



Les carnets

du secouriste en
santé mentale

MIEUX AIDER un adulte suite à un événement traumatique



Premiers
Secours
en Santé
Mentale
France

APPRENDRE À AIDER



Sommaire



p. 4

Aider un adulte après un événement traumatique

p. 5

Le stress aigu et le trouble de stress post-traumatique

p. 6

Ce qu'il faut faire

p. 7

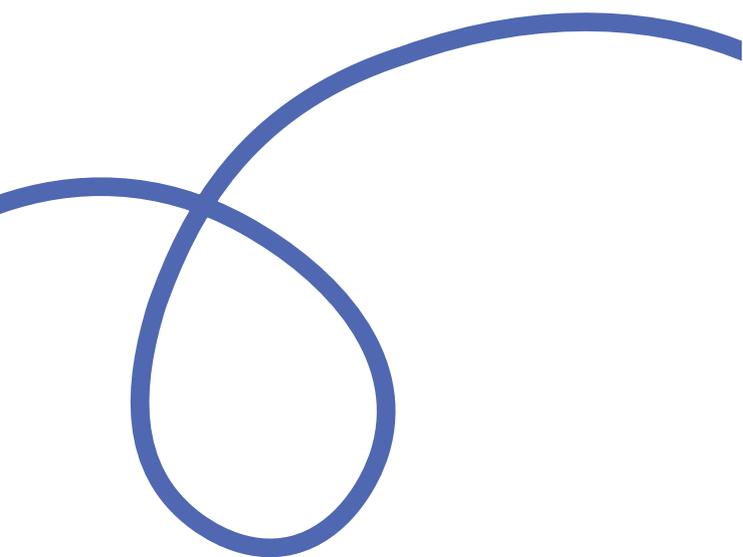
Comment parler avec une personne suite à un événement traumatique?

p. 9

Que faire si la personne révèle qu'elle est victime d'abus?

p. 10

Comment offrir son soutien?



Aider un adulte suite à un événement traumatique



Qu'est-ce qu'un événement traumatique ?

Un événement traumatique correspond à une expérience de détresse intense qui met en danger la vie d'une personne ou qui représente une menace importante pour son bien-être physique ou psychologique. De nombreux événements peuvent être traumatisants, mais leurs impacts psychologiques sont différents pour chaque personne.

Exemples d'événements susceptibles de provoquer un traumatisme :

☞ Violence interpersonnelle dont la violence familiale, la maltraitance des enfants, la maltraitance des personnes âgées, les agressions physiques ou sexuelles, les agressions ou les vols

☞ Les accidents, dont les accidents de la route ou du travail, et le fait d'être témoin d'un événement difficile

☞ Les événements traumatisants massifs correspondent aux guerres, à la torture, aux attaques terroristes, aux fusillades de masse et aux événements climatiques graves (inondations, tremblements de terre, ouragans, tsunamis et feux de forêt)

☞ Les souvenirs soudains d'événements antérieurs peuvent également provoquer un traumatisme

Ces situations peuvent être traumatisantes même si elles n'ont pas été vécues directement : en étant témoin de l'événement, s'il est vécu par une personne de l'entourage, en se sentant soi-même concerné (ex : lieu fréquenté habituellement) ou en étant trop exposé aux détails de l'événement (par les médias ou son travail par exemple).

Comment réagir ?

Il est important de connaître les réactions initiales survenant souvent après un événement traumatique, mais sachez toutefois que chacun peut réagir très différemment et qu'il ne faut pas s'attendre à une réaction particulière.

Vous devez connaître les signes et les symptômes qui peuvent indiquer un problème après un événement traumatique, ainsi que ceux pouvant apparaître à long terme (voir l'encadré sur la page suivante).

Gardez en tête que les différences culturelles peuvent influencer les réactions de la personne, par exemple, dans certaines cultures, exprimer sa vulnérabilité ou son chagrin en présence d'étrangers n'est pas correct.



À noter

Le stress aigu et le trouble de stress post-traumatique

Il est naturel de ressentir une grande détresse immédiatement après un événement traumatique.

Les troubles émotionnels, une augmentation de l'anxiété et les troubles du sommeil ou de l'appétit sont courants après ces situations. La tristesse, la culpabilité, la peur ou la colère sont également des sentiments fréquemment ressentis. En général, ces réactions s'apaisent spontanément en quelques semaines après l'événement (en fonction de son intensité et/ou sa gravité). Parmi les personnes qui ont vécu un traumatisme, certaines risquent de développer un trouble psychique.

Les symptômes de stress aigu et du trouble de stress post-traumatique sont similaires. Revivre le traumatisme est un symptôme majeur. Cela peut prendre la forme de rêves récurrents de l'événement, de flashbacks, de souvenirs intrusifs ou de détresse dans des situations qui

rappellent le traumatisme initial. Il arrive que les personnes concernées évitent durablement des situations associées à l'événement : des personnes, des lieux, des conversations, des activités, des objets... Et ce parfois pendant des mois ou des années. Il existe également des symptômes qui témoignent d'une détresse émotionnelle persistante (vigilance constante, sursauts, peur d'être surpris, irritabilité, agressivité, insomnie).

Lorsque une personne présente ces symptômes dans les jours et les semaines qui suivent un événement traumatique, on parle de **stress aigu**. Lorsque les symptômes persistent pendant un mois ou plus longtemps, cela peut impliquer un **diagnostic de stress post-traumatique**. L'état de stress aigu peut être une réponse temporaire à l'événement et les personnes concernées ne développent pas forcément un trouble de stress post-traumatique. Les premiers symptômes de stress post-traumatique peuvent débuter des mois ou des années après un événement traumatique.



Ce qu'il faut faire

Déterminez s'il est possible d'approcher la personne sans risque avant d'entreprendre toute action, notamment en vérifiant les dangers éventuels, par exemple un risque d'incendie, la présence de personnes violentes ou des débris. Si nécessaire, contactez les services d'urgence en appelant une ambulance, la police, les pompiers...

Si des professionnels des services d'urgence sont déjà sur le lieu de l'événement, vous devez suivre leurs instructions et ne pas gêner leurs actions. N'essayez pas de les remplacer, ces professionnels répondront au mieux aux besoins de la personne. Ne critiquez pas non plus leurs actions devant la personne.

Avant d'agir, observez l'aide déjà apportée à la personne et demandez-vous si une aide supplémentaire est nécessaire. Si une autre personne est déjà en train de l'aider, demandez-lui si elle a besoin d'une aide supplémentaire ou d'une pause.

Pour aider une personne touchée par un événement traumatique, vous devez vous-même être dans un bon état émotionnel. Si ce n'est pas le cas, prenez soin de vous avant de prendre soin des autres, et essayez de trouver quelqu'un qui serait plus disponible.

Comment aider?

Si vous aidez une personne que vous ne connaissez pas, présentez-vous de façon claire et expliquez-lui comment vous pouvez l'aider. Faites de votre mieux pour paraître calme et essayez de ne pas paraître pressé ou impatient.

Si la personne semble dépassée ou sidérée, assistez-la en prenant les décisions nécessaires pour assurer sa sécurité. Essayez de créer un environnement sûr, par exemple en vous éloignant de la circulation, de l'incendie ou des débris. Soyez attentif et sensible à son confort et à sa dignité, par exemple en lui donnant de quoi se couvrir (comme une couverture) ou en demandant aux passants ou aux médias de s'éloigner.

Son état physique ou mental pourrait se dégrader, vous devez donc rester vigilant et demander une aide médicale si besoin. En effet, même si la personne secourue à l'air indemne, elle pourrait brusquement devenir désorientée, perdre connaissance ou avoir des blessures internes qui se révéleraient progressivement.

Essayez d'expliquer à la personne ce qu'il se passe et ce qui est susceptible de se passer par la suite. Donnez-lui des informations précises et si c'est le cas, admettez que vous ne savez pas.

Ne faites pas de promesse que vous ne pourrez peut-être pas tenir, comme « Je te ramènerai bientôt chez toi », et ne lui mentez pas sur la situation.

Si vous pensez que quelqu'un n'agit pas dans l'intérêt de la personne (par exemple, en essayant de l'interroger pour les médias ou en l'empêchant de se présenter aux autorités), essayez de la protéger jusqu'à l'intervention de professionnels.





Comment parler avec une personne suite à un événement traumatique ?

Essayez de rester calme en parlant avec la personne, quel que soit son état émotionnel. Parlez-lui d'égal à égal, plutôt que comme un supérieur ou un expert. **Montrez-lui que vous l'écoutez en faisant preuve de patience**, même si la personne ne communique pas bien, par exemple si elle se répète, parle lentement ou de façon confuse.

Il est important de ne pas dire à la personne comment elle doit se sentir. Évitez également de décourager la personne d'exprimer ses sentiments, par exemple : « Ne pleure pas » ou « Calme-toi ». Ne dites pas à la personne de « se remettre », de « passer à autre chose » ou de « se concentrer sur le positif », car la volonté ne suffit pas pour surmonter des événements traumatisants.

Dites à la personne que chacun surmonte ces événements à son rythme. **Rassurez-la en rappelant que ses réactions sont compréhensibles dans ces circonstances.**

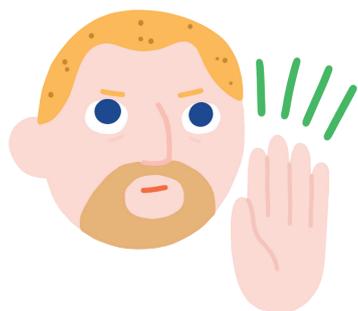
Parler des expériences de la personne

Si la personne souhaite parler de l'événement ou de ses sentiments, vous devez l'écouter sans porter de jugement. Si la personne se met à pleurer ou semble se retenir de pleurer, dites-lui qu'il est normal de pleurer ou d'exprimer ses sentiments. Si la personne a honte ou se sent coupable de sa réaction à l'événement, rassurez-la en rappelant qu'on ne choisit pas consciemment ses réactions dans ces situations, car elles sont souvent automatiques et instinctives.

Sachez que la personne peut ressentir la « culpabilité du survivant » (un sentiment qu'il est injuste que d'autres personnes soient mortes ou aient été blessées, contrairement à soi). Il est également possible de ne pas se souvenir de tous les détails de l'événement.

Si vous ne savez pas quoi dire, n'ayez pas peur de l'admettre. Si la personne ne souhaite pas vous parler, faites preuve de patience et demandez-lui si vous pouvez l'aider d'une manière ou d'une autre.

À ne pas faire



- ✎ Ne forcez pas la personne à parler d'un événement potentiellement traumatisant ou de ses sentiments à son égard. Ne demandez pas de détails sur l'événement.
- ✎ N'interrompez pas la personne pour parler de vous. Ne comparez pas son expérience à celle d'autres personnes.
- ✎ Ne minimisez pas son expérience, par exemple en disant « ça aurait pu être pire », « ça va aller » ou « tu devrais aller mieux, maintenant ».
- ✎ N'offrez pas de réconfort religieux avec des paroles comme « Dieu sait ce qu'il fait ».
- ✎ Ne dites rien qui puisse laisser entendre que ce qui s'est passé est de la faute de la personne ou qu'elle aurait dû agir ou agir différemment au moment de l'événement.

Réagir aux difficultés de la conversation

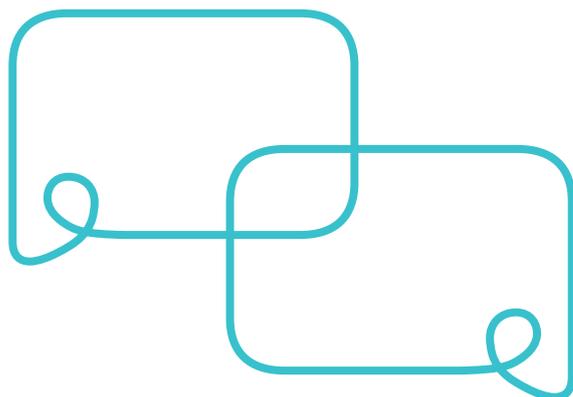
Essayez de faire preuve de bienveillance, même si la personne a un comportement difficile. Le repli sur soi, l'irritabilité et la mauvaise humeur sont des réactions compréhensibles après un événement traumatisant. Essayez de ne pas le prendre personnellement.

Parler de l'événement peut être bouleversant, vous pouvez alors proposer à la personne de faire une pause. **Ne la forcez jamais à parler ou à rentrer dans les détails, demandez-lui plutôt ce dont elle aurait besoin dans l'immédiat.** Si la personne semble être ailleurs, complètement fermée ou si elle a du mal à communiquer, cela ne veut pas nécessairement dire qu'elle ne souhaite pas parler.

Parfois, les personnes qui ont vécu un événement traumatisant ont des flashbacks (une vision soudaine et puissante d'un événement passé). Si cela arrive, **rappelez-lui qu'elle est en sécurité maintenant, et essayez de la reconnecter au moment présent,**

par exemple, en attirant son attention sur son environnement proche. Évitez les mouvements brusques ou tout ce qui pourrait la faire sursauter. Si vous savez que la personne a des flashbacks, demandez-lui comment vous pouvez l'aider lorsque cela se produit.

Si la personne souhaite parler de l'événement, mais que cela est trop difficile pour vous, **aidez-la à trouver quelqu'un de confiance auprès de qui elle pourrait se confier.**



Que faire si la personne révèle qu'elle est victime d'abus ?

Si la personne vous révèle être victime d'abus (actuels ou passés), écoutez-la et ne vous sentez pas obligé de trouver des solutions ou de donner des conseils.

Remerciez-la de vous en avoir parlé, ne remettez pas en doute ce qu'elle vous dit. Sachez qu'une personne ayant subi des abus peut avoir du mal à accorder sa confiance et peut ne pas vouloir demander de l'aide.

Vous devez connaître la législation locale sur les signalements obligatoires. Si la personne a été victime d'actes criminels ou délictueux, encouragez-la à demander de l'aide auprès d'un service de soutien spécialisé, par exemple des lignes d'écoute ou associations dédiées aux victimes d'agression sexuelle ou de violence familiale.

Vous pouvez remarquer des signes physiques de maltraitance, par exemple des ecchymoses répétées. Dans ce cas, faites part de vos inquiétudes à la personne.

Elle peut minimiser la situation, mais cela ne signifie pas nécessairement que vos inquiétudes n'ont pas lieu d'être. Si elle se braque, expliquez-lui que vous avez posé cette question parce que vous êtes inquiet, et que vous êtes disponible pour en parler plus tard si elle le souhaite. Si vous constatez à nouveau des signes d'abus éventuels, faites de nouveau part de vos inquiétudes à la personne concernée.

Si la personne reconnaît bien être victime, déterminez avec elle les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité. Aidez-la à identifier d'autres personnes de soutien, encouragez-la à contacter les lignes d'écoute, structures ou associations les plus adaptées à sa situation (par exemple, spécialisée dans les violences familiales) ou proposez-lui des solutions pour garantir sa sécurité (par exemple, aidez-la à trouver des possibilités d'hébergement). Ne faites rien qui pourrait vous mettre en danger.

Si pour des raisons de sécurité, vous pensez devoir transmettre certaines des informations confiées par la personne, tenez compte des répercussions possibles et des risques notamment vis-à-vis de ses relations. Prévenez-la avant de partager les informations qu'elle vous a confiées.

Si parler de cette situation d'abus vous perturbe, proposez-lui d'en parler à quelqu'un d'autre ou de se rapprocher de ressources professionnelles ou associatives.





Comment offrir son soutien ?

Dans les semaines qui suivent un événement traumatique, il peut y avoir de bons et de mauvais jours et il faut savoir que chacun avance à son rythme. Il est possible d'être plus sensible dans certaines situations ou face au stress, bien que cela puisse paraître anodin à d'autres personnes.

Gardez en tête qu'il est possible de se rétablir après un événement traumatique. Pour aider la personne, parlez-lui des ressources disponibles pour les victimes, par exemple des sessions de sensibilisation, des brochures d'informations et des lignes d'écoute téléphonique. Encouragez-la à utiliser les aides spécifiques au traumatisme qu'elle a vécu, comme des ressources pour les anciens combattants ou les victimes d'accidents de la route.

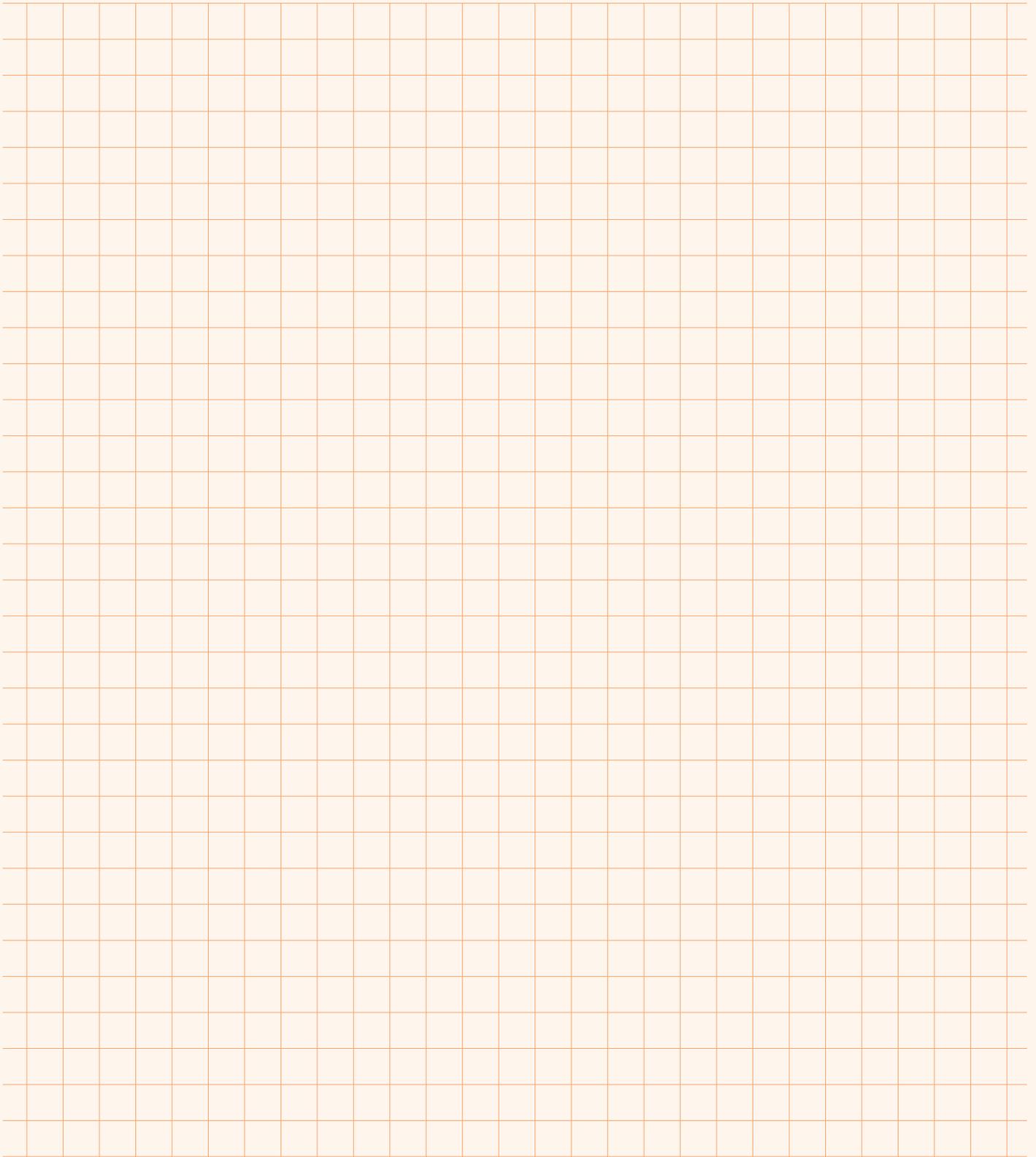
De nombreux éléments peuvent venir réactiver le traumatisme et provoquer de la détresse, en particulier, les dates anniversaires de l'événement, sa couverture médiatique ou celle d'événements similaires. Les personnes concernées peuvent avoir besoin de soutien supplémentaire dans ces moments-là, de même lorsque certains souvenirs réapparaissent de façon soudaine.

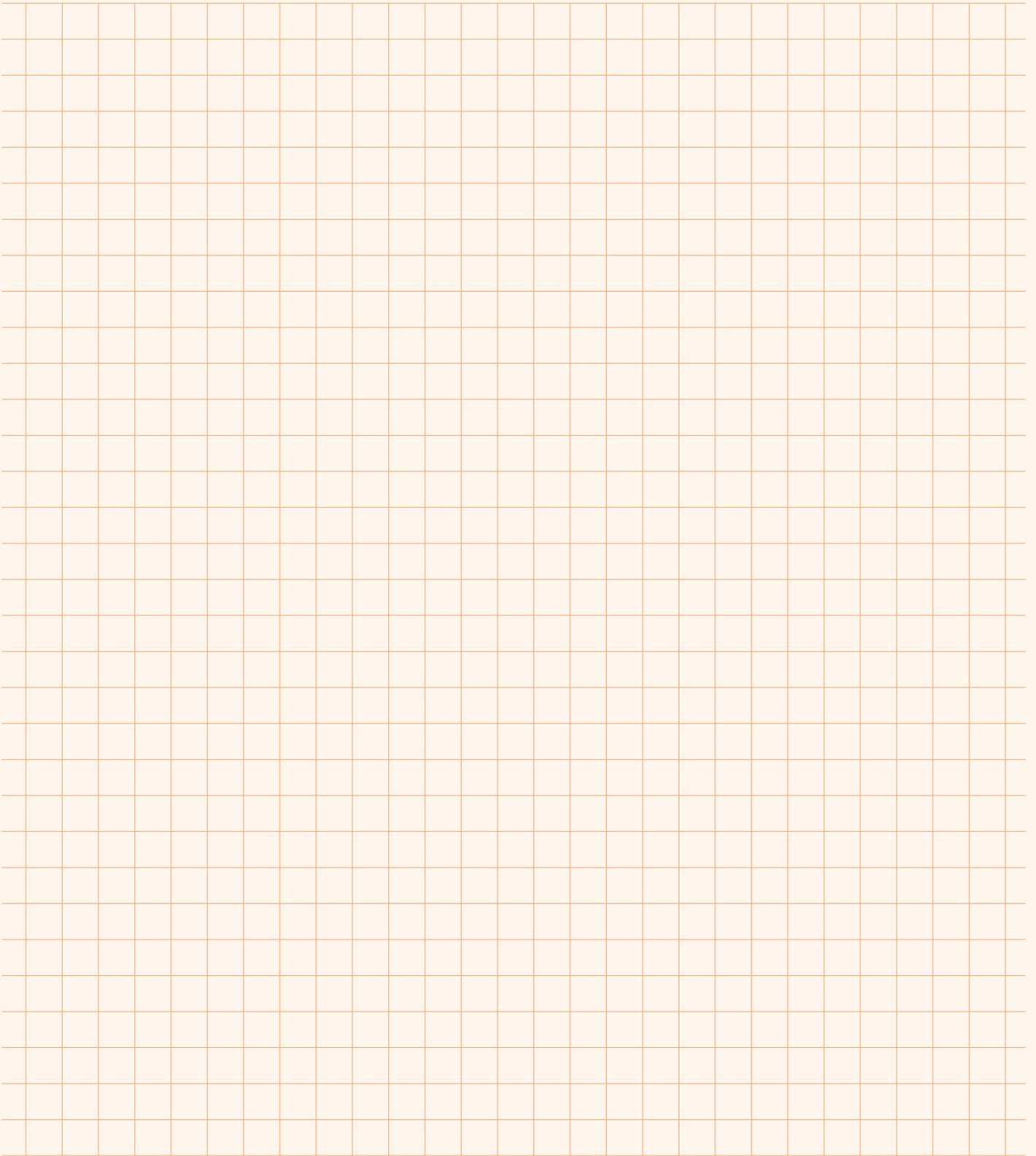


Pour aller plus loin

Pour en savoir plus sur ce sujet et apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien, formez-vous au secourisme en santé mentale! Trouvez une formation près de chez vous sur le site pssmfrance.fr

Mes notes





Conception graphique : Élise Milonet
Illustrations : ©Lavillettesnuages
Traductions des guidelines : Sandrine Jamen



Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne suite à un événement traumatique. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience des événements traumatiques (patients et soignants) et de professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) originaires d'Australie, du Canada, d'Irlande, du Royaume-Uni et des États-Unis.

Les détails de la méthodologie peuvent être consultés dans ce document : *Chalmers KJ, Jorm AF, Kelly CM, Reavley NJ, Bond KS, Cottrill FA, Wright J. Offering mental health first aid to a person after a potentially traumatic event: a Delphi study to redevelop the 2008 guidelines.*
<https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-00473-7>

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA® International sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée :
© MHFA® International x PSSM France - 2023.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr



Pour aller plus loin...



Pour en savoir plus sur ce sujet, vous pouvez écouter notre podcast "Apprendre à aider" et découvrir des témoignages de secouristes en santé mentale.



Vous pouvez également vous renseigner sur le secourisme en santé mentale sur pssmfrance.fr