

Formation aux premiers secours psychologiques

pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge



MODULE 2

Éléments de base des 1ers SP

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Formation aux premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Module 2. Éléments de base des 1ers SP

Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Centre de Référence pour le soutien psychosocial

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Danemark

Téléphone : +45 35 25 92 00

E-mail : psychosocial.centre@ifrc.org

Internet : www.pscentre.org

Facebook : www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter : @IFRC_PS_Centre

Les Premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge ont été développés par le Centre de Référence pour le soutien psychosocial de la FICR.

Il se compose :

- *d'un Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge*
 - *d'une Brève introduction aux premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge*
 - *d'une Formation aux premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge :*
 - *Module 1. Une introduction aux 1ers SP (4 à 5 heures)*
 - *Module 2. Éléments de base des 1ers SP (8 à 9 heures)*
 - *Module 3. Les 1ers SP aux enfants (8 à 9 heures)*
 - *Module 4. 1ers SP en groupe – Soutien aux équipes (21 heures – trois jours)*
-

Rédacteurs en chef : Louise Vinther-Larsen et Nana Wiedemann

Auteur : Pernille Hansen

Soutien complémentaire : Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Relecteurs : Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Nous remercions la branche de la Croix-Rouge de Hong Kong de la Société nationale de la Croix-Rouge de Chine pour son soutien généreux dans l'organisation des formations pilotes et pour ses commentaires et observations sur les formations et les supports écrits. Nous souhaitons également remercier les participants à la formation pilote du *Module 4 : 1ers SP en groupes – Soutien aux équipes* qui s'est déroulée à Copenhague en octobre 2018.

Nous voudrions remercier la Croix-Rouge islandaise et DANIDA pour leur financement et leur soutien dans l'élaboration de ce matériel.

Les principes « Observer, Écouter et Mettre en contact » évoqués dans ce guide proviennent de : l'Organisation mondiale de la Santé, de la War Trauma Foundation et de World Vision International (2011). Premiers secours psychologiques : guide pour les acteurs de terrain OMS: Genève.

Production : Pernille Hansen

Design : Michael Mossefin/Paramedia/12007

Photo de couverture : Société de la Croix-Rouge du Myanmar / FICR

ISBN : 978-87-92490-56-8

Si vous souhaitez traduire ou adapter tout ou partie des Premiers secours psychologiques pour les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, veuillez contacter le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la FICR. Vos commentaires, réactions et questions sont les bienvenus. Merci de les adresser à : psychosocial.centre@ifrc.org

Le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la FICR est situé au siège de la Croix-Rouge danoise

© Centre de Référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Sommaire

Introduction	4
Introduction.....	5
Comment utiliser ce manuel ?	6
Préparation de la formation	6
Lieu	6
Mise en place de la salle.....	6
Supports	7
Autre.....	7
Le programme de formation.....	7

Le programme de formation	8
Le programme de formation	9
Séances de formation.....	10
1. Introduction.....	10
2. Que sont les 1ers SP ?.....	13
3. Événements bouleversants.....	14
4. Réactions face à des événements bouleversants	15
5. Élaborer des études de cas	17
6. « Observer, Écouter, Mettre en contact ».....	18
7. Le jeu de rôle 1ers SP.....	24
8. Situations et réactions complexes	26
9. Prendre soin de soi	30
10. Clôture de l'atelier	32

Annexes	33
Annexe A : Activités de stimulation	34
Annexe B : Exemples de plannings de formation	35
Annexe C : Ressources de formation	37
1. Fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »	37
2. Élaborer des études de cas	39
3. Identifier les réactions : Une étude de cas comportant des questions.....	40
4. Formulaires de retour d'information sur les jeux de rôle	41
5. Deux scénarios comportant des questions.....	42
Annexe D : Formulaire d'évaluation de la formation.....	44

Introduction

JOE CROPP/IFCR



Introduction

Cette formation initie les participants aux éléments de base des premiers secours psychologiques (1ers SP). Les activités durent entre huit et neuf heures, et peuvent se dérouler sur une journée longue ou sur une journée et demie. Elle traite également de la gestion de situations ou de réactions complexes et oriente les aidants dans leurs stratégies pour prendre soin d'eux-mêmes. Elle s'adresse au personnel psychosocial et aux volontaires et autres personnes qui fournissent directement des soins et du soutien aux personnes en détresse. Elle permettra aux participants :

- d'en savoir plus sur les réactions face à la détresse
- de savoir en quoi consistent les premiers secours psychologiques et ce qu'ils ne sont pas
- de comprendre les trois principes d'action « Observer, Écouter, Mettre en contact »
- d'avoir pratiqué la dispense des 1ers SP à une personne en détresse
- d'identifier les réactions et les situations complexes
- de comprendre l'importance de prendre soin de soi lorsqu'on aide les autres.

Ce module de formation est l'un des quatre portant sur les premiers secours psychologiques. Il accompagne un ensemble de supports sur les 1ers SP. Il inclut un manuel introductif intitulé *Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge* et un petit livret, *Une brève introduction aux premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge*.

Les quatre modules de formation sont les suivants :







MODULES DE FORMATION				
	1: Introduction aux 1ers SP	2 : Éléments de base des 1ers SP	3 : Les 1ers SP aux enfants	4 : 1ers SP en groupe – Soutien aux équipes
Combien de temps cela prend-il ?	4 à 5 heures	8 à 9 heures	8 à 9 heures	21 heures (les trois jours)
À qui est destinée la formation ?	Tous les membres du personnel et tous les volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge	Le personnel et les volontaires ayant déjà des connaissances et de l'expérience dans le soutien psychosocial	Le personnel et les volontaires dont le travail implique des interactions avec les enfants et leurs aidants	Les responsables ou les autres personnes qui dispensent des soins et apportent leur soutien au personnel et aux volontaires
Sur quoi porte-t-elle ?	Il s'agit de présenter aux participants les compétences de base en matière de premiers secours psychologiques	Elle introduit les compétences de base en premiers secours psychologiques, et présente un éventail de situations auxquelles les adultes sont confrontés, leurs réactions face aux crises, et la manière dont les aidants peuvent répondre de manière appropriée	Elle met l'accent sur les réactions au stress des enfants, et sur les modalités de communication entre enfants, parents et aidants	Elle consiste à dispenser les premiers secours psychologiques à des groupes de personnes ayant vécu ensemble un événement bouleversant, comme les équipes du personnel et des volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Comment utiliser ce manuel ?

Ce module présente un programme de formation aux compétences de base des premiers secours psychologiques, qui peut être dispensé en 8,5 heures. Il fait appel à un large éventail de méthodes de formation, notamment des présentations, des discussions actives, des jeux de rôle et des activités de groupe et individuelles.

Faites appel à votre expérience en tant que formateur pour adapter la formation aux besoins des participants avec lesquels vous travaillez. Cela peut impliquer, par exemple, d'adapter le programme de formation (le « moment ») ou certaines des méthodes de formation suggérées pour différentes activités (comment). Cependant, nous vous recommandons de conserver diverses méthodes pour répondre aux besoins de tous les types d'apprenants, et de faire en sorte que la formation reste dynamique et intéressante. Nous vous recommandons notamment d'avoir recours aux formes de formation plus actives, telles que le jeu de rôle, car elles facilitent un apprentissage plus efficace.

Les icônes suivantes sont utilisées dans le manuel :

Icône	Signification de l'icône
	Durée requise pour une activité
	But de l'activité
	Matériels nécessaires
	Discours de l'animateur
	Notes pour l'animateur
	Diapo PowerPoint

Préparation de la formation

Il est important d'être bien préparé pour que la formation se déroule au mieux. Voici une liste de contrôle des éléments à prendre en compte lors de la préparation.

Lieu

- Accès au site, y compris gare routière ou ferroviaire à proximité, parking, installations sanitaires, etc.
- Température et éclairage appropriés dans la salle de formation avec possibilité d'assombrir la pièce en cas d'utilisation d'un projecteur ou d'un écran.

Mise en place de la salle

- Demandez-vous comment aménager la salle pour encourager la participation et favoriser le confort.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour effectuer plusieurs jeux de rôle à la fois (par exemple, en petits groupes de participants) ou de salles supplémentaires à l'usage des personnes.
- Installez une horloge visible de tous.

Matériel

- Exemplaires imprimés des documents et des manuels de formation
- Stylos ou crayons
- Tableau blanc ou tableaux à feuilles mobiles avec support
- Marqueurs
- Ordinateur et projecteur, si vous utilisez des diapositives PowerPoint et des vidéos.

Autre

- Prévoyez des collations, de l'eau, du thé et du café ou des repas si ceux-ci sont prévus.
- Déterminez si vous avez besoin d'un co-formateur ou de quelqu'un pour vous aider à gérer le temps, à organiser les repas, ou pour écrire les points clés des groupes de discussion au tableau ou sur le tableau à feuilles mobiles.
- Des compétences en animation et une bonne communication entre le formateur et le co-formateur sont bénéfiques aux participants pour leur apprentissage.

Le programme de formation

Le programme de formation répertorie les activités de ce module, ainsi que le matériel nécessaire et indique les horaires de toutes les activités. Ceux-ci ne tiennent pas compte des pauses et des repas, ni des activités de stimulation, etc. Faites votre propre planning, et planifiez le programme en fonction des besoins locaux. Reportez-vous à l'Annexe A pour avoir des exemples d'activités de stimulation et à l'Annexe B pour deux exemples de planning de formation.



Mener un jeu de rôle

Il y a deux types de jeu de rôle. Le premier est un « jeu de rôle de démonstration » où les animateurs agissent eux-mêmes en tant qu'aidants fournissant les 1ers SP à une personne en détresse. Le second est un « jeu de rôle actif » où les participants fournissent les 1ers SP à une personne en détresse. Essayez d'utiliser les deux types de jeu de rôle.

Jeu de rôle de démonstration : il peut être utile de présenter un jeu de rôle de démonstration à deux reprises en utilisant le même exemple. La première fois, vous pouvez jouer le jeu de rôle en affichant des compétences en 1ers SP moins bonnes et en commettant des erreurs courantes, et la deuxième fois, vous pouvez utiliser vos compétences en 1ers SP de manière plus efficace. Cela peut aider les participants à apprendre ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter lorsqu'on dispense des 1ers SP.

Instructions pour le jeu de rôle actif : Encouragez les participants à imaginer qu'ils vivent la situation et les réactions décrites dans les études de cas, de manière à pouvoir répondre aux questions de l'intervenant et à agir de manière réaliste. Demandez à ceux qui jouent le rôle de la personne en détresse d'essayer de faire semblant d'oublier ce qu'ils savent sur les 1ers SP. Ils ne doivent pas non plus rendre la tâche trop difficile pour les aidants. Cela risquerait d'être frustrant et d'entraver l'apprentissage.

Des exemples de cas à utiliser dans le jeu de rôle actif sont fournis en annexe C. Ils donnent des informations de contexte sur la ou les personne(s) en détresse, mais ne sont pas normatifs, ce qui signifie qu'ils ne donnent pas de détails spécifiques sur la façon dont le participant réagit ou répond. Adaptez les études de cas pour les faire correspondre au contexte culturel et social dans lequel vous travaillez.

Le programme de formation



Le programme de formation

Module 2 : Éléments de base des 1ers SP

Activité	Durée (min)	Matériel
1. Introduction	45	Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »
1.1 Présentation de la formation	10	Tableau à feuilles mobiles avec le programme de la formation inscrit dessus
1.2 Jeu de présentation	25	(ou des exemplaires remis à chaque participant)
1.3 Programme de formation	5	Papier et stylos
1.4 Règles élémentaires	5	Tableau à feuilles mobiles, marqueurs, ruban adhésif ou trombones
2. Que sont les 1ers SP ?	20	Tableaux à feuilles mobiles avec les listes de ce que sont les 1ers SP et de ce qu'ils ne sont pas
3. Événements bouleversants	15	Papier de tableau à feuilles mobiles, post-its et marqueurs
4. Réactions face à des événements choquants	20	Feuilles mobiles et marqueurs Tableau à feuilles mobiles préparé divisé en quatre sections intitulées « Comportementaux », « Émotionnels », « Physiques » et « Pensées »
5. Élaborer des études de cas	15	Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Papier et stylos Exemplaires de l'Annexe C. 2. Élaborer des études de cas
6. Observer, Écouter, Mettre en contact	135	
6.1 Discussion sur les principes d'action	20	Exemplaires de l'Annexe C. 1. Fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »
6.2 OBSERVER	15	Ayez à disposition un éventail de ressources pour les présentations de groupe des principes « Observer, Écouter, Mettre en contact » (papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs, stylos et papier, etc.)
6.2.1 Identifier qui a besoin d'aide et reconnaître les réactions émotionnelles	20	Exemplaires de l'Annexe C. 3. Identifier les réactions : Une étude de cas comportant des questions
6.3 ÉCOUTER	15	Post-its de deux couleurs et stylos
6.3.1 Calmer une personne en détresse	10	Papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs
6.3.2 Écoute active	25	
6.4 METTRE EN CONTACT	15	
Mettre une personne en contact avec des structures d'aide et de soutien	15	
7. Le jeu de rôle des 1ers SP	60	Études de cas élaborées par les groupes lors de la session 5 et exemplaires de l'Annexe C. 4. Formulaires de feedback sur les jeux de rôle
8. Situations et réactions complexes	120	
8.1 Exemples de réactions et situations complexes	60	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs. Exemplaires du manuel introductif <i>Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge</i> OU photocopies de la rubrique portant sur les réactions complexes dans le manuel
8.2 Triage psychosocial	30	Exemplaires de l'Annexe C. 5. Deux scénarios comportant des questions
8.3 Orientation vers de l'aide professionnelle	5	Le cas échéant, des renseignements d'actualité sur le référencement au niveau local
8.4 Difficultés éventuelles à fournir les 1ers SP	25	
9. Prendre soin de soi	45	
9.1 Prendre soin de soi avant et après avoir fourni les 1ers SP	35	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.
9.2 Exercice de respiration	10	
10. Clôture de l'atelier	15	Exemplaires de l'Annexe D : Formulaire d'évaluation de la formation

Séances de formation

 Avant le début de la formation, créez les fiches « Observer, Écouter ou Mettre en contact ». Donnez à chaque participant une des fiches à son arrivée. Dites-leur qu'elles seront utilisées plus tard.

1. Introduction



DIAPO 1



Accueillir les participants et créer une compréhension commune des objectifs de la formation.

Créer un cadre d'apprentissage positif et sûr.



Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »
Tableau à feuilles mobiles avec le programme de la formation inscrit dessus ou des exemplaires remis à chaque participant

Papier et stylos

Tableau à feuilles mobiles, marqueurs, ruban adhésif ou trombones

1.1 Présentation de la formation

1. Accueillez tous les participants de la formation et présentez les animateurs. Invitez les participants à se mettre en binôme avec une personne qu'ils ne connaissent pas et à se présenter les uns aux autres. Demandez-leur de discuter de ce en quoi consistent les premiers secours psychologiques (1ers SP) selon eux.
2. Au bout de quelques minutes, demandez aux binômes de former des petits groupes, de sorte que deux binômes forment un groupe de quatre, ou trois binômes un groupe de six, en fonction du nombre de participants.
3. Donnez à chaque groupe du papier et des stylos et demandez-leur de se présenter d'abord, puis d'évoquer leurs différentes idées sur ce que sont les 1ers SP, et de convenir d'une définition à présenter à l'ensemble du groupe.
4. Au bout de quelques minutes, demandez-leur de partager leur définition des 1ers SP à l'ensemble des participants.
5. Résumez leurs réponses en disant :




Les premiers secours psychologiques sont un ensemble de compétences et d'attitudes destinées à aider les personnes en détresse ayant besoin de soutien pour gérer leur situation et faire face aux difficultés immédiates. Une fois que vous aurez acquis ces compétences, vous pourrez les utiliser à la fois dans votre vie personnelle et professionnelle et lors d'une intervention en cas de crise.

6. Demandez aux participants de donner des exemples de situations qui pourraient amener quelqu'un à avoir besoin de premiers secours psychologiques.

Dans ces exemples de situations, on peut citer les cas où quelqu'un :

- découvre qu'il souffre d'une maladie grave
- a un accident de voiture
- est agressé ou subit d'autres formes de violence
- est témoin de quelque chose d'effrayant ou de traumatisant
- subit une catastrophe, comme un tremblement de terre ou une inondation
- perd un être cher.

7. Soulignez le fait que les situations bouleversantes peuvent être individuelles et personnelles, comme les cas où une personne traverse un divorce ou perd un être cher. Il peut s'agir également d'événements publics qui affectent plusieurs personnes, par exemple une catastrophe naturelle ou humaine.
8. Poursuivez en expliquant :

 Lorsque nous faisons l'expérience d'événements effrayants ou bouleversants comme ceux-ci, nous réagissons avec nos corps, nos pensées et nos sentiments. C'est naturel. Il est capital de comprendre ceci. On réagit tous quand on traverse une épreuve stressante et difficile. La plupart des gens se rétablissent des expériences difficiles d'eux-mêmes ou avec l'aide d'amis, de la famille ou d'autres personnes. Les premiers secours psychologiques demandent de connaître les réactions courantes aux événements bouleversants et de savoir comment aider les gens à surmonter ces réactions.

Les premiers secours psychologiques peuvent aider les personnes en détresse à mieux faire face sur le plan émotionnel et pratique. De cette façon, ils contribuent à réduire les impacts négatifs des crises. Aujourd'hui, vous en apprendrez davantage sur les réactions courantes aux événements bouleversants. Vous découvrirez également les trois principes d'action « Observer, Écouter, Mettre en contact », et aurez la possibilité de pratiquer certaines des compétences nécessaires pour fournir les 1ers SP à quelqu'un, comme le fait d'apaiser une personne en détresse et de pratiquer l'écoute active. Vous apprendrez également comment et à quel moment orienter une personne vers une aide extérieure.

Certaines personnes peuvent avoir besoin de plus d'aide que celle fournie par les premiers secours psychologiques. L'apprentissage des compétences en premiers secours psychologiques passe en partie par le fait d'apprendre à reconnaître les cas où quelqu'un a besoin d'autres types d'aide, et de savoir vers qui l'orienter. Nous en parlerons un peu plus tard au cours de la formation.

1.2 Jeu de présentation

1. Expliquez que vous allez maintenant jouer à un petit jeu pour mieux se connaître.
2. Demandez à tous les participants de marcher dans la salle et de rechercher, en observant, deux personnes avec lesquelles ils ont quelque chose en commun. Par exemple, il peut s'agir d'une personne qui porte un T-shirt de même couleur, ou qui a la même couleur de cheveux, d'yeux, etc.
3. Une fois que tout le monde a rejoint un groupe de trois (ou quatre) personnes, laissez-leur quelques minutes pour parler et apprendre à se connaître un peu. Maintenant, demandez-leur de choisir une personne qui les présentera tous les trois (ou quatre) à l'ensemble du groupe. Ils doivent décider de la personne qui les présentera et de ce qu'ils veulent qu'elle dise à leur sujet.
4. Invitez les groupes à rejoindre le cercle et demandez à la personne sélectionnée de présenter tous les membres du petit groupe, y compris de se présenter elle-même à l'ensemble du groupe.
5. Leur dernière tâche consiste à créer un cercle d'intérêts communs. La première personne se tourne vers son voisin et lui fait part de quelque chose qu'elle aime faire. Ils continuent à se faire part de choses qui les concernent jusqu'à ce que la personne qui a reçu l'information dise : « Nous avons cela en commun. »

Par exemple, Joe dit à Ben « J'aime lire. Ben répond : « Nous avons ça en commun. »

Il se tourne alors vers Jane et dit : « J'aime marcher. » Jane répond : « Nous avons ça en commun. » Elle se tourne vers Susan et dit : « J'aime regarder la télé. » Susan répond : « Je n'aime pas la télé. » Jane essaie à nouveau et dit : « J'aime écouter de la musique. » Susan dit : « Nous avons ça en commun. » Susan se tourne vers Tom et dit : « J'aime..., etc. »

6. Une fois le cercle d'intérêts communs terminé, mettez fin à l'activité en expliquant qu'ils ont maintenant pratiqué les trois principes d'action de base des premiers secours psychologiques, OBSERVER, ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT ». Au départ, ils ont dû OBSERVER, pour trouver d'autres personnes avec lesquelles ils avaient quelque chose en commun. Ensuite, ils ont dû ÉCOUTER les uns des autres pour convenir de la personne qui les présenterait et enfin, ils ont créé un cercle d'intérêts communs qui les a MIS EN CONTACT et unis tous ensemble.

1.3 Le programme de formation

1. Passez en revue le programme de formation de la journée et expliquez brièvement les séances. Donnez des informations pratiques telles que les heures de début et de fin, les pauses-repas, les toilettes, etc.
2. Expliquez que cette formation porte sur les éléments de base des 1ers SP. Elle traite de la gestion de situations ou de réactions complexes et oriente les aidants dans leurs stratégies pour prendre soin d'eux-mêmes. Dites aux participants qu'il existe d'autres modules de formation sur les 1ers SP, dont une sur *Les 1ers SP aux enfants* et une sur *Les 1ers SP en groupe – Soutien aux équipes*. Expliquez les dispositions qui pourraient être prises pour dispenser ces modules. Expliquez aux participants que le *Module 4 : Les 1ers SP en groupe – Soutien aux équipes* n'est proposé qu'à ceux qui ont terminé le module 2 (celui-ci).

1.4 Règles élémentaires

1. Expliquez qu'il est important que le groupe s'accorde sur les règles de base de la formation afin de créer un environnement sûr où chacun se sente à l'aise pour participer et s'exprimer.
2. Répartissez les participants en quatre groupes, et donnez du papier et des stylos à chaque groupe. Donnez leur 30 secondes pour écrire les règles qu'ils jugent importantes pour cette formation.
3. Une fois ces 30 secondes écoulées, demandez à tous, sauf deux, de rejoindre un autre groupe. La liste des règles élémentaires doit rester sur la table.
4. Donnez aux nouveaux groupes 20 secondes pour passer en revue les règles et ajouter celles qui, d'après eux, pourraient manquer.
5. Répétez le processus – en laissant à chaque fois deux personnes dans chaque groupe – et donnez aux derniers groupes 15 secondes pour examiner les listes et ajouter des règles qui, d'après eux, pourraient manquer.
6. Demandez à présent la contribution des groupes. Les listes doivent être à peu près les mêmes pour tous les groupes. Dressez une liste sur un tableau de toutes les règles convenues.

Voici des exemples de bonnes règles de base :

- Éteindre les portables pendant la formation.
 - Respecter la ponctualité. Commencer et finir à l'heure prévue, revenir rapidement après les pauses.
 - Ne pas interrompre les personnes qui parlent.
 - Se respecter les uns les autres, en respectant les limites personnelles.
 - Tout le monde est invité à exprimer son point de vue, mais personne ne subit de pression pour s'exprimer.
 - Écouter avec toute son attention.
 - Si les autres racontent leurs expériences, adopter une attitude non critique.
 - Informer les animateurs des éventuelles difficultés.
 - Les questions sont encouragées.
 - Préserver la confidentialité de tout ce qui est partagé dans le groupe.
7. Assurez-vous que la confidentialité est comprise de tous. Soulignez à quel point il est important de garder dans le groupe les informations personnelles exprimées lors de la formation, et de ne pas en discuter ni de les divulguer à des personnes extérieures au groupe. Cela favorise une atmosphère de confiance et permet aux participants de se sentir à l'aise et en sécurité pour partager leurs histoires et leurs sentiments. Demandez à tous les participants de lever la main pour indiquer qu'ils sont d'accord avec les règles de base.
 8. Dites aux participants qu'ils ne sont pas tenus de participer à toutes les activités. S'ils ne sont pas à l'aise pour participer à l'une d'elles, ils peuvent se mettre en retrait et simplement observer.
 9. Affichez la liste des règles élémentaires à un endroit où tout le monde peut les voir pendant l'atelier.

2. Que sont les 1ers SP ?



DIAPOS 2-4



Mettre en évidence ce que sont les 1ers SP et ce qu'ils ne sont pas.



Tableaux à feuilles mobiles avec les listes de ce que sont les 1ers SP et de ce qu'ils ne sont pas

1. Dites aux participants que vous allez lire quelques affirmations au sujet des 1ers SP qui sont vraies ou fausses. S'ils pensent qu'elles sont vraies, ils doivent se lever, et s'ils pensent qu'elles sont fausses, ils doivent rester assis.
2. Lisez les déclarations sur les listes ci-dessous en commençant par dire à chaque fois « Les 1ers SP sont... (même pour les fausses) » et assurez-vous de mélanger les déclarations vraies et fausses. Une fois que vous avez lu une affirmation et que les participants ont tous fait leur choix quant à rester assis ou se lever, invitez les participants à expliquer leur choix. Demandez si quelqu'un a des questions au sujet d'une affirmation en particulier avant de passer à la suivante. Assurez-vous que tout le monde comprend pourquoi chaque affirmation est vraie ou fausse.
3. Montrez les tableaux à feuilles mobiles ou les diapos PowerPoint avec les deux listes différentes indiquant ce que sont les 1ers SP et ce qu'ils ne sont pas.



Les 1ers SP consistent à... (VRAI)

- réconforter les personnes en souffrance et à les aider à se sentir en sécurité et calmes
- évaluer les besoins et les préoccupations
- les protéger de préjudices supplémentaires
- offrir un soutien émotionnel
- répondre aux besoins élémentaires immédiats, tels que les besoins en nourriture et en eau, fournir une couverture ou un lieu de séjour temporaire
- aider les personnes à accéder à l'information, aux services et au soutien social

Les 1ers SP ne sont pas... (FAUX)

- réservés uniquement aux professionnels
- une forme de conseil ou de traitement professionnel
- un moyen de favoriser une discussion détaillée sur l'événement ayant provoqué la souffrance
- un moyen de demander à quelqu'un d'analyser ce qui lui est arrivé
- un moyen de faire pression sur quelqu'un pour avoir plus de renseignements sur ce qui s'est passé
- un moyen de forcer les gens à exprimer leurs sentiments et réactions à un événement

4. Insistez sur le fait qu'il est important de se comporter d'une manière qui respecte la sécurité, la dignité et les droits des personnes aidées lorsqu'on leur fournit les 1ers SP.
5. Demandez aux participants de donner des exemples de la façon dont la sécurité, la dignité et les droits des personnes peuvent être respectés. Parcourez les différents points énumérés ci-dessous pour chacun d'eux :

SÉCURITÉ

Évitez d'exposer les gens à des risques supplémentaires par vos actions. Assurez-vous du mieux que vous pouvez que les personnes que vous aidez sont en sécurité et protégez-les de tout dommage physique ou psychologique.

DIGNITÉ

Traitez les gens avec respect et conformément à leurs normes culturelles et sociales.

DROITS

Veillez à ce que les personnes puissent bénéficier d'aide de manière équitable et sans faire l'objet de discrimination.

Aidez les à revendiquer leurs droits et à accéder au soutien disponible.

N'agissez que dans le meilleur intérêt de la personne que vous rencontrez.

3. Événements choquants

Discuter des types d'événements qui peuvent amener une personne à avoir besoin de 1ers SP.



Papier de tableau à feuilles mobiles, post-its et marqueurs




Les post-its seront utilisés pour des jeux de rôle plus tard dans la formation.

1. Demandez aux participants de réfléchir tranquillement à une situation bouleversante et difficile où ils ont eu besoin de l'aide des autres, ou à une situation dans laquelle ils ont aidé quelqu'un à faire face.
2. Invitez les participants à réfléchir aux types de situations qui conduisent à un sentiment de détresse aiguë où nous avons besoin de l'aide des autres. Demandez à des volontaires d'écrire toutes les suggestions sur des post-its : un exemple par post-it. Demandez-leur de résumer ce que disent les participants pour que les exemples sur les post-it soient un mot ou une phrase. Essayez d'obtenir au moins dix exemples.

Voici quelques exemples :

- divorce
- perte d'emploi
- violence
- décès dans la famille
- dépistage d'un cancer
- catastrophe naturelle
- accident de voiture.

3. Collez les post-it sur un tableau à feuilles mobiles ou au mur. Ajoutez l'intitulé « Événements choquants ».
4. Mettez en évidence que les événements choquants peuvent être individuels et personnels, par exemple les cas de divorce ou la perte d'un être cher, ou le fait d'être témoin d'un événement tel qu'un accident de voiture. Il peut s'agir également d'événements plus importants et plus publics qui affectent plusieurs personnes, par exemple une catastrophe naturelle ou humaine.

5. Poursuivez en disant :
-  *Il y a des réactions ou actions auprès des personnes ayant fait face à un événement stressant qui sont plus utiles que d'autres. Pouvez-vous penser à des exemples de situations où quelqu'un vous a aidé ou dans lesquelles vous avez aidé quelqu'un ? Quels comportements ou quelle réaction ont été utiles à la personne en détresse ?*
6. Écrivez leurs réponses sur un tableau avec deux colonnes, comme indiqué ici. Après avoir énuméré les exemples de comportements ou réactions utiles, demandez aux participants de penser à des réactions ou à des comportements qui ne sont pas utiles.
7. Servez-vous des réponses pour discuter de la façon dont différentes choses peuvent être utiles à différentes personnes dans différentes situations. Une personne en état de choc peut trouver utile qu'un ami prenne le contrôle de la situation et s'occupe des questions pratiques. Toutefois, une autre personne pourrait trouver la même action inutile, car elle se sentirait impuissante et incapable de faire face.

<p>UTILE A écouté calmement, a appelé ma famille, m'a apporté un verre d'eau, a pris le contrôle de la situation.</p>	<p>PAS UTILE a pris le contrôle de la situation, m'a coupé tout le temps la parole, a parlé de lui ou d'elle.</p>
--	--

4. Réactions face à des événements bouleversants

PP


DIAPO 5



Discuter de la façon dont les gens réagissent aux événements stressants.



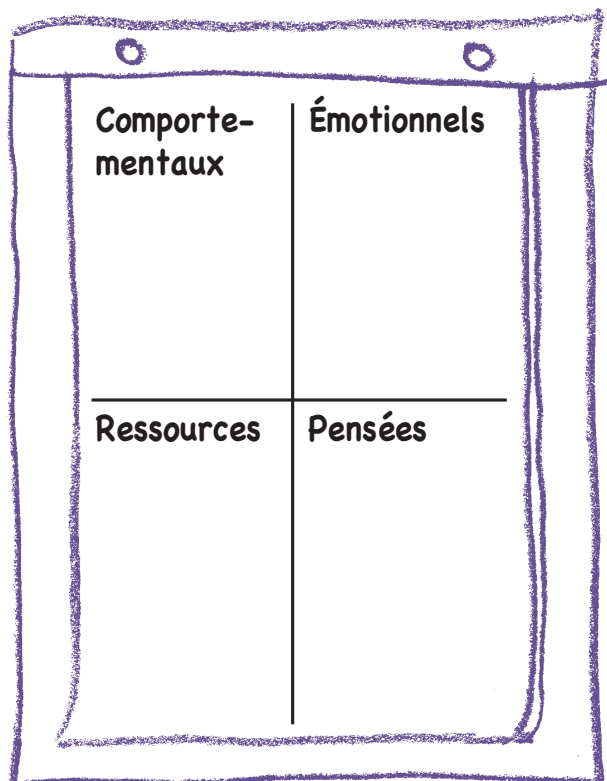
Tableaux à feuilles mobiles, marqueurs
Tableau à feuilles mobiles préparé divisé en quatre sections intitulées « Comportementaux », « Émotionnels », « Physiques » et « Pensées »

- Répartissez les participants en trois groupes, et demandez à une personne de se porter volontaire pour chaque groupe.
- Donnez des identités différentes aux trois personnes, comme suit :
Par exemple, l'une peut être une fille âgée de cinq ans (X), l'autre un homme âgé de 25 ans (Y), et la dernière une femme âgée de 70 ans (Z). Donnez-leur des noms appropriés au contexte local.
- Pensez à un exemple d'événement bouleversant auquel le groupe peut facilement se référer.
Par exemple, un accident de voiture.
Vous pouvez dire :
 *Voici Fredericka qui a cinq ans, son père, Anton, 25 ans, et sa grand-mère Diane, 70 ans. Ils ont eu un accident de voiture auquel la mère de Fredericka n'a pas survécu.*
- Consultez les consignes dans la boîte.

PP

Demandez à chaque groupe de discuter des questions suivantes au sujet des trois personnes :

- Comment pensez-vous que ces trois personnes réagiraient dans cette situation ?
- Comment les gens réagissent-ils généralement quand ils sont en détresse ?
- Tout le monde réagit-il de la même manière ?
- Comment Fredericka réagira-t-elle par rapport à Anton ou Diane ?



5. Au bout de quelques minutes, demandez une restitution à chaque groupe. Inscrivez des exemples de réactions dans la section correspondante du tableau à feuilles mobiles préparé. Servez-vous de leurs réponses pour démontrer que les réactions des individus aux événements stressants :

- **sont différentes d'une personne à l'autre** : Par exemple, deux personnes qui vivent le même événement bouleversant peuvent réagir très différemment. Tandis qu'une personne pourra se décomposer et avoir du mal à faire face, une autre pourra rapidement voir le côté pratique des choses et commencer à s'organiser.
- **évoluent au fil du temps** : Si certaines personnes présentent par exemple des réactions très fortes tout de suite après un événement, celles-ci peuvent s'estomper et diminuer à mesure que le temps passe. Certaines personnes ne réagissent pas immédiatement après un événement, mais plutôt des jours, voire des semaines plus tard.


- **ne sont pas toujours ce à quoi l'on s'attend** : Par exemple, certaines personnes sont très calmes après un événement bouleversant, même si d'autres s'attendent à avoir de fortes réactions. Quelqu'un peut se mettre très en colère, alors qu'une autre personne sera triste.

6. Demandez aux participants ce qui selon eux influence les réactions des gens. Énumérez les différents facteurs mentionnés sur un tableau intitulé « Qu'est-ce qui influence les différences de réactions ? Assurez-vous que les éléments suivants y figurent :

- leur âge
- le moment où l'événement a eu lieu (réactions immédiates et réactions ultérieures)
- l'événement lui-même – la nature et la gravité de l'événement
- la durée de l'événement
- leur expérience des événements bouleversants antérieurs
- le soutien dont la personne bénéficie
- leur santé physique
- les antécédents de problèmes de santé mentale aux niveaux personnel et familial
- leur culture et leurs traditions.

7. Soulignez le fait qu'il n'y a pas de réaction standard à des expériences traumatiques ou bouleversantes.

8. Terminez l'activité en disant :

 *La plupart des personnes qui vivent des crises ou des événements traumatisants passent par ce qu'on appelle « les réactions courantes aux événements anormaux », et se rétablissent bien, surtout si elles peuvent répondre à nouveau à leurs besoins de base et si elles reçoivent le soutien de personnes autour d'elles. D'autres peuvent avoir des réactions très fortes et avoir besoin d'aide plus spécialisée. Nous allons parler de la manière de reconnaître les réactions courantes et les réactions plus graves plus tard dans la journée.*

5. Élaborer des études de cas



DIAPO 6



Développer des études de cas comme base pour le jeu de rôle de 1ers SP.



Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »
Papier et stylos
Exemplaires de l'Annexe C. 2. Élaborer des études de cas

1. Expliquez que cette activité se base sur de petits groupes. Demandez aux participants de prendre la fiche Observer, Écouter ou Mettre en contact qui leur a été remise au début de la formation. Chaque fiche porte un numéro. Demandez à chaque participant de se lever et, sans rien dire, de trouver deux autres personnes ayant le même numéro. Ces groupes de trois formeront alors les petits groupes pour cette activité.
2. Demandez aux participants de s'asseoir avec leur groupe : les 1 ensemble, les 2 ensemble et les 3 ensemble, et ainsi de suite. Expliquez que vous ferez référence à ces groupes plus tard dans la formation en tant que « groupes de numéros. »
3. Expliquez-leur qu'ils auront dix minutes pour élaborer une étude de cas qu'un autre groupe utilisera pour un jeu de rôle. Avant qu'ils ne commencent, donnez à chaque groupe des exemplaires du modèle d'élaboration des études de cas.
4. Passez en revue le modèle et expliquez les étapes de l'élaboration d'une étude de cas.
5. Lorsque les groupes ont terminé leur tâche, ramassez leurs études de cas et gardez-les pour le jeu de rôle qui suivra. Vérifiez qu'ils ont bien inscrit le numéro de leur groupe sur leurs papiers.



Étapes à suivre pour créer une étude de cas

1. Choisissez l'un des post-it qui ont été écrits lors de l'Activité 3 *Événements bouleversants*. Rapportez le post-it à votre petit groupe.
2. Choisissez qui va jouer la personne en détresse. Il peut s'agir d'un enfant ou d'un adulte. Donnez-lui un prénom et inventez des informations à son sujet qu'un aidant dispensant les 1ers SP pourrait avoir besoin de connaître, comme le sexe, l'âge, etc.
3. Donnez des informations sur le contexte qui fixera le cadre du jeu de rôle. Par exemple, s'agit-il d'une zone rurale ou urbaine ? À quelle heure de la journée sommes-nous ? Y a-t-il d'autres personnes autour ? La personne est-elle seule ou accompagnée ?
4. Prenez un peu de temps en petits groupes pour discuter des types de réactions que la personne en détresse pourrait avoir. Faites une séance de remue-méninges sur toutes les réactions que vous pouvez imaginer et notez-les sur une feuille de papier à part. Ensuite, en groupe, choisissez quatre de ces réactions et ajoutez-les au modèle.
5. Passez quelques minutes à revoir les détails. Assurez-vous d'avoir donné toutes les informations nécessaires pour que l'étude de cas puisse servir dans un jeu de rôle réaliste.

6. « Observer, Écouter, Mettre en contact »



DIAPOS 7-10



En apprendre davantage sur les trois principes d'action « Observer, Écouter, Mettre en contact ».



Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »
Ayez à disposition divers supports et matériels pour les présentations de groupes (papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs, stylos et papier, etc.)
Exemplaires de l'Annexe C. 3. Identifier les réactions : Une étude de cas comportant des questions
Post-its de deux couleurs et stylos
Papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs

 **Lisez le manuel introductif *Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge* pour avoir une explication des principes d'action « Observer, Écouter, Mettre en contact ».**

6.1 Discussion sur les principes d'action

1. Demandez aux participants de prendre leurs fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » et de former trois groupes, selon que leur fiche indique « Observer », « Écouter » ou « Mettre en contact ».
2. Au sein de leur groupe, demandez-leur de regarder les actions écrites au verso des fiches. Demandez-leur de discuter de ce que chacune des actions pourrait signifier en termes d'interventions possibles de l'aidant. Demandez-leur aussi de voir si ces actions devraient s'enchaîner dans un ordre précis.
3. Maintenant, demandez à chaque groupe de préparer une brève présentation. Chaque groupe (un groupe OBSERVER, un groupe ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT) doit :
 - énumérer les actions associées à son principe d'action
 - expliquer ce qu'elles pourraient signifier en termes d'interventions possibles de l'aidant, et
 - préciser l'ordre éventuel dans lequel les actions doivent être effectuées.
4. Expliquez que la présentation peut se faire sous n'importe quelle forme. Il peut s'agir d'un jeu de rôle, d'une démonstration, une présentation sur tableau, tout ce que les participants souhaitent.
5. Donnez-leur environ dix minutes pour effectuer ces tâches. Expliquez que le groupe OBSERVER fera sa présentation en premier. Elle sera suivie par d'autres activités sur les compétences en 1ers SP liées au principe OBSERVER, avant les présentations des groupes ÉCOUTER et METTRE EN CONTACT.

6.2 OBSERVER

1. Demandez au groupe OBSERVER de faire sa présentation.
Voici la liste des actions associées au principe OBSERVER :
2. Une fois la présentation terminée, invitez les participants des deux autres groupes à poser des questions.



OBSERVER

- ce qui est arrivé et ce qui se produit
- qui a besoin d'aide
- quels peuvent être les risques pour la sécurité
- S'il y a des blessures physiques
- quels peuvent être les besoins élémentaires et pratiques immédiats
- quelles sont les réactions émotionnelles

- Expliquez qu'il n'y a pas d'ordre déterminé dans lequel les actions doivent être réalisées, car chaque situation est différente. Toutefois, les priorités doivent d'abord être d'assurer sa propre sécurité et celle des autres, d'évaluer qui a besoin d'aide, de vérifier s'il y a des blessures physiques et quelles sont les réactions émotionnelles, puis de commencer à trouver plus d'informations sur ce qui est arrivé, et d'évaluer les besoins élémentaires et pratiques immédiats.
- Mettez l'accent sur le fait qu'il est avantageux pour les participants d'avoir également reçu une formation en premiers secours physiques afin de pouvoir prendre rapidement des décisions éclairées au sujet des blessures physiques.

6.3.1 Identifier qui a besoin d'aide et reconnaître les réactions émotionnelles



! Les participants restent dans leurs groupes «Observer, Écouter, Mettre en contact» pour cette activité. Conservez les supports produits dans le cadre de cette activité pour plus tard (à savoir les tableaux à feuilles mobiles avec les post-it répertoriant les réactions courantes et graves). Choisissez les deux couleurs à utiliser sur les post-it pour indiquer 1) les réactions courantes et 2) les réactions graves.

- Commencez par dire :

L'une des compétences clés dans les 1ers SP est la capacité à reconnaître les signes de détresse ainsi que d'avoir une certaine connaissance et compréhension des réactions courantes et des réactions complexes nécessitant un soutien.

- Demandez à un volontaire de lire l'étude de cas qui suit à haute voix. (Choisissez un prénom féminin répandu avant de commencer la lecture) :

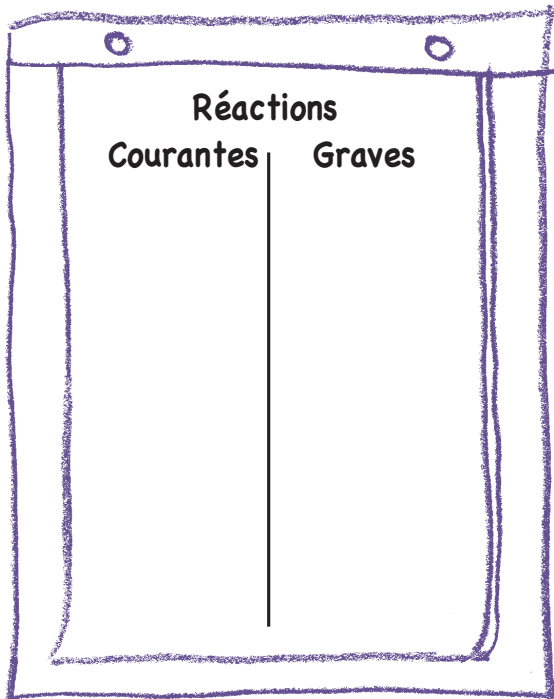
J'ai été appelé par l'une de mes collègues, (PRÉNOM), qui était dans un état de détresse importante. Trois hommes armés ont fait irruption dans sa maison un soir, il y a environ deux semaines. Ils ne lui ont pas fait de mal, mais ils l'ont menacée et ont dérobé tous les objets de valeur qu'ils pouvaient trouver. Elle a eu très peur, mais elle a géré la situation en restant calme. Après leur départ, (PRÉNOM) a appelé la police et le serrurier, comme ils avaient volé ses clés. Cependant, deux semaines se sont écoulées depuis, et elle ne se sent pas bien. Elle m'a dit qu'elle n'avait pas beaucoup dormi et qu'elle était en fait restée éveillée plusieurs nuits, craignant qu'ils ne reviennent. Elle n'a pas pu aller travailler, car elle était trop fatiguée pour se concentrer.

- Donnez à chaque groupe un exemplaire de l'étude de cas et donnez-leur environ dix minutes pour discuter des questions dans l'encadré ci-dessous en petits groupes. Donnez-leur des post-it de deux couleurs différentes pour écrire des exemples de réactions courantes et graves.

Questions sur l'étude de cas

- Comment appliqueriez-vous les actions OBSERVER dans cette situation ?
- Quel genre de réactions courantes pensez-vous que la femme aurait dans pareil cas ?
- Quel genre de réactions graves pensez-vous que la femme aurait dans une telle situation ?

- Maintenant, passez en revue chacune des questions avec l'ensemble du groupe. Ce faisant, invitez les participants à rassembler leurs post-it et à les coller au tableau sous la rubrique « Réactions courantes » ou « Réactions graves » :



5. Ajoutez les réactions graves suivantes si elles ne sont pas mentionnées :
Cas où une personne
 - est dans l'incapacité de dormir depuis une semaine et présente un sentiment de confusion et de désorientation
 - est tellement angoissée qu'elle est incapable de vivre normalement et de prendre soin d'elle ou des autres, par exemple, en s'abstenant de manger ou en ne s'occupant pas de son hygiène personnelle malgré la disponibilité de nourriture et de commodités
 - perd le contrôle d'elle-même et se comporte de façon imprévisible ou destructive
 - menace de se faire du mal ou de faire du mal aux autres
 - commence à consommer des drogues ou de l'alcool de manière excessive.

6.4 ÉCOUTER 15

1. Demandez maintenant au groupe ÉCOUTER de faire sa présentation. Précisez qu'après cette présentation les participants auront le temps de pratiquer certaines compétences de communication, avant que le groupe METTRE EN CONTACT ne fasse sa présentation.
2. Une fois la présentation terminée, invitez les participants des deux autres groupes à poser des questions.


PP

ÉCOUTER se rapporte à la manière dont la personne qui aide

- approche les gens
- se présente
- fait attention aux autres et est à leur écoute
- accepte ce que ressentent les autres
- calme les personnes en détresse
- s'interroge sur les besoins et préoccupations des autres
- aide la ou les personne(s) en détresse à trouver des solutions à leurs besoins et problèmes immédiats

6.5 Calmer une personne en détresse 10

1. Expliquez aux participants qu'ils vont maintenant pratiquer trois compétences spécifiques liées au principe d'action ÉCOUTER. Il s'agit notamment d'expliquer comment calmer une personne en détresse, pratiquer l'écoute active, et poser des questions utiles.
2. Demandez aux participants de s'asseoir en cercle. Invitez-les à discuter avec la personne d'à côté des moyens de reconnaître si quelqu'un est en état de choc ou dans un état de détresse aiguë.
3. Demandez à des volontaires de faire part des réactions mentionnées. Vous pouvez résumer leurs réponses en disant :


 Quand les gens sont en état de choc ou dans un état de détresse aiguë, ils ont souvent de fortes réactions physiques et psychologiques. Ils peuvent se sentir confus ou dépassés et avoir des réactions physiques telles que des secousses ou des tremblements, des difficultés à respirer ou voir leur rythme cardiaque s'accélérer.

4. Demandez aux participants de discuter à nouveau avec la personne à côté d'eux de ce que vous pouvez faire pour calmer une personne se trouvant dans un état de détresse aiguë.
5. Une fois prêts, demandez-leur de faire part de leurs méthodes pour calmer quelqu'un et énumérez-les sur un tableau.

Quelques exemples :

- conserver un ton de voix calme et doux.
 - essayer de rester calme, car cela aura un effet apaisant sur la personne en détresse.
 - si cela est culturellement approprié, essayer de maintenir un contact visuel (sans fixer du regard) avec la personne tout en parlant avec elle, ou de placer une main sur son épaule pour communiquer avec elle.
 - rappeler à la personne votre intention de l'aider, et le fait qu'elle est en sécurité, si tel est le cas.
 - demander à la personne de sentir le banc ou la chaise sur lequel ou laquelle elle est assise, ou ses pieds contre le sol pour se sentir réellement reliée au sol. Cela peut aider la personne à être plus apaisée intérieurement.
6. À présent, donnez aux participants l'occasion de pratiquer des techniques d'apaisement mutuel. Demandez-leur chacun leur tour de faire comme s'ils venaient juste de recevoir une mauvaise nouvelle et comme s'ils étaient en état de choc ou de panique. Ils sont libres de choisir leurs réactions. L'autre personne doit essayer de les calmer et faire en sorte qu'ils se sentent en sécurité. Ils ne doivent pas jouer chaque rôle plus d'une minute.

Vous pouvez donner les indications suivantes :


 Parlez à la personne de manière calme et non précipitée, avec des phrases claires et courtes. Si la personne est en détresse importante ou prise de panique, encouragez-la à respirer par le nez, et à sentir sa respiration en inspirant lentement par le ventre, puis en expirant lentement par la bouche.


Rassurez la personne sur le fait que son sentiment de malaise s'estompera bientôt, qu'elle est en sécurité et que rien ne peut lui arriver. Expliquez que les symptômes sont dus au sentiment de détresse et qu'ils vont s'atténuer.

7. Une fois qu'ils ont tous chacun leur tour essayé de se calmer les uns les autres, demandez-leur de se rasseoir dans le cercle. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti et si quelqu'un veut faire part de ses commentaires ou réflexions sur cet exercice.


6.6 Écoute active

1. Demandez aux participants de décrire ce qu'est l'**écoute active**.
2. Résumez leur contribution en expliquant que l'écoute active est une attitude et un ensemble de compétences qui peuvent aider une personne en détresse. Vous pouvez dire :

 L'écoute active ne consiste pas uniquement à être assis passivement pendant que quelqu'un vous parle. Il s'agit de s'engager activement auprès de la personne afin qu'elle se sente entendue et comprise. C'est aussi une façon de vous assurer que vous comprenez ce que la personne traverse. Elle consiste à écouter la personne sur le plan verbal et non verbal ; en paraphrasant ce que vous avez entendu pour vous assurer d'avoir compris ; et en posant des questions utiles pour vous donner plus d'informations.
3. Demandez aux participants de donner des exemples de **moyens verbaux et non verbaux** pour montrer à quelqu'un que vous pratiquez l'écoute active.

 *L'écoute non verbale se manifeste par exemple par le langage corporel, le contact visuel, l'espace entre deux personnes, le positionnement du corps, la concentration sur l'autre personne et, le cas échéant, le toucher en vue d'établir une connexion. Certaines personnes montrent qu'elles écoutent en tenant la main, en faisant un signe de la tête ou en touchant doucement l'épaule de leur interlocuteur. L'écoute non verbale consiste également à laisser une personne immobile et silencieuse, si c'est ce dont elle a besoin. L'écoute verbale consiste à poser des questions pour améliorer la compréhension de la situation, à paraphraser (reformuler et résumer ce que la personne a dit avec vos propres mots pour confirmer que vous la comprenez bien), à l'encourager et à la soutenir.*

4. Demandez maintenant aux participants pourquoi **paraphraser** est important.
5. Résumez leurs réponses en disant :

 *Paraphraser ou reformuler ce qu'une personne a dit avec vos propres mots montre que vous avez écouté et que vous avez compris ce qu'elle a dit. Cela permet également à la personne qui parle de préciser les choses au cas où vous ne l'auriez pas bien comprise.*
6. Demandez à un volontaire de reformuler ce que vous venez de dire pour faire la démonstration de la paraphrase.
7. Demandez à présent aux participants d'indiquer comment les **questions utiles** pourraient servir dans le cadre de l'écoute active.
8. Expliquez que les questions utiles sont celles qui donnent à l'aidant plus d'informations sur ce qui est arrivé à la personne en détresse et l'aide dont il a besoin pour faire face.
9. Pratiquez un jeu de rôle court avec un volontaire jouant la personne en détresse pour faire la démonstration d'une *mauvaise utilisation* des questions.

Il peut s'agir de poser des questions révélant clairement un jugement et un caractère intrusif comme :

 - « Pourquoi n'avez-vous pas appelé votre mari plus tôt ? » ou
 - « Comment vous êtes-vous retrouvé dans cette situation ? »
 - « Pourquoi êtes-vous allé là-bas d'abord ? »
10. Au bout de quelques minutes, arrêtez le jeu de rôle et demandez aux participants ce qu'ils pensent que le volontaire pourrait ressentir en se voyant poser ce genre de questions. Demandez au volontaire de faire un retour sur ce qu'il pense ou ressent.
11. Demandez aux participants les types de questions que vous pourriez poser à la place et qui seraient utiles dans cette situation.
12. Effectuez un autre jeu de rôle court avec le même volontaire dans lequel vous posez plusieurs questions utiles proposées par les participants. Demandez au volontaire ce qu'il ressent par rapport à ces autres questions.

Parmi les exemples de questions utiles dans une situation de détresse figurent les suivantes :

 - « Y a-t-il quelqu'un dans votre famille que nous devrions appeler ? »
 - « Avez-vous froid ? » « Voulez-vous une couverture ? »
 - « Est-ce que vous avez soif ? » « Voulez-vous un peu d'eau ? »
13. Expliquez que le sentiment de détresse peut affecter la capacité d'une personne à prendre des décisions. Les personnes en détresse aiguë peuvent se retrouver dans un dilemme, ne pas savoir quoi faire et se sentir confuses et anxieuses. Si possible, aidez-les à reporter les décisions importantes jusqu'à ce qu'elles se sentent plus calmes et moins en détresse, ou aidez-les dans leur prise de décision si des décisions immédiates sont nécessaires.

14. Expliquez qu'encourager et être positif implique également d'accepter les sentiments des autres. Il est important d'essayer d'éviter de laisser vos propres valeurs ou convictions morales influencer votre comportement dans l'aide que vous apportez ou le jugement des réactions de l'autre.
15. Maintenant, expliquez la dernière tâche d'écoute active avant de passer au principe **METTRE EN CONTACT**. Les participants feront part d'un problème en binômes, chaque partenaire étant à tour de rôle celui qui écoute. Demandez à chacun de trouver un partenaire différent de ceux avec lesquels ils ont déjà été en groupe.
16. Donnez-leur quelques minutes pour décider d'un problème à évoquer pour l'exercice. Il peut s'agir d'un problème inventé ou inspiré de quelque chose de réel. Assurez-vous de conseiller aux participants de ne pas rendre le problème trop compliqué ou douloureux, car ils n'ont pas beaucoup de temps pour en parler.
Exemples de problèmes pouvant être traités :
 - Un litige avec un collègue
 - Difficultés à trouver l'équilibre entre les responsabilités au travail et celles de la maison
 - Vivre loin du lieu de travail et devoir parcourir de longues distances tous les jours.
17. Expliquez qu'il s'agit d'un exercice d'écoute, et qu'il faut se concentrer sur la démonstration de techniques d'écoute verbale et non verbale. Cela passe également par la paraphrase et le fait de poser des questions utiles. Chaque personne disposera de trois minutes pour pratiquer ces techniques d'écoute.
18. Demandez aux participants de commencer. Une fois les trois premières minutes écoulées, les partenaires changent de rôle. Donnez une minute de réflexion à la fin.
19. Invitez les participants à réfléchir avec l'ensemble du groupe. Posez les questions suivantes :
 - En quoi était-il facile ou difficile d'écouter ? Décrivez ce qui était facile ou difficile.
 - En quoi était-il facile ou difficile de poser des questions utiles ? Décrivez ce qui était facile ou difficile.

6.7 METTRE EN CONTACT 15

1. Demandez au groupe **METTRE EN CONTACT** de faire sa présentation.
2. Une fois la présentation terminée, invitez les participants des deux autres groupes à poser des questions.



METTRE EN CONTACT aide les individus à

- accéder aux informations
- se mettre en contact avec les proches et accéder à un soutien social
- aborder les problèmes pratiques
- accéder aux services et aux autres formes d'aide.

6.8 Mettre une personne en contact avec des structures d'aide et soutien



1. Rappelez aux participants l'histoire de (PRÉNOM) qui a été cambriolée il y a deux semaines. Elle a eu des réactions graves qui ont interféré sur son bien-être et sa vie au quotidien. Demandez à quelqu'un de récapituler ce qui lui est arrivé, ses premières réactions et comment elle a réagi deux semaines après.
2. Au sein de leur groupe « Observer, Écouter ou Mettre en contact », demandez aux participants de discuter des questions suivantes :
 - Quelles informations peuvent être utiles à partager avec (PRÉNOM) en sachant son état ?
 - Vers quels services peut-il être utile d'orienter (PRÉNOM) si ses symptômes persistent ?
3. Rappelez aux participants que l'aide peut venir des gens dont la personne touchée est proche, comme la famille ou les amis, ou encore de services de référence ou de prestataires extérieurs.
4. Au bout de quelques minutes, discutez des réponses avec l'ensemble du groupe. Demandez à un volontaire d'inscrire sur un tableau les différents organismes ou services de référence énumérés par les groupes (cette liste sera utilisée plus tard dans la session 8). Demandez-leur de penser à d'autres services qui sont disponibles et pertinents pour d'autres problèmes que ceux rencontrés par (PRÉNOM).
Voici des exemples d'organismes ou de services de référence :
 - en réponse aux catastrophes : RLF (rétablissement des liens familiaux), distribution, abris, distribution d'espèces
 - dans des contextes de maladies chroniques (diabète, arthrite, etc.) : associations de soutien
 - dans d'autres contextes : organismes de protection de l'enfance, établissements de soins aux personnes âgées.
5. Mettez fin à cette activité en soulignant que si un aidant ne sait pas vers qui orienter quelqu'un, il peut contacter un collègue, un chef d'équipe ou d'autres systèmes de soutien pour avoir des conseils et des informations.

7. Le jeu de rôle des 1ers SP



DIAPO 11



Jeu de rôle des 1ers SP en petits groupes.
Pratiquer le retour d'informations utile



Études de cas élaborées par les groupes lors de la session 5 et exemplaires de l'Annexe C. 4. Formulaires de retour d'informations sur les jeux de rôle.



Au cours de cette session, les participants mettront en pratique leurs compétences en matière de 1ers SP par petits groupes de trois à l'aide des études de cas élaborées au cours de la cinquième session.

Sachez que les jeux de rôle peuvent avoir un impact émotionnel sur les participants, si le rôle qui leur est confié est lié à une expérience personnelle similaire ou s'il provoque d'une autre manière une réaction. Il est important de vérifier à la fin de tous les jeux de rôle que tout le monde se sent bien et est à l'aise pour continuer la formation. Si quelqu'un a besoin de soutien, décidez s'il doit faire partie du groupe (encourager le soutien par les pairs) ou si la personne nécessiterait plutôt un soutien individuel.

Entre chaque jeu de rôle, il est recommandé d'avoir recours à des activités de stimulation courtes d'une à deux minutes.

Consultez l'annexe A pour avoir des exemples d'activités de stimulation.

1. Invitez les participants à se rassembler dans leur « groupe de numéros » à raison de trois par groupe. Expliquez que les groupes pratiqueront les 1ers SP dans une série de trois jeux de rôle, chaque membre du groupe jouant à tour de rôle les rôles suivants : 1) une personne en détresse, 2) un aidant dispensant les 1ers SP, et 3) un observateur.

2. Expliquez-leur qu'ils se serviront des études de cas qu'ils ont élaborées plus tôt. Distribuez des exemplaires à chaque groupe. Si un groupe reçoit l'étude de cas qu'il a créée, demandez-lui d'échanger avec un autre groupe.
3. Expliquez que vous ferez un signe pour lancer chacune des trois séries de jeu de rôle. Au moment de passer au jeu de rôle suivant, les petits groupes doivent échanger leurs études de cas avec d'autres groupes. Dites aux groupes de ne pas utiliser deux fois la même étude de cas et de ne pas utiliser l'étude de cas qu'ils ont eux-mêmes élaborée.
4. Avant de commencer l'exercice, suivez les étapes ci-dessous pour donner votre retour d'information. Insistez auprès des participants sur le fait qu'il est important que les observateurs utilisent cette méthode de retour d'information. C'est une façon de fournir un retour cohérent et positif aux pairs. C'est un facteur important pour promouvoir l'apprentissage et il peut être utilisé dans toutes sortes de contextes. C'est une compétence que les participants peuvent appliquer dans leur vie professionnelle et familiale.

PP

Étape 1 L'observateur demande à l'aidant dispensant les 1ers SP de réfléchir à :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé ?
- Que ferait-il ou que ferait-elle différemment la prochaine fois ?

Étape 2 L'observateur donne son retour d'information à l'aidant dispensant les 1ers SP :

- L'observateur commence par un retour positif et précise ce qui s'est bien passé.
- L'observateur donne un retour spécifique sur les domaines à améliorer (si nécessaire).
- L'observateur termine par un commentaire globalement positif.

Étape 2 L'observateur demande à la personne en détresse de fournir un retour supplémentaire :

- La personne en détresse commence par un retour positif et détaille ce qui s'est bien passé.
- La personne en détresse donne un retour spécifique sur les domaines à améliorer (si nécessaire).
- Elle termine par un commentaire globalement positif.

5. Demandez maintenant aux groupes d'organiser leur première série de jeux de rôle. Ils doivent décider qui sera la personne en détresse, l'aidant dispensant les 1ers SP et l'observateur. Donnez-leur quelques minutes pour le faire et pour se préparer au jeu de rôle. Le jeu de rôle doit durer dix minutes, suivies de quatre minutes de retour d'informations.
6. Donnez un signal lorsque les dix minutes se sont écoulées et que le retour d'informations doit commencer. Ensuite, organisez une courte activité brise-glace ou de stimulation pendant une minute (consulter l'annexe A pour avoir des exemples d'activités brise-glace et de stimulation).
7. Répétez les instructions ci-dessus pour les deuxième et troisième jeux de rôle, jusqu'à ce que chacun ait joué les trois rôles : la personne en détresse, l'aidant dispensant les 1ers SP et l'observateur.
8. Après les trois séries de jeux de rôle, rassemblez les participants et remerciez-les de leurs efforts. Vérifiez que tout le monde se sent bien et a bien quitté son rôle. Faites une autre brève activité de stimulation avant la discussion finale de cette session.
9. Au cours des dernières minute, réfléchissez avec les participants à leurs expériences. Demandez-leur de commenter ce qui était facile et ce qui était difficile. Encouragez tout le monde à donner des exemples sur la façon de gérer ce qui était difficile, puis donnez votre avis.

8. Situations et réactions complexes



Discuter de situations et réactions complexes
Discuter des systèmes d'orientation



Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.
Exemplaires du manuel introductif *Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge* OU photocopies de la rubrique portant sur les réactions et situations complexes dans le manuel
Exemplaires de l'Annexe C. 5. Deux scénarios comportant des questions
Le cas échéant, des renseignements d'actualité sur le référencement au niveau local



Essayez de faire une liste précise des informations actualisées concernant les orientations possibles au niveau local en amont de cette session.

8.1 Exemples de réactions et situations complexes

1. Expliquez qu'il y a des situations plus compliquées que d'autres lorsqu'on intervient en tant qu'aidant dispensant les 1ers SP. Cela peut être dû à la situation en elle-même ou parce que la personne en détresse a des réactions complexes.
2. Demandez aux participants de former un binôme avec quelqu'un avec qui ils n'ont pas encore travaillé.
3. Demandez aux binômes de penser à des situations dans lesquelles il pourrait être compliqué d'intervenir en tant qu'aidant dispensant les 1ers SP. Au bout de quelques minutes, demandez-leur les conclusions et notez les réponses sur un tableau à feuilles mobiles.

Parmi les exemples, citons :

- les accidents ou catastrophes à grande échelle ayant touché beaucoup de personnes et impliquant un niveau de souffrance et de désespoir élevé
- les attaques violentes
- les situations menaçantes
- les révélations de violences sexuelles et sexistes
- les enfants non accompagnés ou les cas de familles isolées
- le suicide
- le fait d'être témoins de décès, notamment d'enfants
- les pertes multiple.

4. Passons maintenant aux réactions complexes. Commencez par dire :




Parfois, les gens réagissent à des événements bouleversants qui sont plus complexes que ceux décrits précédemment. Certains facteurs augmentent le risque de développer des réactions plus fortes et plus complexes. Pouvez-vous réfléchir à ces facteurs ?

Parmi les exemples, citons les cas où une personne :

- a eu des expériences traumatisantes
- souffre d'un problème de santé mentale
- a été exposée à des événements où l'horreur était très présente
- a cru qu'elle allait mourir.
- a connu un deuil traumatisant ou a été séparée de sa famille.

Poursuivez en disant :


 *Certaines réactions complexes peuvent se produire immédiatement, au moment de l'événement de crise, tandis que d'autres peuvent se développer au fil du temps. À quels types de réactions complexes pouvant se produire immédiatement pouvez-vous penser ?*

Parmi les exemples, citons :

- les crises de panique et l'anxiété
- la colère et les comportements agressifs
- l'automutilation et le suicide.

5. Discutez des trois types de réactions complexes énumérées ci-dessus de manière un peu plus détaillée (utilisez les notes sur les réactions et les situations complexes figurant dans le manuel introductif *Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge* afin d'avoir des renseignements généraux, le cas échéant). Soulignez le fait que bien que ces réactions spécifiques puissent se produire immédiatement dans une situation de crise, elles peuvent aussi évoluer au fil du temps.

6. Poursuivez en disant :

 *Il existe d'autres exemples de réactions complexes qui se développent au fil du temps. Avez-vous des exemples ?*

Parmi les exemples, citons les cas où une personne :

- passe par une phase de souffrance prolongée
- présente des troubles sévères du sommeil
- a des flash-backs
- souffre de dépression
- souffre d'anxiété ou d'un stress post-traumatique
- utilise des méthodes d'adaptation nuisibles.

7. Donnez à chaque binôme une de ces réactions complexes à travailler. S'il n'y a pas assez de binômes pour les neuf exemples, choisissez les plus pertinents ou donnez-en plusieurs à certains groupes. S'il y a plus de neuf binômes, demandez à quelques binômes de travailler en groupes de quatre. Fournir des exemplaires du manuel introductif *Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge* OU des photocopies de la rubrique portant sur les réactions complexes.

8. Demandez aux binômes de lire les notes sur la réaction complexe spécifique qui leur a été distribuée, puis de préparer une brève présentation à ce sujet avec leurs propres mots. Chaque présentation ne doit pas prendre plus de 1 à 2 minutes.


Dans leur présentation, les participants doivent évoquer :

- les signes et les symptômes d'une réaction complexe
- ce qu'un aidant dispensant les 1ers SP peut faire pour aider
- vers qui il peut orienter cette personne dans le contexte local.

9. Donnez cinq minutes aux binômes pour y travailler.

10. Maintenant, invitez chaque binôme à faire sa présentation.

8.2 Triage psychosocial

1. Donner la brève explication suivante du triage psychosocial :
 *Le triage psychosocial est un moyen d'identifier les personnes qui ont le plus besoin de soutien ou de protection en cas d'urgence. Il consiste à évaluer rapidement les besoins de la population touchée et à apporter les ressources en réponse. Le triage psychosocial se base généralement sur des informations très limitées. Parmi les facteurs qui y sont liés, il peut y avoir la nature et la gravité de la situation de la personne concernée, les ressources disponibles, les connaissances sur les capacités d'adaptation de la personne concernée et le temps disponible pour aider.*
2. Constituez deux groupes en demandant à une personne de chaque binôme d'aller d'un côté de la pièce et aux autres de se rendre de l'autre côté.
3. Donnez aux groupes des exemplaires des scénarios (les exemplaires du scénario 1 « Crise familiale » au groupe 1 et les exemplaires du scénario 2 « L'accident de voiture » au groupe 2). Donnez-leur 10 minutes pour lire le scénario et répondre aux questions qui l'accompagnent. Demandez-leur de se préparer à faire une présentation à l'autre groupe en décrivant brièvement le scénario et en lui proposant les réponses qu'ils y donneraient.
4. Au bout de dix minutes, invitez chaque groupe à tour de rôle à faire leur présentation. Utilisez les notes suivantes pour vous assurer que les participants répondent correctement aux questions posées :

Questions et exemples de réponses :

Scénario 1 : Crise familiale

1. Qui a besoin d'aide et quelle est l'aide nécessaire ?

La mère a besoin d'aide pour se calmer. La fille a besoin de soutien et de compréhension et de pouvoir parler à quelqu'un de ce qui est arrivé. Le père a également besoin d'aide, mais peut-être à un stade ultérieur.

2. Qui allez-vous aider en premier ? Pourquoi ?

J'aiderais d'abord la fille parce qu'elle est dans une situation vulnérable et risque de se faire à nouveau du mal si elle ne reçoit pas de soutien et de compréhension. Je peux demander au père d'essayer de parler avec sa femme pour la calmer pendant que je parle à la fille. Peut-être peut-il la faire sortir pour aller se promener afin d'avoir un cadre paisible pour parler avec la fille.

3. Qui d'autre allez-vous contacter pour obtenir de l'aide si besoin ?

Si la fille menace de se faire à nouveau du mal ou si je sens que cela pourrait arriver, j'appelle mon chef d'équipe et peut-être les services d'ambulance ou sociaux pour bénéficier de plus de soutien.

Scénario 2 : Accident de voiture

1. Qui a besoin d'aide et quelle est l'aide nécessaire ?

Les deux hommes dans la voiture ont besoin d'aide. L'homme inconscient blessé a besoin d'aide médicale. L'autre a besoin d'être calmé et de recevoir de l'aide pour sortir de la voiture. De plus, il faut vérifier qu'il ne présente pas de blessures physiques. La petite-fille a également besoin d'aide, il faut savoir pourquoi elle pleure et si elle est blessée physiquement.

2. Qui allez-vous aider en premier ? Pourquoi ?

J'aide l'homme blessé d'abord en appelant les secours. J'aide ensuite l'homme qui est pris de panique en essayant de le calmer et de trouver une assistance pour l'aider à sortir du véhicule accidenté. La petite-fille reçoit des soins et le soutien de sa grand-mère, donc je vais l'inciter à passer un examen médical, mais les deux hommes restent ma priorité.

3. Qui d'autre allez-vous contacter pour obtenir de l'aide si besoin ?

J'appelle une ambulance et la police immédiatement. Je placerais également des triangles sur la route pour empêcher d'autres véhicules de percuter les voitures accidentées. Si d'autres conducteurs s'arrêtent pour aider, je leur demanderai de porter assistance selon les besoins.

- Clôturez cette partie en mettant en évidence les difficultés pour les aidants lorsqu'il s'agit de choisir la personne à aider en premier quand plusieurs personnes ont besoin d'aide. Ajoutez que ces difficultés sont également liées à la diversité des compétences de l'aidant ainsi que par le contexte. Par exemple, si un aidant est compétent en premiers secours physiques, il se peut qu'il ou elle n'ait pas besoin d'appeler les secours immédiatement (en fonction des blessures identifiées), alors que les aidants non formés aux premiers secours devront toujours appeler les secours en priorité.

8.3 Orientation vers de l'aide professionnelle 5

- Reportez-vous à la liste des différentes personnes ou services disponibles au niveau local vers lesquels il est possible de référer quelqu'un et que le groupe a établie lors de séance 6. Insistez sur le fait que dans les situations complexes ou lorsque quelqu'un présente une des réactions complexes qui ont été mentionnées ici, un aidant dispensant les 1ers SP doit toujours orienter la personne vers une aide professionnelle, si elle est disponible.
- Remettez des exemplaires de renseignements sur le référencement au niveau local s'il y en a.

8.4 Difficultés éventuelles à fournir les 1ers SP 25

- Demandez aux participants de former des groupes de trois.
- Demandez-leur de réfléchir aux difficultés qu'ils prévoient en tant qu'aidant dispensant les 1ers SP.

- Donnez-leur environ trois minutes pour en discuter.
- Tracez deux colonnes sur un tableau et inscrivez le titre « difficultés » dans la colonne de gauche. Au bout de quelques minutes, demandez aux groupes de faire part de leurs contributions et d'inscrire leurs réponses dans la colonne intitulée « difficultés ».

Parmi les exemples de difficultés se posant aux aidants dispensant les 1ers SP :

- Le fait d'aider plus d'une personne à la fois
- Le fait de ressentir de la peur lorsqu'on apporte son aide
- Les réactions émotionnelles fortes à une situation (par exemple, de la colère, de la tristesse, de la douleur)
- Se sentir inapte et incapable d'aider suffisamment.

- Une fois qu'ils ont fait part de toutes les difficultés auxquelles ils pensaient, demandez-leur des idées sur la façon de gérer chaque difficulté énumérée. Inscrivez les techniques de gestion dans la colonne de droite du tableau à feuilles mobiles. Voici quelques exemples :

Difficultés	Techniques de gestion
Aider plus d'une personne à la fois	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir faire le tri (identifier qui a le plus besoin d'aide) • Déléguer aux autres personnes qui peuvent aider
Le fait de ressentir de la peur lorsqu'on apporte son aide	<ul style="list-style-type: none"> • Assurer la sûreté et la sécurité avant de fournir les 1ers SP aux autres • Autoriser et accepter ces sentiments.
Réactions émotionnelles fortes	<ul style="list-style-type: none"> • Les gérer pour minimiser les répercussions négatives. • Prendre le temps de faire une pause. • Faire quelques exercices de respiration

9. Prendre soin de soi



Sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi et de pratiquer une technique de respiration apaisante.



Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

9.1 Prendre soin de soi avant et après avoir fourni les 1ers SP

- Commencez l'activité en demandant aux participants de réfléchir tranquillement à tout ce qu'ils ont appris et pratiqué aujourd'hui. Demandez-leur de discuter de ce qu'ils pensent pouvoir trouver personnellement difficile dans la dispense des 1ers SP aux personnes en détresse.

Parmi les exemples de difficultés, citons :

- être émotionnellement affecté par la souffrance des autres
- avoir le sentiment que vous n'en avez pas fait assez ou que vous n'avez pas pu résoudre les problèmes de la personne
- se sentir mal à l'idée de ne pas avoir été en mesure d'aider plus de personnes (lors d'événements à grande échelle)
- avoir peur que cette même expérience bouleversante puisse vous arriver.

- Maintenant, demandez aux participants de former des binômes et de décrire brièvement une expérience ou une situation qu'ils ont vécue et qui était particulièrement difficile pour eux. Demandez-leur de discuter de la façon dont ils ont fait face à ces difficultés avant ou comment ils ont vu d'autres y faire face ?

Parmi les exemples de réponses, citons :

- parler avec quelqu'un de ses sentiments et de ses difficultés
- s'arrêter un peu de travailler pour se reposer
- faire de l'exercice.

- Résumez leurs réponses en disant :



Fournir les premiers secours psychologiques aux personnes en détresse peut s'avérer difficile physiquement et émotionnellement pour l'aidant. Il est difficile de rencontrer et de parler à des personnes en détresse, et même si vous fournissez la meilleure aide possible, il se peut que vous vous retrouviez encore avec le sentiment de ne pas en avoir fait assez. Vous pouvez faire différentes choses pour prendre soin de vous, avant et après l'aide que vous apportez.

- Demandez aux participants de se lever et de marcher dans la salle pour discuter entre eux des moyens qu'ils pensent pouvoir utiliser pour prendre soin d'eux-mêmes afin de se **préparer** à dispenser les 1ers SP aux personnes en détresse. Demandez-leur de parler à plusieurs personnes pour entendre des idées différentes.
- Au bout de quelques minutes et après avoir observé qu'ils ont bien eu plusieurs échanges, ramenez tout le monde en cercle. Demandez-leur de faire part des idées dont ils ont parlé en groupe.
- Faites une liste au tableau à feuilles mobiles.

Vous pouvez inclure les éléments suivants si les participants ne les mentionnent pas :

- connaître ses propres limites, c'est-à-dire reconnaître les limites de son savoir-faire et de ses compétences et savoir quand orienter quelqu'un vers une aide spécialisée
- se calmer et se préparer mentalement avant d'aller aider
- savoir avec qui vous travaillerez si vous êtes associé à un collègue ou dans une équipe, et connaître les rôles de chacun
- avoir le numéro de votre chef d'équipe ou de quelqu'un d'autre que vous connaissez que vous pouvez appeler si vous avez besoin d'aide pour l'orientation

- avoir une solide connaissance du système et des procédures au niveau de référencement local (par exemple, savoir à qui s'adresser si vous rencontrez un enfant qui a été séparé de sa famille, ou quoi faire si quelqu'un révèle avoir été victime de violence sexuelle ou sexiste).
7. Une fois que tout le monde a fait part de ses idées, demandez aux participants de marcher à nouveau dans la salle, mais cette fois-ci, en parlant de ce qu'ils peuvent faire pour prendre soin d'eux **après avoir fourni les 1ers SP**.
 8. Encore une fois, au bout de quelques minutes et après avoir observé qu'ils avaient bien eu plusieurs conversations, ramenez tout le monde en cercle. Demandez-leur de faire part de certaines de leurs idées sur ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous après avoir fourni les 1ers SP. Faites une liste au tableau à feuilles mobiles.

Vous pouvez inclure les éléments suivants si les participants ne les mentionnent pas :

 - reconnaître et autoriser les réactions, c'est-à-dire être conscient des changements d'humeur ou des façons dont vous avez été affecté en fournissant les 1ers SP et l'accepter dans le cadre de l'expérience
 - connaître et reconnaître les signes et symptômes de stress extrême et de surmenage
 - demander de l'aide au besoin, c'est-à-dire reconnaître si vous avez besoin de l'aide d'autres personnes, par exemple pour parler de ce que vous avez vécu. Soulignez l'importance du soutien de la famille, des amis et des pairs lorsque vous discutez du soutien des autres
 - connaître et mettre en pratique des stratégies pour prendre soin de soi.
 9. Faites un rapide brainstorming avec les participants au sujet des différents exemples de stratégies permettant de prendre soin de soi, comme faire de l'exercice, bien manger et dormir, passer du temps avec ses amis, etc.
 10. Soulignez le fait que les principes des 1ers SP « Observer » et « Écouter » s'appliquent également au fait de prendre soin de soi car l'aidant apprend à reconnaître les types de situations ou d'expériences qui l'affectent fortement. L'aidant cherche à identifier ses propres symptômes de détresse. Il est à l'écoute de son corps et de son esprit pour savoir quoi faire pour se sentir mieux. Et il se MET EN CONTACT avec les autres pour avoir du soutien.
 11. Expliquez que vous allez maintenant procéder à un court exercice de respiration qui vous aidera à gérer votre stress.

9.2 Exercice de respiration

⚠ Les exercices de respiration peuvent parfois provoquer de fortes réactions émotionnelles. Soyez en conscient et soyez prêt à réagir d'une manière discrète et reconfortante pour que la personne ne subisse pas de répercussions négatives.

1. Demandez aux participants de s'asseoir en cercle ou de se tenir debout avec suffisamment d'espace autour d'eux pour ne toucher personne d'autre.
2. Demandez-leur de s'asseoir droit, ou de se tenir debout, de manière à ne pas bouger pendant environ 30 secondes. Ils doivent se concentrer sur la connexion entre leurs pieds et le sol, ou la chaise et leur corps, s'ils sont assis. Demandez-leur de se concentrer sur leur connexion au sol.
3. Demandez-leur maintenant de mettre une main sur leur ventre et une autre sur leur poitrine. Demandez-leur de se concentrer tranquillement sur leur respiration, mais sans la modifier. Ils doivent remarquer s'ils sentent leur respiration dans leur poitrine ou dans leur ventre.
4. Demandez doucement aux participants d'inspirer lentement et profondément par le ventre et d'expirer lentement par la bouche. Procédez ainsi pendant quelques minutes.
5. Terminez l'activité en expliquant que le contrôle de notre respiration est l'un des moyens les plus efficaces de retrouver le calme si nous sommes dans une situation qui génère de la détresse.

10. Clôture de l'atelier



Terminer l'atelier par une évaluation de la formation et une brève réflexion sur ce que les participants ont appris



Exemplaires de l'Annexe D : Formulaire d'évaluation de la formation

1. Demandez aux participants de s'asseoir en cercle.
2. Expliquez que vous êtes arrivé au terme de la formation intitulée « Éléments de base des 1ers SP » et que vous souhaitez un retour d'informations sur celle-ci afin de pouvoir l'améliorer à l'avenir.
3. Donnez maintenant aux participants le formulaire d'évaluation de la formation et demandez-leur de le compléter. Lorsque tout le monde a terminé, ramassez les formulaires remplis.
4. Terminez la formation en demandant à chacun de se lever et de dire quelques mots sur les choses les plus précieuses qu'il pense avoir apprises. Ajoutez vos propres observations et remerciez tout le monde de sa participation.
5. Dites au revoir et parlez au groupe de toutes les possibilités de formation continue aux 1ers SP.

Annexes



MJ EVALAROSA/FICR

Annexe A : Activités de stimulation

La balle mystère

Demandez aux participants de former un cercle en restant debout. Demandez à un volontaire de se mettre au milieu (le meneur). Demandez maintenant à tous ceux qui forment le cercle de mettre les mains dans le dos. Parfois, le meneur lance vraiment la balle à quelqu'un, d'autres fois, il fait semblant de la lancer. Si quelqu'un tente d'attraper la balle avant qu'elle ne soit lancée, il ou elle doit se mettre au centre du cercle et sera le nouveau meneur.

Attrape mon doigt

Demandez aux participants de former un grand cercle avec vous. Expliquez-leur ensuite que vous allez faire un petit exercice pour améliorer leur concentration et leur réactivité. Demandez à tout le monde de tendre l'index droit. Demandez ensuite à tout le monde d'ouvrir sa paume gauche - demandez-leur de la tourner de façon à ce que la paume soit bien à plat et dirigée vers le haut. Puis demandez-leur de poser doucement leur index droit sur la paume gauche ouverte de leur voisin de droite. Faites-les rester ainsi quelques secondes, et vérifiez que tout le monde fait l'exercice correctement. Expliquez que quand vous crierez « VANILLE ! » (ou n'importe quel mot au hasard), chacun devra essayer d'attraper l'index de son voisin de gauche, tout en essayant aussi d'éviter que son propre index ne soit attrapé par son voisin de droite. Essayez le jeu plusieurs fois pour être sûr que tout le monde a compris. Quand vous l'aurez fait plusieurs fois, laissez un volontaire crier le mot choisi. Jouez jusqu'à ce que tout le monde soit plein d'entrain.



La chenille loufoque

Demandez aux participants de former un cercle en restant debout. Puis dites-leur de tous se tourner vers leur droite. L'animateur rompt le cercle de manière à ce qu'il y ait un début et une fin. Puis dites au chef de file de commencer à marcher. La chenille peut aller n'importe où et le chef de file peut modifier sa façon de marcher, faire des bruits, agiter les bras, etc. Les autres doivent imiter exactement les mouvements et les sons qu'il fait. Après environ 30 secondes, changez de chef de file. Changez plusieurs fois de chef de file jusqu'à la fin de l'activité.

Des ballons dans le ciel

Si vous avez beaucoup de participants dans l'atelier, répartissez-les en groupes d'environ cinq personnes. Expliquez-leur que vous allez donner un ballon à chaque groupe et qu'ils devront maintenir le ballon en l'air. Le ballon ne doit pas toucher le sol ! Distribuez un ballon à chaque groupe et demandez-leur de commencer. Après une minute environ, donnez-leur un autre ballon qu'ils devront aussi maintenir en l'air. Répétez ceci plusieurs fois jusqu'à ce que les participants soient pleins d'énergie.

Annexe B : Exemples de plannings de formation

Voici deux exemples de planning de formation pour le module 2 qui comprend les pauses.

Le premier correspond à une formation d'une journée et le second à une formation d'une journée et demie. Le planning et la structure peuvent être adaptés aux besoins des formateurs et des participants.


PLANNING DE FORMATION 1 : UN JOUR DE FORMATION		
Heure	Programme de formation	Matériel
08h30 – 09h15	1. Introduction	Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Tableau à feuilles mobiles avec le programme de la formation inscrit dessus ou des exemplaires remis à chaque participant Papier et stylos Tableau à feuilles mobiles, marqueurs, ruban adhésif ou trombones
09h15 – 09h35	2. Que sont les 1ers SP ?	Tableaux à feuilles mobiles avec les listes de ce que sont les 1ers SP et de ce qu'ils ne sont pas
09h35 – 09h45	3. Événements bouleversants	Papier de tableau à feuilles mobiles, post-its et marqueurs
09h45 – 10h05	4. Réactions face à des événements bouleversants	Feuilles mobiles et marqueurs Tableau à feuilles mobiles préparé divisé en quatre sections intitulées « Comportementaux », « Émotionnels », « Physiques » et « Pensées »
10h05 – 10h20	PAUSE	
10h20 – 10h35	5. Élaborer des études de cas	Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Papier et stylos Exemplaires de l'Annexe C. 2. Élaborer des études de cas
10h35 – 12h50	6. « Observer, Écouter, Mettre en contact »	Exemplaires de l'Annexe C. 1. Fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Ayez à disposition un éventail de ressources pour les présentations de groupe des principes « Observer, Écouter, Mettre en contact » (papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs, stylos et papier, etc.) Exemplaires de l'Annexe C. 3. Identifier les réactions Une étude de cas comportant des questions Post-its de deux couleurs et stylos Papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs
12h50 – 13h30	DÉJEUNER	
13h30 – 14h30	7. Jeu de rôle des 1ers SP	Exemplaires des études de cas élaborées par les groupes au cours de la session 5
14h30 – 14h45	PAUSE	
14h45 – 16h45	8. Situations et réactions complexes	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs. Exemplaires du manuel introductif <i>Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge</i> OU photocopies de la rubrique portant sur les réactions complexes dans le livre Exemplaires de l'Annexe C. 5. Deux scénarios comportant des questions Le cas échéant, des renseignements d'actualité sur le référencement au niveau local
16h45 – 17h30	9. Prendre soin de soi	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.
17h30 – 17h45	10. Clôture de l'atelier	Exemplaires de l'Annexe D : Formulaire d'évaluation de la formation

PLANNING DE FORMATION 2 : UN JOUR ET DEMI DE FORMATION

Heure	Programme de formation	Matériel
JOUR 1		
09h00 – 09h45	1. Introduction	Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Tableau à feuilles mobiles avec le programme de la formation inscrit dessus ou des exemplaires remis à chaque participant Papier et stylos Tableau à feuilles mobiles, marqueurs, ruban adhésif ou trombones
09h45 – 10h05	2. Que sont les 1ers SP ?	Tableaux à feuilles mobiles avec les listes de ce que sont les 1ers SP et de ce qu'ils ne sont pas
10h05 – 10h15	3. Événements bouleversants	Papier de tableau à feuilles mobiles, post-its et marqueurs
10h15 – 10h35	4. Réactions face à des événements bouleversants	Feuilles mobiles et marqueurs Tableau à feuilles mobiles préparé divisé en quatre sections intitulées « Comportementaux », « Émotionnels », « Physiques » et « Pensées »
10h35 – 10h50	PAUSE	15
10h50 – 11h05	5. Élaborer des études de cas	Exemplaires de l'Annexe C. 1. fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Papier et stylos Exemplaires de l'Annexe C. 2. Élaborer des études de cas
11h05 – 12h45	6. « Observer, Écouter, Mettre en contact » (partie 1) Pause après l'écoute active	Exemplaires de l'Annexe C. 1. Fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact » Ayez à disposition divers supports pour les présentations de groupe des principes « Observer, Écouter, Mettre en contact » (papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs, stylos et papier, etc.) Exemplaires de l'Annexe C. 3. Identifier les réactions Une étude de cas comportant des questions Post-its de deux couleurs et stylos Papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs
12h45 – 13h45	DÉJEUNER	60
13h45 – 14h15	6. « Observer, Écouter, Mettre en contact » (partie 2) Commencez par les présentations « METTRE EN CONTACT »	Ayez à disposition divers supports pour les présentations de groupe des principes « Observer, Écouter, Mettre en contact » (papier de tableau à feuilles mobiles et marqueurs, stylos et papier, etc.)
14h15 – 15h15	7. Jeu de rôle des 1ers SP	Études de cas élaborées par les groupes lors de la session 5 et exemplaires de l'Annexe C. 4. Formulaire de retour d'information sur les jeux de rôle
15h15 – 15h30	Bilan de la première journée	15
JOUR 2		
09h00 – 09h15	Bilan de la première journée et présentation de la deuxième journée	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.
09h15 – 11h15	8. Situations et réactions complexes	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs. Exemplaires du manuel introductif <i>Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge</i> OU photocopies de la rubrique portant sur les réactions complexes dans le livre Exemplaires de l'Annexe C. 5. Deux scénarios comportant des questions Le cas échéant, des renseignements d'actualité sur le référencement au niveau local
11h15 – 11h30	PAUSE	
11h30 – 12h15	9. Prendre soin de soi	Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.
12h15 – 12h30	10. Clôture de l'atelier	Exemplaires de l'Annexe D : Formulaire d'évaluation de la formation

Annexe C : Ressources de formation

1. Fiches « Observer, Écouter, Mettre en contact »

 Imprimez le tableau de la page suivante. Découpez deux carrés ensemble qui formeront l'avant et l'arrière d'une fiche « Observer », « Écouter » ou « Mettre en contact ». Voici un exemple.

Collez ou agrafez les deux côtés pour constituer une fiche. Donnez à chaque participant une fiche avec les principes « Observer, Écouter ou Mettre en contact » à son arrivée. Ils l'utiliseront plus tard au cours des différentes sessions de formation.

Certains participants peuvent recevoir les mêmes fiches. S'il y a plus de 21 participants à la formation, vous devrez imprimer plus d'un exemplaire et fabriquer plus de fiches.

Recto	Verso
Observer 1	Observer les informations sur ce qui est arrivé et ce qui se produit

Observer 1	Observer les informations sur ce qui est arrivé	Écouter 1	Écouter se rapporte à la manière d'approcher quelqu'un	Mettre en contact 1	Mettre en contact aide les gens à accéder aux informations
Observer 2	Observer les qui a besoin d'aide	Écouter 2	Écouter se rapporte à la manière de se présenter	Mettre en contact 2	Mettre en contact aide les gens à se mettre en contact avec les proches
Observer 3	Observer les les risques pour la sûreté et la sécurité	Écouter 3	Écouter se rapporte à la manière de faire attention aux autres et d'être à leur écoute	Mettre en contact 3	Mettre en contact aide les gens à aborder les problèmes pratiques
Observer 4	Observer les blessures physiques	Écouter 4	Écouter se rapporte à la manière d'accepter les sentiments de l'autre	Mettre en contact 4	Mettre en contact aide les gens à accéder aux services et aux autres formes d'aide
Observer 5	Observer les besoins pratiques immédiats	Écouter 5	Écouter se rapporte à la manière de calmer une personne en détresse	Mettre en contact 5	Mettre en contact aide les gens à accéder aux informations
Observer 6	Observer les réactions émotionnelles	Écouter 6	Écouter se rapporte à la manière d'interroger sur les besoins et les préoccupations	Mettre en contact 6	Mettre en contact aide les gens à accéder à un soutien social
Observer 7	Observer ce qui se produit	Écouter 7	Écouter se rapporte à la manière d'aider la personne à trouver des solutions à ses besoins et problèmes	Mettre en contact 7	Mettre en contact aide les gens à aborder les problèmes pratiques

2. Élaborer des études de cas

Créée par le GROUPE n° _____

Décrivez brièvement l'événement choquant

Pensez au nom d'une personne affectée par l'événement

Fournissez des renseignements personnels (par exemple le sexe, l'âge, l'état matrimonial, etc.) :

Pensez à un contexte (par ex. cadre, heure de la journée, environnement privé ou public, présence de personnes autour, etc.)

Faites une liste des principales réactions de la personne :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. Identifier les réactions : Une étude de cas comportant des questions



Imprimez des exemplaires de cette étude de cas et donnez-en un à chaque groupe. Rappelez-vous de choisir un prénom féminin typique de votre localité.

L'étude de cas

J'ai été appelé par l'une de mes collègues, (PRÉNOM), qui était dans un état de détresse importante. Trois hommes armés ont fait irruption dans sa maison un soir, il y a environ deux semaines. Ils ne lui ont pas fait de mal, mais ils l'ont menacée et ont dérobé tous les objets de valeur qu'ils pouvaient trouver. Elle a eu très peur sur le moment, mais elle a géré la situation en restant calme. Après leur départ, (PRÉNOM) a appelé la police et le serrurier, car ils avaient volé ses clés. Cependant, deux semaines se sont écoulées et elle ne se sentait pas bien. Elle m'a dit qu'elle n'avait pas beaucoup dormi ces deux dernières semaines, et qu'elle était en fait restée éveillée plusieurs nuits, craignant qu'ils reviennent. Elle n'a pas pu aller travailler, car elle était trop fatiguée pour se concentrer.

Consignes

Discutez des questions ci-dessous au sein de vos groupes et prenez des notes à rapporter à l'ensemble des participants.

Utilisez les post-its qui vous ont été remis pour inscrire des exemples de réactions courantes et de réactions graves, à raison d'une réaction par post-it.

Questions

1. Comment appliqueriez-vous les actions relative au principe OBSERVER dans cette situation ?
2. Quel genre de réactions courantes pensez-vous que cette femme aurait dans pareil cas ?
3. Quel genre de réactions graves pourrait-elle développer ou manifester dans une telle situation ? Quand et pourquoi voudriez-vous l'orienter vers une aide professionnelle ?

4. Formulaire de retour d'information sur les jeux de rôle

Nom du participant observé : _____

FORMULAIRE DE RETOUR D'INFORMATION		
Principe d'action et actions	Niveau de réalisation*	Commentaires et exemples Ce qui s'est bien passé ? ce qui pourrait être amélioré ?
OBSERVER consiste à vérifier si l'aidant a demandé :		
des informations sur ce qui est arrivé et ce qui se produit		
qui avait besoin d'aide		
les risques pour la sûreté et la sécurité		
les blessures physiques		
les besoins élémentaires et pratiques immédiats		
les réactions émotionnelles		
ÉCOUTER se rapporte à la manière dont la personne qui aide :		
a approché la personne en détresse		
s'est présentée		
a fait attention aux autres et a été à leur écoute		
a accepté les sentiments de l'autre personne		
a calmé la personne en détresse		
a interrogé sur les besoins et les préoccupations		
a aidé la ou les personne(s) en détresse à trouver des solutions à leurs besoins et problèmes immédiats		
METTRE EN CONTACT indique si la personne en détresse a été aidée pour :		
accéder aux informations		
se mettre en contact avec les proches et accéder à un soutien social un soutien social		
aborder les problèmes pratiques		
accéder aux services et aux autres formes d'aide		

*) Niveau de réalisation: 2 : Bon résultat, 1 : Résultat passable ; 0 : Non réalisé

5. Deux scénarios comportant des questions

Scénario 1 : Crise familiale

Vous avez visité une famille de réfugiés une fois par semaine pendant une année dans le cadre de votre travail en tant que volontaire de la Croix-Rouge. Vous vous entendez très bien avec tous les membres de la famille et vous vous sentez lié à elle. Un jour, vous arrivez et trouvez toute la famille en détresse. La fille aînée a essayé de mettre fin à ses jours en se coupant les veines. Elle était à l'hôpital, mais est maintenant de retour à la maison. Lorsque vous arrivez, les parents sont vraiment bouleversés. Leur fille s'est enfermée dans sa chambre et refuse de parler à qui que ce soit. Le père est assis près de la fenêtre, regarde dans le vide, sans rien dire. La mère ne cesse de parler, de parler de tout ce qu'ils ont vécu, de sa colère, de l'ingratitude de sa fille qui leur fait vivre tout cela.

Questions:

1. Qui a besoin d'aide et quelle est l'aide nécessaire ?

2. Qui allez-vous aider en premier ? Pourquoi ?

3. Qui d'autre allez-vous contacter pour obtenir de l'aide si besoin ?

Scénario 2 : Accident de voiture

Vous rentrez du travail en voiture quand vous voyez un accident se produire devant vous. Deux voitures se percutent et sont gravement endommagées. Vous vous arrêtez et vous vous précipitez pour venir en aide aux occupants. Dans l'une des voitures se trouve un couple de personnes âgées avec leur petite-fille. Dans l'autre, deux jeunes hommes. Le couple de personnes âgées et la petite-fille semblent légèrement blessées. Ils sortent de la voiture et se tiennent enlacés. La petite-fille pleure. Dans l'autre voiture, l'un des deux jeunes hommes est grièvement blessé et inconscient. L'autre passager, pris de panique, crie et pleure.

Questions :

1. Qui a besoin d'aide et quelle est l'aide nécessaire ?

2. Qui allez-vous aider en premier ? Pourquoi ?

3. Qui d'autre allez-vous contacter pour obtenir de l'aide si besoin ?

Annexe D : Formulaire d'évaluation de la formation

ÉVALUATION DE LA FORMATION AU SUJET DES 1ERS SP DE BASE						
	Très mauvais	Mauvais	Moyen	Bon	Excellent	
1. Dans l'ensemble, comment avez-vous trouvé le contenu de la formation ?						
Commentaires :						
2. Commentaires généraux : Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes			Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
2.1 Le contenu de la formation était intéressant et attrayant						
2.2 Les objectifs de la formation ont été atteints						
3. Connaissances et compétences : Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes			Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
3.1 J'en sais plus sur les réactions face à la détresse						
3.2 Je sais en quoi consistent les premiers secours psychologiques et ce qu'ils ne sont pas.						
3.3 Je comprends les trois principes d'action « Observer, Écouter, Mettre en contact »						
3.4 J'ai pratiqué les 1ers SP à une personne en situation de détresse.						
3.5 J'ai envisagé les réactions et les situations complexes						
3.6 Je comprends l'importance de prendre soin de soi lorsqu'on aide les autres						
4. Les éléments suivants m'ont aidé(e) à comprendre			Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
4.1 Discussions plénières						
4.2 Présentations PowerPoint						
4.3 Exercices de groupes						
4.4 Jeux de rôle						
5. L'animateur(trice)			Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
5.1 L'animateur(trice) connaissait bien son sujet						
5.2 L'animateur(trice) a présenté le contenu de manière claire et logique						
5.3 L'animateur(trice) avait de bonnes compétences pédagogiques						
6. La formation dans l'ensemble			Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
6.1 J'ai acquis une meilleure compréhension des premiers secours psychologiques						
6.2 L'environnement d'apprentissage était inclusif et sûr						
6.3 La durée totale de la formation était adéquate						
7. Quels sont les aspects positifs de la formation ?						
8. Quels sont les points d'amélioration de la formation ?						