

# Guide

Psychologie de première ligne

pour les sinistrés  
les aidants  
les proches  
les soignants  
les pouvoirs locaux



## Objectifs du guide

Des événements particulièrement graves peuvent susciter chez les personnes concernées des sentiments extrêmes jusqu'à

- la peur de mourir
- la sensation d'être abandonné
- un sentiment d'impuissance face aux éléments
- la perte du contrôle de leur destinée



Ce guide tente de faire le point sur les besoins des sinistrés afin de leur permettre

- dépasser leur craintes, leur frayeurs,
- leurs angoisses
- de retrouver un sentiment de sécurité
- de redevenir acteur de leur vie



## Que faire ? Quels sont les besoins ?

### Répondre aux besoins vitaux

- Boire - Manger - avoir chaud
- Etre au sec - au chaud
- Disposer d'un logement sécurisé

### Etre entouré

- Recevoir de l'attention - Raconter –
- Etre écouté avec empathie mais **sans curiosité.**
- Privilégier les questions aidant à l'intégration telles que ;  
Qu'est-ce que vous avez pensé à ce moment ? Qu'est ce que cela vous a fait ?



Eviter les questions de type « Et après, que s'est-il passé ? »

## Agir - Laisser agir - Informer

### Sérier les problèmes (organiser les actions)

- vider les débris
- retrouver les animaux, les objets importants
- nettoyer , déblayer
- préparer le retour à une vie normale



### • Donner des perspectives en répondant aux questions

#### Fournir les infos - Mettre en place des points d'information

- de l'intendance (cantine - sandwiches - boissons)  
Comment va-t-on manger ?
- au niveau des pouvoirs locaux.  
Quels sont les services (disponibles - quand ? - ou ?)
- au niveau des assurances  
Qui contacter ? - Quelles formalités ?
- au niveau des soins de santé - médicaments  
Comment vais-je avoir mes médicaments ?
- au niveau des services  
Quand va-t-on retrouver de l'eau ? du courant ? du gaz ?

### • Retrouver de la sécurité, de la prévisibilité, des routines

## Le stress post-traumatique

Toute personne confrontée à ce type d'événements va réagir de façon très variée. Ces réactions sont normales, prévisibles et peuvent être atténuées par une bonne information des personnes susceptibles d'y être confrontées.

### **Pour les victimes**

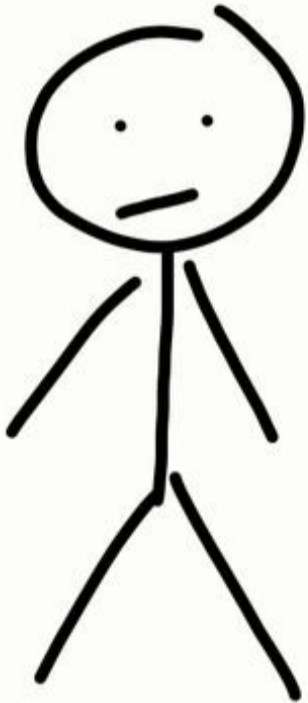
Quels sont les symptômes qu'il faut **normaliser** ? (Les rendre prévisibles pour qu'ils fassent moins peur) :



- Troubles du sommeil, de l'humeur (tristesse, irritabilité, colère, recherche de coupables, repli sur soi, culpabilité, cauchemars...)
- Troubles de la pensée (trouble de la concentration, de la mémoire, de la capacité d'organisation)
- Envie de changement brusque là où on a du pouvoir.
- Ruminant de l'évènement avec tentatives de le modifier (« Si j'avais fait ça, si, si... »)
- Flashs visuels ou auditifs (revoir et/ou réentendre à des moments inattendus les scènes)

Ces symptômes vont pour la plupart diminuer au fil des jours (+/- 10 jours). S'ils augmentent ou persistent, il est utile de consulter un médecin et/ou un psychologue afin d'éviter qu'ils se fixent.

Attention à ne pas donner trop vite de médicaments (sauf si symptômes majeurs) car ils vont retarder l'intégration



### **Pour les enfants**

- Leur permettre de raconter avec les mêmes questions que les adultes **sur leurs pensées et émotions**. (ne pas empêcher l'expression de ce vécu ).
- - Eviter de parler des préoccupations vitales des adultes devant eux (Comment est-ce qu'on va manger ? Où est-ce qu'on va dormir ?).
- Les inviter à rejouer les événements avec des figurines, des bateaux, de l'eau, des pompiers... le tout en les guidant vers des issues positives (Exemple : la petite fille et le petit garçon sont sauvés, ils ont bien chaud...)
- -Les inviter à dessiner ce qui s'est passé (par exemple dessiner le moment où ils ont eu peur, quand ça a été mieux...)
- Leur rendre de la sécurité et de la routine (histoire avant d'aller dormir, jeux... )

### **Pour les aidants – les soignants – les témoins – la population**

- Attention au risque de traumatisme par identification aux victimes.
- Pensez à appliquer les mêmes conseils à soi-même... prendre soin de soi et des autres !