



Protocole d'urgence - Détresse psychologique : Manifestation de symptômes de choc post-traumatique

Une personne vivant avec un traumatisme peut réagir de façon intense à un élément déclencheur, comme un bruit ou un contact brusque. Elle peut alors revivre l'évènement qui a causé son traumatisme, se dissocier, se figer ou réagir par peur. Il est essentiel d'intervenir avec douceur et d'assurer un environnement sécurisant.

- 1. Observer les signes possibles de TSPT**
 - Regard figé, absence de réaction, tremblements, pleurs soudains, fuite, réaction de panique, cris ou blocage physique.
 - La personne peut sembler « ailleurs », confuse, paralysée ou très agitée sans raison apparente.
- 2. Alerter une personne responsable dès que possible**
 - Lui décrire ce qui a été observé sans l'interpréter.
 - Mentionner le déclencheur possible : bruit, contact brusque, activité particulière, etc.
- 3. Réduire les stimuli autour de la personne**
 - Éloigner calmement le groupe ou la personne du lieu où s'est produite la réaction. Rester à la vue des autres.
 - Éviter les bruits forts, les contacts physiques sans consentement et les ordres pressants.
- 4. Rester calme, se montrer attentif et rassurant**
 - Parler d'une voix douce et stable : « Tu es en sécurité ici. Je suis avec toi. »
 - Rester à proximité sans approcher de trop près.
- 5. Inviter doucement la personne à revenir dans le moment présent**
 - Recourir à des techniques d'ancrage : « Sens-tu tes pieds sur le sol? » « Respire avec moi. » « Quels objets vois-tu autour de toi? »
 - Éviter les propos banals comme « Ça n'est pas grave » ou « Ça n'est pas vrai ».
 - Si possible, offrir un objet sensoriel à la personne, comme une balle antistress.
- 6. Respecter l'espace personnel de la personne**
 - Ne pas toucher à la personne, sauf si elle le demande ou si c'est nécessaire pour sa sécurité.
 - Ne pas essayer de discuter du traumatisme, de connaître son origine.
 - Laisser la personne pleurer, respirer ou s'isoler temporairement si elle en a besoin.
- 7. Suivre les indications de la personne responsable**
 - La personne responsable décidera si un retour aux activités dans le groupe est possible ou si un suivi est nécessaire.
 - Collaborer au besoin à la mise en place de mesures d'adaptation : repos, retrait, soutien émotionnel, contact avec la famille, etc.

8. Offrir un soutien calme après la crise

- Quand la personne est prête, lui proposer de boire de l'eau, de s'asseoir, de dessiner ou simplement de rester tranquille.
- Éviter de demander des explications ou de revenir sur l'évènement.

9. Favoriser une réintégration en douceur dans le groupe

- Ne pas attirer l'attention sur ce qui s'est passé.
- Reprendre les activités normalement en réintégrant la personne à son rythme.

10. Respecter la confidentialité

- Être disponible si la personne souhaite simplement une présence ou une écoute.

