



## Principes de l'aide psychologique après des accidents

Un accident ou un autre événement grave peut impliquer un stress psychologique pour les personnes directement ou indirectement impliquées. Chacun surmonte à sa façon le stress et les situations difficiles. Il n'existe donc pas de comportement "juste" ou "faux".

Les indications suivantes devraient être prises en compte:

- Directement sur les lieux de l'accident, l'entre-aide est mise en pratique. Elle se fait selon les principes de "proximité" (encadrement sur place), "d'immédiateté" (aussi rapidement que possible) et de "simplicité" (méthodes d'encadrement simples). Concrètement cela peut par exemple impliquer de tenir la main d'une personne qui pleure, être à l'écoute, proposer un dialogue, être devant à la descente, etc.
- Dans une phase ultérieure, p.ex. à la cabane ou à la maison, des discussions structurées peuvent être bénéfiques pour mieux digérer les événements. Si une telle discussion a lieu en groupe (Debriefing), il faut décider qui sera le modérateur et s'il est éventuellement judicieux de consulter un expert externe (p.ex. psychologie d'urgence, Care-Giver). Pour la gestion individuelle des événements, il peut être utile de formuler par écrit les événements vécus avec ses propres mots.
- Les personnes chez qui les symptômes de stress perdurent devraient accepter une aide psychologique.

Adresse de contact et plus amples informations:

- Le CAS propose un premier contact avec une psychologue (membre du CAS, cheffe de course). En cas de nécessité, elle soutient les personnes touchées dans leur recherche d'un expert dans leur région.
- "Notice pour les personnes touchées par des événements graves et leurs proches" de CareLink