

Sensibilisation à la souffrance psychique

SUPPORT PEDAGOGIQUE **FORMATEUR**

Objectifs: Sensibilisation à la souffrance psychique
Intégration des conduites à tenir **CAT** *

Matériel pédagogique :

- Power-point USP SDIS42. (Novembre 2024). Sensibilisation à la souffrance psychique. Incluant celui nommé ci-dessous.
- Power-point de la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion de Crise. (Formation continue 2024). « Des applis au psy ».
- Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion de Crise. (Décembre 2023). *Recommandations relatives à l'unité d'enseignement des premiers secours en équipe.*

* *fiches techniques relatives aux conduites à tenir sont issus de ce manuel.*

Bibliographie:

- Bond, S. Inspiré de Marchand, A.&Lettre, A. (2004) *La peur d'avoir peur*. Montréal : Stanké.
- Direction Générale de la Sécurité Civile et de le Gestion de Crise. (Décembre 2023). *Recommandations relatives à l'unité d'enseignement des premiers secours en équipe.*
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*, 2ed. Montréal, Canada. Editions Va Savoir.

1. LE STRESS

A. Définition du stress - *Diapo 3 à 6*

Le stress est un mécanisme d'adaptation à une situation nouvelle générant des réactions :

- physiologiques: innées et communes à tous tels que l'accélération du rythme cardiaque (vasoconstriction sanguine), du rythme respiratoire (hyper ventilation pouvant conduire à une crise d'asthme)

- psychologiques (pensées, émotions et comportements) propres à chacun selon notre histoire personnelle (contexte sociale et retentissement sur notre quotidien). Concept que l'on retrouve dans la théorie du triangle d'impact: l'impact psychique dépend de notre propre histoire (représentations du monde, valeurs, ressources psychique de l'individu...), de notre état psychique au moment de l'évènement et de la résonance de cet évènement dans la vie de l'individu.

CAT

[01AC04 / 11-2021] PSE① Préservation du potentiel mental du secouriste

[01FT01 / 11-2021] PSE① Évaluation de l'impact psychologique

2. Réflexion citoyennes / Analyse de la Pratique Professionnelle-*Diapo 7 à 9*

A. Proposition 1

Réalisation exercice issus du PPW de la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion de Crise. (Formation continue 2024). « Des applis au psy »

Diapo 7 à 9

ou

RDV directement Diapo 10 pour introduire l'étude des vidéos

B. Proposition 2

- *Evoquer les représentation sur la souffrance/maladie psychique*
- *Evoquer les interventions complexes pour eux sur ce thème*

dans l'objectif d'y répondre au cours de la formation.

3. Le contexte d'intervention

A. Les facteurs de stress - Diapo 10 à 14

Diapo 13: Possible d'introduire un autre item « Victime » au tableau proposé Diapo 13, afin de les amener à penser les conséquences de notre comportement verbale et non verbale auprès d'une victime.

Diapo 14: L'impact des facteurs de stress peut ainsi varier d'un individu à l'autre: - CINÉ-

C : Sentiment de pouvoir contrôler l'évènement auquel on est exposé :

possible de faire le lien avec la répartition des rôles lors de l'intervention, les représentations associées au ticket de départ, la maîtrise des gestes de secours et du bilan et les techniques d'abordages travailler ce jour.

I : Imprévisibilité de l'évènement - *écart entre le ticket de départ et l'intervention*

N: Nouveauté : aucune expérience similaire n'a jamais été vécues ou au contraire une répétition de situations complexes « chat noire ».

É : Égo menacé : résultante de notre propre histoire comme le rappel le triangle d'impact.

B. Les leviers de protection - Diapo 15

Le terme prévalence indique que, sur 100%, la connaissance des items présentés réduit le risque de développer une blessure psychique. Par exemple, la formation aux premiers secours psychologique réduit de 13,4% le risque développer une blessure psychique.

Il semble important de bien se connaître pour intervenir de manière plus sécurisée auprès des autres. Ainsi identifier ses propres réactions face au stress assure une meilleure prise en charge de votre victime mais aussi un meilleur déroulement de l'intervention tant pour vous que pour l'équipage.

La connaissance de son cadre d'intervention, rôle et missions de chacun permet de focaliser notre attention sur l'action que l'on peut contrôler afin de minimiser l'impact émotionnel.

Vous pouvez vous appuyer sur le document ci-dessous:

[01AC02 / 11-2021] PSE① Enjeux et principes

La prévention primaire par le biais des formations et des manœuvres permet également de développer un cadre référentiel d'intervention et une meilleure adaptation lors de situations stressantes. Il en est de même de la connaissance des signes témoins de la souffrance psychiques et des outils mis à disposition pour se reconconditionner.

L'unité de Secours Psychologique peut intervenir sur ces thématiques à votre demande.

Cette dernière propose l'astreinte d'un psychologue (SPV statut Expert) 24h/24h - 7j/7j joignable par le CTA Codis ou directement, l'ensemble des coordonnées étant disponible sur Intranet mais également affichées au sein de chaque caserne. En dehors des astreintes, vous avez aussi de joindre le psychologue de votre choix. Vos échanges demeurent confidentielles et ne sont pas en lien avec votre aptitude. Notez que l'objectif de l'USP étant de vous aider à vous protéger des impacts psychiques des interventions.

Pour information, l'USP a réalisée 253 entretiens en 2024, ce qui représente environ 7,7% des agents.

L'expérience permet également de développer et d'entretenir sa capacité d'adaptation tout comme prendre soin de soit au quotidien.

Il existe de nombreux supports, outils pour prendre soin de soit au quotidien. Les techniques de respiration, d'ancrage seront d'autant plus efficaces en situation que stressante lorsque vous les pratiquerez au quotidien.

4 . L'abord relationnel en pratique - *Diapo 16 à 41- Peut être dispenser en MSP*

A. Les pré-requis

CAT

[01AC03 / 11-2021] PSE① Attitude et comportement du secouriste

[01PR01 / 11-2021] PSE① L'abord relationnel en pratique -

[01PR02 / 11-2021] PSE① Intervenir auprès d'un enfant

B. Premiers secours psychologique

CAT

[01FT02 / 11-2021] PSE① Stabiliser l'état psycho-physiologique d'une victime

C. Quelques outils de communication

[01FT03 / 11-2021] PSE① L'écoute active

[01FT04 / 11-2021] PSE① La respiration contrôlée

[01FT05 / 12-2023] PSE① La focalisation/défocalisation attentionnelle

5 . Propositions MSP

L'adaptabilité au groupe reste le point le plus prégnant dans l'impact de la transmission. Voici donc des propositions de MSP mais vous pouvez aussi vous nourrir de vos propres expériences et des situations amenées par le groupe précédemment.

Proposition 1 : Victime atteinte de la Maladie d'Alzheimer (2 victimes)

- **Ticket de départ** : chute à domicile femme de 80 ans.
- **Scénario** : Sur place, le requérant vous accueille il ne peut la relever. Madame entre dans un jeu de séduction avec le SP la prenant en charge.. Madame pense avoir 20 ans et être célibataire. Monsieur semble désespérer et attristé de constater cela.

Objectifs / CAT

- Qualité de l'abordage de la victime :
 - un interlocuteur auprès de madame avec utilisation des outils de communication : écoute active, et ou la focalisation / zen défocalisation attentionnelle, technique d'ancrage.
 - un interlocuteur auprès de monsieur pour minimiser l'impact émotionnel.
- Qualité du bilan: Monsieur révèle que la maladie de sa femme est connue et qu'elle est accueillie en Hôpital de jour à l'hôpital de la Charité, un service d'HAD intervient déjà à domicile.

Possibilité d'aborder le refus de transport - [Diapo 33](#).

Proposition 2 : Victime sujette à une hyperglycémie diabétique ou une crise suicidaire? (1 victime)

- **Ticket de départ:** Agitation d'une adolescente au collège
- **Scénario :** L'adolescence hurle en vie scolaire, rapportant des propos confus concernant un groupe malveillant qui lui voudrait du mal. Elle présente de légères griffures sur l'avant bras. Evoque néanmoins des propos suicidaires

Objectifs / CAT

- Qualité du bilan :
 - Il y a une hyperglycémie : le délire est l'un des symptômes.
 - La glycémie est normale, l'interrogatoire peut amener à suspecter des scarifications donc un fond dépressif et un possible passage à l'acte.
- Qualité de l'abordage de la victime : un seul interlocuteur avec utilisation des outils de communication : écoute active, respiration contrôlée et ou la focalisation / zen défocalisation attentionnelle.

Possibilité d'aborder la gestion de la crise suicidaire - Diapo 34 à 36.

Proposition 3 : Victime atteinte de trouble du Spectre Autistique (1 victimes)

- **Ticket de départ:** Jeune adulte de 18 ans, non verbale, en crise de tétanie.
- **Scénario :** La victime est prostrée et apeurée dans un coin de la salle. L'éducateur requérant explique qu'il a eu peur d'une moto qui démarrait et que depuis, il se balance frénétiquement.

Objectifs / CAT

- Qualité de l'abordage de la victime : Un seul interlocuteur dans le mimétisme du jeune homme. A sa hauteur mais à une distance de bras pour des raisons de sécurité, l'agent ira à la recherche de la synchronie afin d'amener la victime à se détendre physiquement pour l'amener en douceur dans le VSAV.
La présence de l'éducateur sera à évaluer afin de le mettre à distance s'il devient anxiogène pour la victime ou au contraire à favoriser si cela la rassure.
Transport si possible en position semi- assise, plus rassurante.

Proposition 4 : Victime agressive (1 ou 2 victimes)

- **Ticket de départ:** Homme quarantaine, blessure à la main droite.

- **Scénario :** La victime hurle dans le hall d'un immeuble. Monsieur prend à parti le premier sapeur qui se présente à lui en l'insultant de tous les noms tant qu'il est dans son champs visuel. Une fois apaisée, la prise en charge est possible.

En couple, la seconde victime ravive le conflit avec son conjoint dès que leur regard se croise. Les deux braillent leur version de cet adultère.

Objectifs / CAT

- Qualité de l'abordage de la victime - *Diapo 26 à 31.*

Proposition 5 : Victime d'agression sexuelle (1 victimes)

- **Ticket de départ:** Homme 35 ans, retrouvé allongé et semi-conscient sur un parking.

- **Scénario :** A votre arrivé, le jeune homme est couché en position foetale, adossée une voiture. Prostré, il vous fuit du regard et se montre apeuré par la présence masculine.

Objectifs / CAT

- Qualité de l'abordage de la victime - *Diapo 37 à 38.*

Proposition 6 : La confrontation à la mort (1 dcd, 1 ou plusieurs victimes)

- **Ticket de départ:** Femme 34 ans en ACR.

- **Scénario :** A votre arrivé, la victime est allongée au sol, son mari en train de la masser sous les yeux emplis de pleurs de ses parents et de son fils de 2 ans.
Au bout de 10 min, le médecin déclare le décès à la famille. La mère de la victime reste impassible et préparer les affaires de la défunte tandis que son mari et son fils pleurent.

Objectifs / CAT

- Qualité de l'abordage de la victime - *Diapo 39 à 40.*

Il est primordial pour le bien-être de tous de mettre à distance, l'enfant de la victime. Donnez cette tâche aux grand-parents pour également les apaiser.
N'oubliez pas que lors de l'annonce d'un décès, toutes les réactions sont normales.