, il faut gonfler le ventre.

Expirez par la bouche, en faisant sortir le maximum d'air. La main posée sur votre ventre va bouger alors que l'autre va rester presque immobile.



## L'ancrage



Inspire et expire lentement.

Prends conscience de tes points d'appui et **RESSENS** le contact de tes pieds au sol, ton dos contre la chaise, etc.

Inspire et expire lentement.

Nomme 5 choses que tu **VOIS** autour de toi qui n'ont pas de signification négative. Connecte-toi à tes 5 sens pour revenir dans le moment présent.


Inspire et expire lentement.

## ACTION 3 | Lien avec les ressources

- Mettre les personnes en détresse en contact avec les ressources disponibles pouvant répondre à leurs besoins actuels et futurs.
- Il est important que les situations ayant été vécues par une seule personne soit adressées par une intervention individuelle et les événements à potentiels traumatiques qui ont été vécu par plusieurs personnes, soient adressés en groupe.

PAE  TELUS<sup>MD</sup> Santé

Pour accéder aux services offerts :

- Service téléphonique 24/7 en appelant au **1 855 612-2998** (sans frais),  où vous pouvez communiquer avec un représentant à l'accueil et obtenir de l'aide en tout temps;

## ACTION 4 | Gérer les communications et l'informations

- Partager les faits à l'ensemble de l'équipe en évitant les détails inutiles, pour s'assurer d'éviter la machine à rumeurs.
- Répondre aux questions et préoccupations.
- Aviser l'équipe des personnes à qui se référer s'ils ressentent le besoin de parler de l'événement (se tourner vers le gestionnaire ou des ressources externes pour préserver les collègues).
- Conscientiser l'équipe aux impacts de la reviviscence.
- Assurer un suivi auprès de l'ensemble de l'équipe sur les mesures mise en place pour assurer leur sécurité dans le futur.