



FORMATION

# Premiers secours psychologiques - Guide pour les acteurs de terrain

Gestion de crise

Risques psychosociaux

Risques psychosociaux

CODE PRODUIT

E0112

## Thématique

Intervenir auprès de personnes confrontées à des événements stressants (agression, annonce d'une restructuration, accident de travail) sans être soi-même un professionnel du secteur psycho-médico-social.

## Objectifs

- Apprendre à réagir face à une personne en détresse psychologique, l'accompagner dans ce qu'il est important de dire et faire pour l'aider.
- Savoir gérer une situation nouvelle, tout en assurant sa sécurité et celle des autres.

## Programme

La formation s'étale sur une journée et aborde les thèmes suivants :

- Les premiers secours psychologiques (PSP)
  - Comment les situations de crise affectent-elles les personnes ?
  - Conséquences des situations de crises.
  - Les premiers secours psychologiques (PSP), c'est quoi ?
  - Pour qui, où et quand ?
  
- Comment agir (cadre de l'intervention) ?
  - Respecter la sécurité, la dignité et les droits.
  - Se tenir au courant des autres interventions d'urgence.
  
- Apporter les PSP
  - Se renseigner sur la situation.
  - Comment bien communiquer ?
  - Les principes d'action des PSP : observer, écouter et mettre en contact.
  - Les personnes nécessitant une aide particulière.
  
- Prendre soin de soi et de ses collègues
  - Comment se préparer à aider ?
  - Comment gérer le stress : des habitudes de travail et de vie saines ?
  - Se reposer et réfléchir.

## Méthode

- Exposé collectif et interactif : théorie, partage d'expériences et exercices pratiques (jeux de rôles et études de cas).
- Groupe de minimum 8 personnes et maximum 12 personnes afin de favoriser les échanges et la pratique.

## Public

Acteurs de terrain amenés à réaliser des premiers secours psychologiques (personnes de confiance, conseillers en prévention internes, responsables hiérarchiques, acteurs RH,... ).