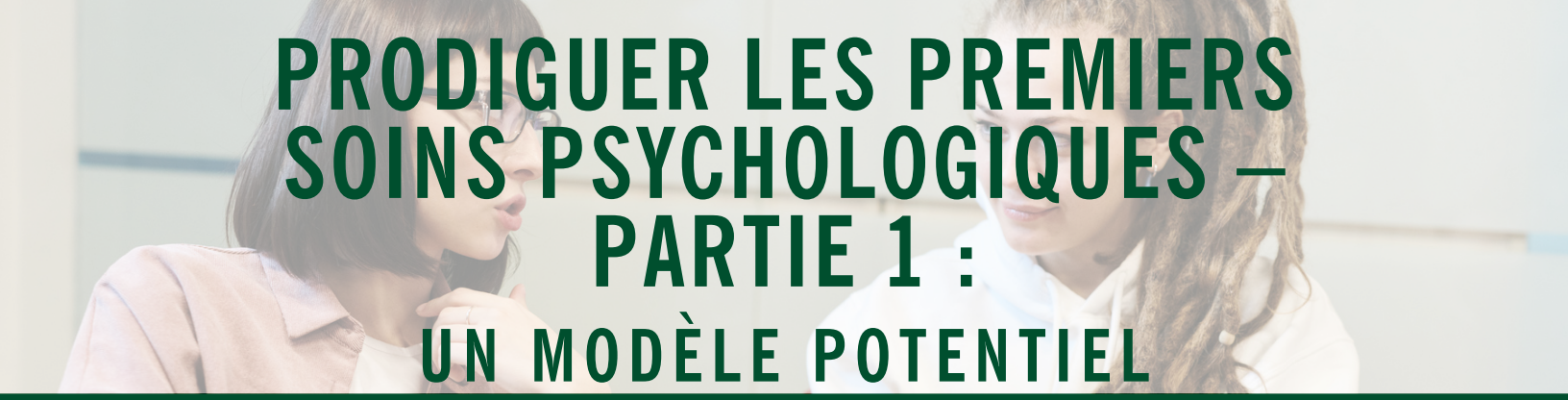

PRODIGUER LES PREMIERS SOINS PSYCHOLOGIQUES – PARTIE 1 :

UN MODÈLE POTENTIEL

La réalité

Les fournisseurs de services, les enseignants et les aidants savent reconnaître les symptômes de malaise psychologique et peuvent apporter les premiers soins psychologiques (PSP) aux enfants et aux jeunes pour atténuer leur stress lié à la pandémie. Le modèle « Écouter, Protéger, Accompagner, Donner l'exemple, Enseigner » est un exemple de programme de PSP souvent utilisé par les enseignants, mais qui convient à tous.

Écouter

Reconnaissez ce qui se passe dans le monde et donnez aux jeunes l'occasion de parler de leurs angoisses, leurs craintes et autres préoccupations liées à leur sécurité. Établissez un lien de confiance avec eux et faites preuve d'intérêt et d'empathie pour ce qu'ils disent.

- Signifiez aux jeunes que lorsqu'ils auront besoin de parler, vous serez là pour les écouter.
- Demandez-leur comment ils ont été touchés par la COVID-19.

Protéger

Veillez à rétablir un sentiment de sécurité physique et émotionnelle en communiquant régulièrement avec l'enfant ou le jeune et en évitant de nouveaux traumatismes.

- Informez-les sur la situation d'urgence et sur les mesures mises en place dans l'école et dans la communauté pour assurer la sécurité de tous.
- Adoptez une routine apaisante pour rétablir une certaine normalité.
- Discutez régulièrement avec eux de leurs inquiétudes et de leurs préoccupations.

Accompagner

L'isolement émotionnel et social et la perception de perte de soutien social sont des réactions courantes à la peur ou à un traumatisme. Encouragez les élèves à rester en contact avec leurs pairs, même dans un environnement d'apprentissage en ligne, afin de favoriser la stabilité, la prévisibilité et le retour à la normale dans leur vie.

- Parlez avec eux de ce qui pourrait les aider à renouer avec leurs amis et leur famille.
- Demandez-leur ce qui les a aidés à affronter une crise par le passé.
- Organisez des activités routinières qu'ils auront hâte de faire.

Donner l'exemple

Les enseignants et les accompagnateurs peuvent ne pas connaître le processus de rétablissement exact à suivre après une situation d'urgence, mais ils peuvent reconnaître les perturbations qu'elle cause à l'école et dans la vie quotidienne. En adoptant une attitude confiante et positive face à la « nouvelle normalité », les intervenants montrent aux enfants et aux jeunes que les adultes sont capables de faire face à une situation stressante, malgré l'angoisse qu'ils peuvent éprouver.

- Organisez un remue-méninges pour trouver des stratégies d'adaptation. Partagez des expériences personnelles d'adaptation.
- Remerciez l'enfant ou le jeune d'avoir eu le courage de partager ses inquiétudes avec autrui.

Enseigner

Des professionnels avertis peuvent aider les enseignants et les élèves à reconnaître les réactions normales à un événement traumatisant et à discuter des façons de s'adapter aux nouveaux défis et aux changements.

- Établissez une routine qui s'approche de celle qu'avait l'enfant ou le jeune avant la pandémie, surtout durant les jours d'école (p. ex., se coucher et manger à des heures régulières, éviter les médias sociaux durant les jours d'école, s'habiller dès le lever, etc.).
- Rassurez les jeunes en leur expliquant qu'il est tout à fait normal d'éprouver toute une gamme de sentiments pendant cette période très stressante. Surveillez tout changement de comportement afin d'en évaluer les risques.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA

Faculty of Social Work

SHRF
SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada