

# Le premier soutien psychosocial (PSP)

**Toute personne confrontée à un évènement critique tel qu'un conflit armé, une catastrophe naturelle ou un accident va être affectée de différentes façons. Il est normal pour ces personnes de ressentir des émotions fortes comme la colère, la peur, la tristesse. Il est normal de se sentir anxieux, de faire des cauchemars, d'avoir l'impression de vivre une autre réalité.**

Le PSP se veut une aide à la fois humaine et soutenante apportée à une personne qui souffre et qui peut avoir besoin de soutien.

Il s'agit plus précisément de :

- **Apporter soutien et soin concrets**, sans intrusion,
- **Évaluer les besoins et les préoccupations** de la personne,
- **Répondre aux besoins essentiels des personnes** (par exemple, la nourriture et l'eau, les informations),
- **Écouter** la personne sans la pousser à parler,
- **Réconforter** les personnes et les aider à se calmer,
- **Soutenir** les personnes dans la recherche d'informations, de services, et le soutien social dont elles ont besoin,
- **Protéger** les personnes d'éventuels nouveaux dangers.

Le **PSP** se résume à trois grands principes :



## OBSERVER

- Repérer les personnes à risque
- Repérer les signes de stress
- Repérer les groupes vulnérables
- Observer les réactions des personnes auprès de qui on intervient



## ÉCOUTER

- Prendre le temps
- Rester calme et posé
- Se focaliser sur comment la personne se sent au moment de la prise en charge
- Ne pas donner de solution mais encourager la personne à réfléchir afin de lui rendre un certain contrôle sur sa vie
- La mettre en garde contre les substances qui pourraient apaiser son stress (drogue, alcool...)
- Ne pas forcer la personne à parler



## METTRE EN LIEN

- Encourager la personne à rester en contact avec ses proches
- Encourager le relais vers une aide professionnelle si pertinent
- Encourager la personne à se tenir informée auprès des sources valides d'informations