

COVID-19 – Premiers soins Psychologiques (PSP)

IMPACTS PSYCHOSOCIAUX DE LA PANDÉMIE



C'EST QUOI ?

Une méthode de soutien et d'aide à toutes les personnes (enfants, adultes) en détresse afin qu'elles se sentent calmes et soutenues pour mieux faire face à leurs difficultés. Favorise le fonctionnement adaptatif des personnes touchées (à court et à long terme).



POURQUOI OFFRIR LES PSP ?

Un bon soutien social après une crise favorise l'adaptation : les PSP permettent de répondre à des besoins psychologiques, émotionnels et sociaux immédiats; sont recommandés par des experts internationaux; amènent une satisfaction pour les intervenants et pour les bénéficiaires. Les PSP aident les personnes en détresse à prendre connaissance de leurs besoins et de leurs préoccupations, ainsi qu'à y répondre au moyen d'outils concrets pour les aider à mieux gérer la situation.



PRINCIPES DES PSP

Observer : pour évaluer la situation de la personne ayant besoin d'aide, (ses besoins dans le contexte actuel et l'exposition aux risques) et pour identifier les réactions émotionnelles.

Écouter : activement et sans jugement.

Mettre en lien : avec le réseau social ou les services existants.



FORMATION

QUOI : 5 courtes capsules (de 3 à 5 minutes) produites par la DSP de Montréal et FCP CHUM, applicables à différents types d'intervention en première ligne, facilement applicables et intégrées dans le cadre du travail.

POUR QUI : réseau de la santé, entreprises d'économie sociale, organismes communautaires, milieux scolaire et municipal, bénévoles, etc. Lien [ICI](#)



POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

[Croix-Rouge internationale. Premiers secours psychologiques \(PSP\) à distance lors de la pandémie de COVID-19.](#)
[OMS. Premiers secours psychologiques pour les acteurs du terrain.](#)

Sources :

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent societies (2020). Remote psychological first aid during the COVID 19 Outbreak. Outbreak interim guidance march 2020. <https://reliefweb.int/report/world/remote-psychological-first-aid-during-covid-19>
2. Lessar, L., Lafond, A (2020). Premiers secours psychologiques. Une réponse pour réduire la détresse associée aux inondations et à la COVID-19. Webinaire du RRSPQ-RS Santé mentale-Qualaxia, 1 avril 2020.
3. Premiers secours psychologiques (PSP) à distance lors de la pandémie de COVID-19. Croix-Rouge internationale. Guide final – Mars 2020. https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/04/PSP-à-distance-durant-COVID-19-Version-FR_160420.pdf?wpv_search=true