Cours N° 01 et 02 :

Qu’est-ce-que les Premiers Secours Psychologiques (PSP)

1-Qu'est-ce-que les Premiers Secours Psychologiques (PSP)

1-1-Définition des premiers secours psychologiques (PSP)

1-1-Définition et objectifs des premiers secours psychologiques

Les premiers secours psychologiques (PSP) constituent une approche de soutien destinée aux personnes confrontées à des situations de crise ou à des événements potentiellement traumatisants. Ils visent à apporter une aide humaine, pratique et adaptée aux besoins immédiats des personnes affectées, tout en favorisant leur sentiment de sécurité et leur capacité à faire face à la situation.

D'après Sphère (2011) et le CPI (2007), les premiers secours psychologiques (PSP) décrivent une aide à la fois humaine et soutenante apportée à une personne qui souffre et qui peut avoir besoin de soutien.

1-2-Les principales interventions relevant des PSP

La mise en œuvre des premiers secours psychologiques repose sur plusieurs interventions essentielles, adaptées à la situation et aux besoins de chaque personne. Ces interventions visent à apporter un soutien concret, à répondre aux besoins immédiats et à faciliter l'accès aux ressources nécessaires.

- Fournir une aide et des soins concrets, sans s'imposer ;
- Identifier les besoins et les préoccupations de la personne ;
- Accompagner les personnes dans la satisfaction de leurs besoins fondamentaux (par exemple, l'accès à la nourriture, à l'eau et aux informations) ;
- Être à l'écoute de la personne sans l'inciter à s'exprimer ;
- Apaiser les personnes et les aider à retrouver leur calme ;
- Faciliter l'accès des personnes aux informations, aux services et au soutien social dont elles ont besoin ;
- Préserver les personnes contre d'éventuels nouveaux dangers.

1-3-Les limites et les pratiques à éviter des PSP

Bien que les premiers secours psychologiques constituent une forme importante de soutien en situation de crise, il est nécessaire de préciser leurs limites afin de ne pas les confondre avec d'autres formes d'intervention psychologique ou thérapeutique.

Les PSP ne représentent pas :

- Les PSP ne constituent pas une forme d'aide réservée exclusivement aux professionnels.
- Ils ne correspondent pas à un accompagnement psychologique professionnel.

- Ils ne s'apparentent pas à un « débriefing psychologique », dans la mesure où il n'est pas nécessaire d'aborder en détail l'événement ayant provoqué la détresse psychologique.
- Ils ne consistent pas à demander aux personnes d'examiner les faits survenus ou de reconstituer le déroulement chronologique des événements.
- Bien que les PSP reposent sur une capacité d'écoute, ils ne visent en aucun cas à inciter les personnes à exprimer leurs émotions ou à parler de leurs réactions face à l'événement qu'elles ont vécu.

1-4-Les fondements et les facteurs favorisant le rétablissement psychologique

L'efficacité des premiers secours psychologiques repose sur certains facteurs considérés comme essentiels dans le processus de rétablissement des personnes après une situation de crise. Ces facteurs contribuent à renforcer le sentiment de sécurité, à favoriser le soutien social et à développer la capacité individuelle et collective à surmonter les difficultés.

Les PSP représentent une alternative au « débriefing psychologique », dont l'inefficacité a été démontrée.

En revanche, les PSP s'appuient sur des éléments qui paraissent particulièrement favorables au rétablissement des personnes à long terme (comme l'ont démontré différentes études et le soulignent de nombreux intervenants en situation de crise). Ces éléments comprennent :

- Le sentiment de sécurité, de soutien collectif, de calme et d'espoir ;
- L'accès à un accompagnement social, physique et émotionnel ;
- Le sentiment de disposer des capacités nécessaires pour surmonter la situation, aussi bien individuellement qu'au niveau de la communauté.

2-Les répercussions des situations de crise sur les individus

2-1-Les différentes formes d'événements critiques et leurs conséquences

Différentes formes d'événements traumatisants surviennent à travers le monde, notamment les guerres, les catastrophes naturelles, les accidents, les incendies et les actes de violence interpersonnelle (comme les violences sexuelles). Ces événements peuvent toucher des individus, des familles ou des communautés entières. Les personnes concernées peuvent subir la perte de leur domicile ou de leurs proches, être éloignées de leur famille et de leur communauté, assister à des actes de violence, à des destructions ou être confrontées à la mort.

2-2-Les réactions psychologiques et émotionnelles face aux situations de crise

Bien que toute personne exposée à ce type d'événement puisse en subir les conséquences, les réactions émotionnelles et psychologiques varient considérablement d'un individu à un autre. Certaines personnes peuvent se sentir dépassées par la situation, submergées, désorientées ou éprouver des difficultés à comprendre ce qui se passe. Elles peuvent ressentir une peur intense, de l'anxiété, ou encore avoir l'impression d'être paralysées et de se détacher de la réalité.

2-3-Les facteurs influençant les réactions individuelles face aux crises

L'intensité de ces réactions peut varier d'une personne à une autre. La façon dont chacun réagit dépend de plusieurs facteurs, notamment :

- La nature et le degré de gravité des événements vécus ;
- Les expériences antérieures liées à des situations stressantes ;
- Le soutien apporté par l'entourage ;
- L'état de santé physique ;
- Les antécédents personnels et familiaux en matière de troubles de la santé mentale ;
- La culture et les coutumes ;
- L'âge de la personne (les réactions des enfants, par exemple, diffèrent selon leur stade de développement).

2-4-La vulnérabilité individuelle et les besoins spécifiques en situation de crise

Chaque individu dispose de ressources personnelles et de capacités qui lui permettent de faire face aux difficultés de la vie. Toutefois, certaines personnes présentent une vulnérabilité plus importante face aux situations de crise et peuvent nécessiter un accompagnement plus conséquent.

Cette catégorie comprend notamment les personnes susceptibles d'être davantage exposées aux risques ou nécessitant une assistance particulière en raison de leur âge (enfants et personnes âgées), d'un handicap physique ou mental, ou encore de leur appartenance à des groupes marginalisés ou particulièrement exposés à la violence.