



Interventions communautaires pour protéger la santé mentale en cas de désastres naturels récurrents

Webinaire, 20 mars 2020

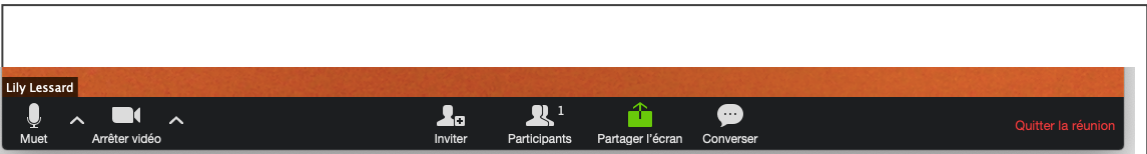
Lily Lessard
Université du Québec à Rimouski
Centre de recherche CISSCA
Chaire de recherche sur la santé et les services sociaux en milieu rural

1

Plan de la rencontre

- Modalités pour le déroulement du webinaire
- Qu'est-ce que la santé mentale?
- Désastres naturels et santé mentale
- Interventions pour réduire les impacts sur la santé mentale des désastres
- Premiers secours psychologiques en cas de désastre
- Questions et échanges

2



The screenshot shows the Zoom meeting control bar. From left to right, the icons are: Muet (muted), Arrêter vidéo (stop video), Inviter (invite), Participants (1), Partager l'écran (share screen), Converser (chat), and Quitter la réunion (leave meeting). Four arrows point to these icons: two green arrows point to 'Muet' and 'Arrêter vidéo', one green arrow points to 'Converser', and one orange arrow points to 'Quitter la réunion'.

Modalités du webinaire

- 1) Micros fermés (coin inférieur gauche) lorsque vous n'intervenez pas
- 2) Utilisation de l'outil « Converser (*Chat*) » pour vos questions
- 3) Prenez des notes pour les « Questions et échanges » à la fin

3

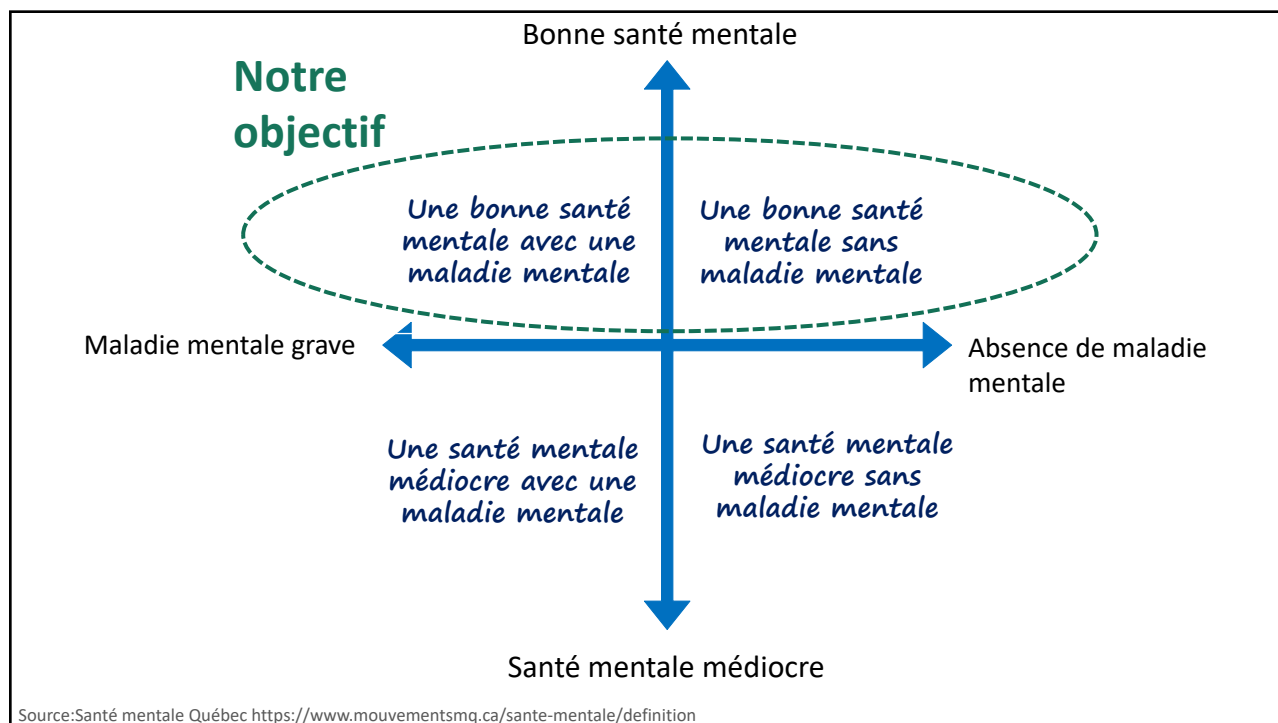
Qu'est-ce que la santé mentale?

4

Santé mentale : État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. (OMS, 2014)

« Santé mentale » **ce n'est pas** « Absence de maladie mentale »

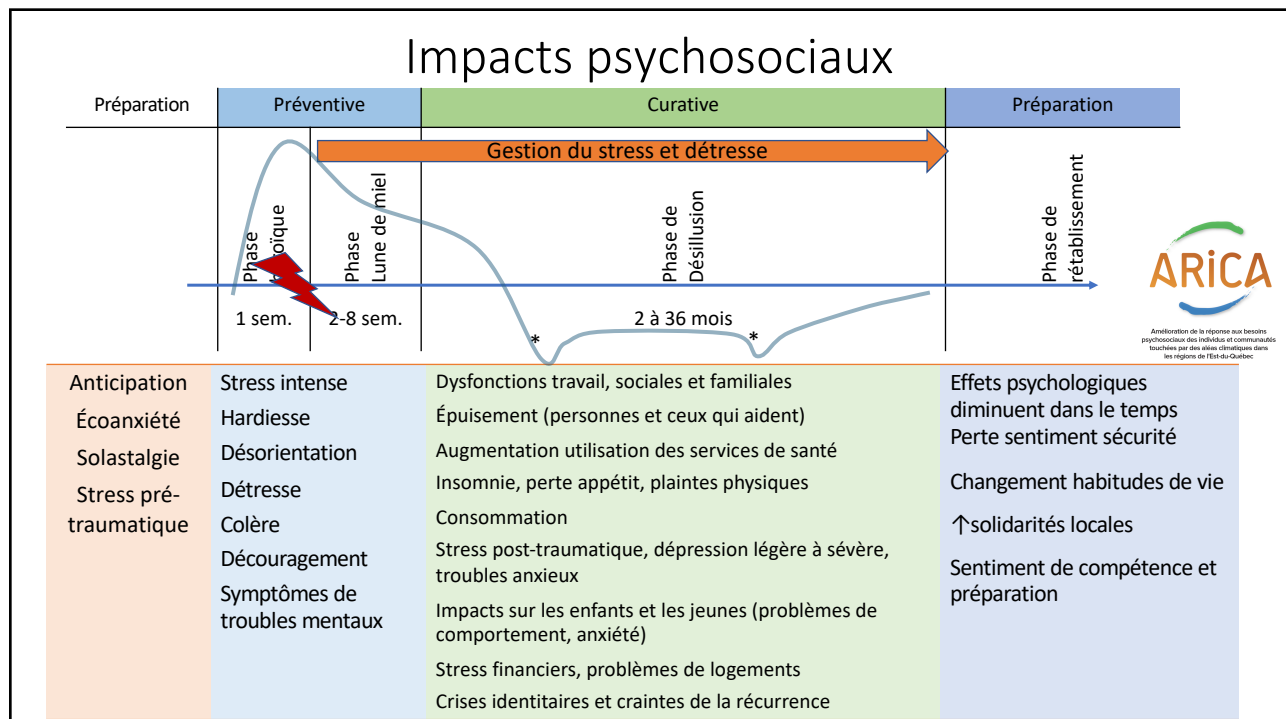
5



6

Désastres naturels et santé mentale

7



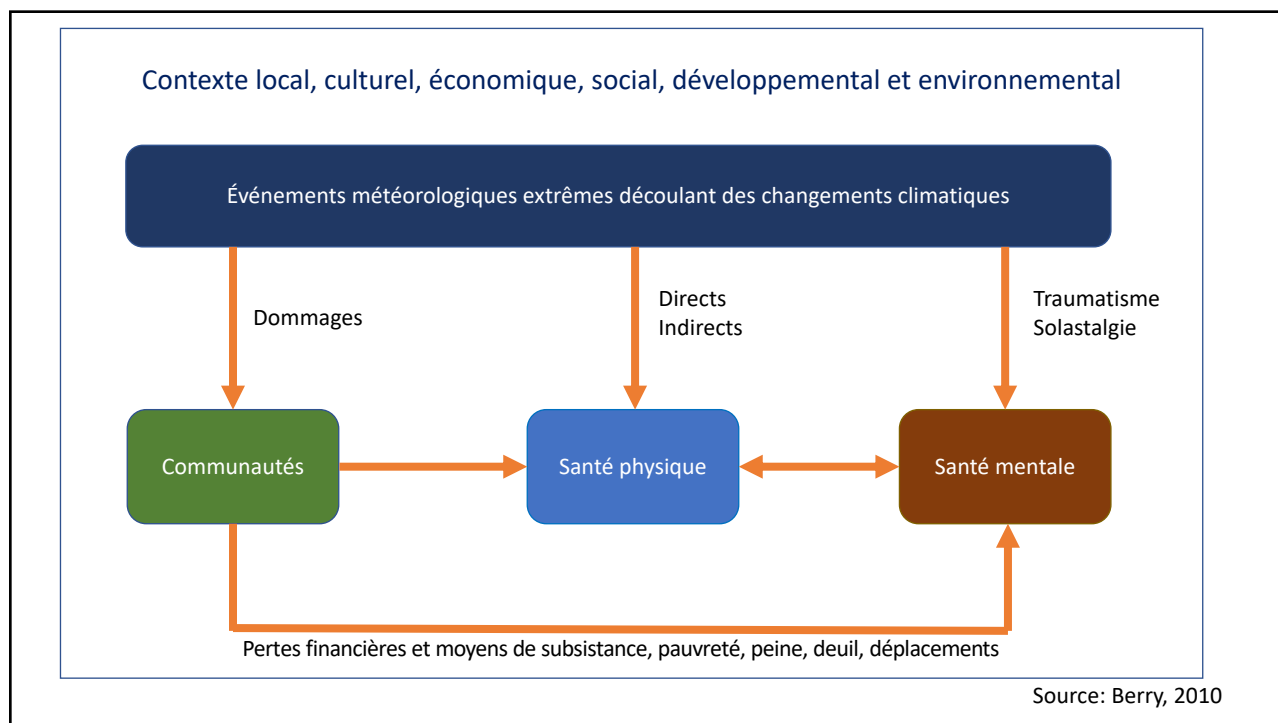
8

Source: OMS (2012), NTCNS (2006)

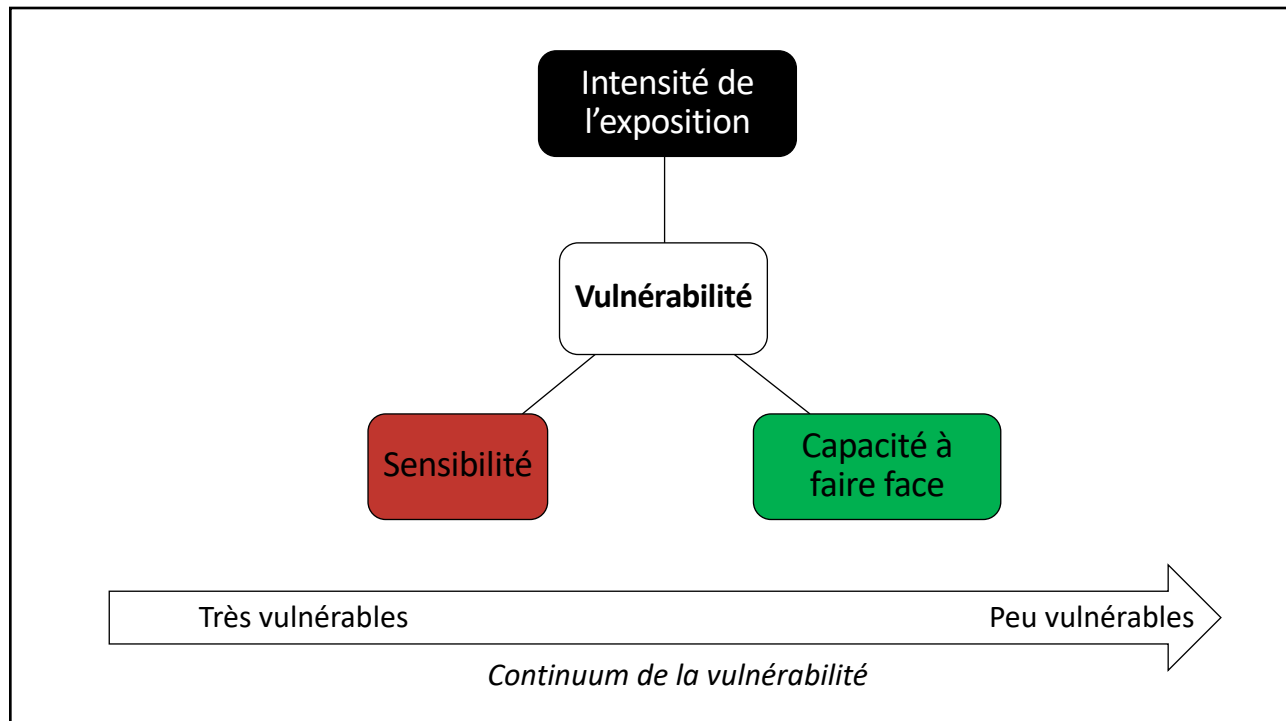
Qu'est-ce qui cause le stress ?

C	Manque de Contrôle
I	Inattendue ou imprévisible
N	Nouveau
É	Menace pour l'Ego

9



10



11

Éléments qui augmentent la sensibilité	
Individus	Collectivités
Faible revenu	Lacune dans soutien et information aux sinistrés
Faible niveau de scolarité	Incertitude quant au futur
État de santé précaire / difficultés AVQ	Contexte socioéconomique et politiques économiques antérieures au sinistre
Âge (enfants, personnes âgées)	Rigidité institutionnelle
Femmes	Absence de mécanismes de concertation entre les différents acteurs locaux et non-locaux
Autochtones	Absence d'organisation informelle locale
Nouveaux arrivants	Peu de prise en compte des savoirs locaux dans processus décisionnels de mitigation
Personnes ayant subi une pertes financière ou professionnelle	Politique de rétablissement inadaptées aux différentes réalités locales
Personnes ayant subi une perte récréative	

12

Éléments qui augmentent la capacité à faire face



Amélioration de la réponse aux besoins psychosociaux des individus et communautés touchées par des aléas climatiques dans les régions de l'Est-du-Québec.

Individus	Collectivités
Sens du défi	Capital social (ou cohésion sociale)
Avoir reçu l'aide espérée et soutien des proches	Maintien du voisinage et préservation des relations sociales
Accès aux services et à la protection de la communauté	Flexibilité institutionnelle
Moyens financiers (mise en place de moyens de protection)	Relations établies entre les organisations avant les événements
Expérience antérieure de catastrophe	Institution commune où les organisations se rencontrent (ex.: table de concertation)
Sentiment d'appartenance à la communauté	Bonne gestion de la crise (court, moyen et long termes)
Connexion avec le territoire (land)	
Foi et spiritualité	

13

Interventions pour réduire les impacts des désastres sur la santé mentale



Amélioration de la réponse aux besoins psychosociaux des individus et communautés touchées par des aléas climatiques dans les régions de l'Est-du-Québec.

14

Modèle de soins par étape en santé mentale



Source: APA (2017). Mental Health and Our Changing Impacts, implications and Guidance.

15

Les premiers soins
psychologiques en
cas de désastres

16

Source: OMS (2012), NTCNS (2006)

Premiers soins psychologiques (PSP) en cas de désastre

- Désignent à la fois le soutien social et psychologique.
- Ils permettent de:
 - Soutenir et apporter des soins concrets
 - Évaluer les besoins et les préoccupations des personnes
 - Aider les personnes à répondre à leurs besoins **essentiels**
 - Réconforter les personnes et les aider à se calmer.
 - Aider les personnes à obtenir informations, des services et du soutien social

17

Source: OMS (2012), NTCNS (2006)

PSP en cas de désastre : Qui les offrent ?

- Il n'est pas nécessaire d'être un professionnel pour procurer ces soins

18

Source: OMS (2012), NTCNS (2006)

PSP en cas de désastre : Pourquoi?

- Ils sont recommandés par les experts internationaux.
- Il est démontré que les personnes qui bénéficient d'un bon soutien social après une crise peuvent mieux s'adapter que celles qui ont le sentiment de ne pas avoir été assez soutenues. (OMS, 2012, p.28)

19

Source: OMS (2012), NTCNS (2006)

PSP en cas de désastre : Ce qu'ils ne sont pas

- Pas un soutien psychologique professionnel
- Pas une situation où l'on pousse les personnes à parler de leur ressenti ou réaction face à l'événement
- Pas un débriefing psychologique ***

20

Source: OMS (2012)

***Débriefing psychologique

- Le débriefing psychologique c'est « le fait d'amener la personne à s'exprimer en lui demandant de raconter brièvement, mais systématiquement les perceptions, les pensées et les réactions émotionnelles qu'elle a eues au cours d'un événement stressant récent. » (OMS, 2010 & Sphère, 2011)
- Le débriefing psychologique **n'est pas recommandé** par les études et les experts.
- Le débriefing psychologique diffère du débriefing opérationnel que les intervenants de certaines organisations utilisent à la fin d'une mission ou d'une tâche.

21

Source: OMS (2012), NTCNS (2006)

PSP en cas de désastre : qui peut en bénéficier ?

- Ce n'est pas toutes les personnes qui vivent un désastre qui auront besoin des PSP ou qui les accepteront.
- Les PSP s'adresse aux **personnes en détresse** qui viennent d'être confrontées à une situation de crise grave.
- Enfants, jeunes et adultes.

22

Source: OMS (2012), NTCSN (2006)

PSP en cas de désastre : qui peut en bénéficier ?

- Pour certaines personnes, les PSP ne suffisent pas et **auront besoin d'une aide professionnelle** dont celles qui :
 - Qui ont besoin des soins médicaux d'urgence
 - Qui sont si bouleversées qu'elles ne peuvent pas prendre soin d'elles-mêmes ou de leurs familles.
 - Qui peuvent se faire du mal
 - Qui peuvent faire du mal à autrui

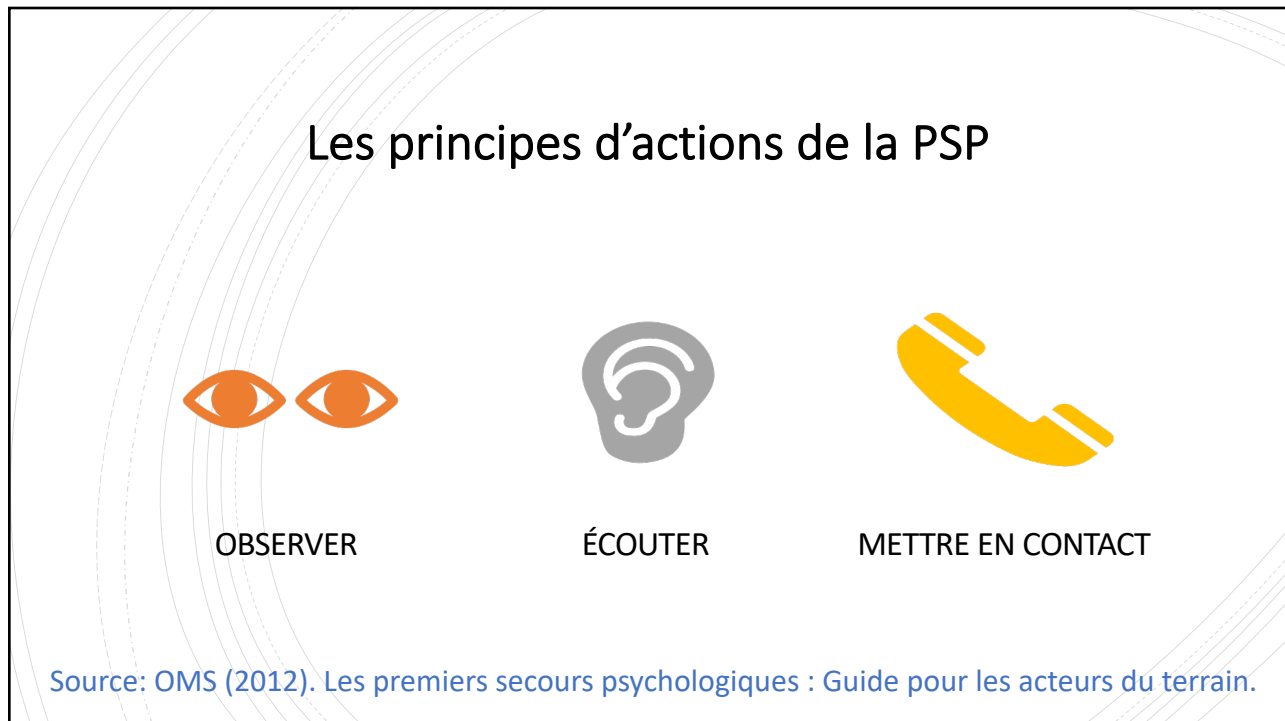
23

Source: OMS (2012), NTCSN (2006)

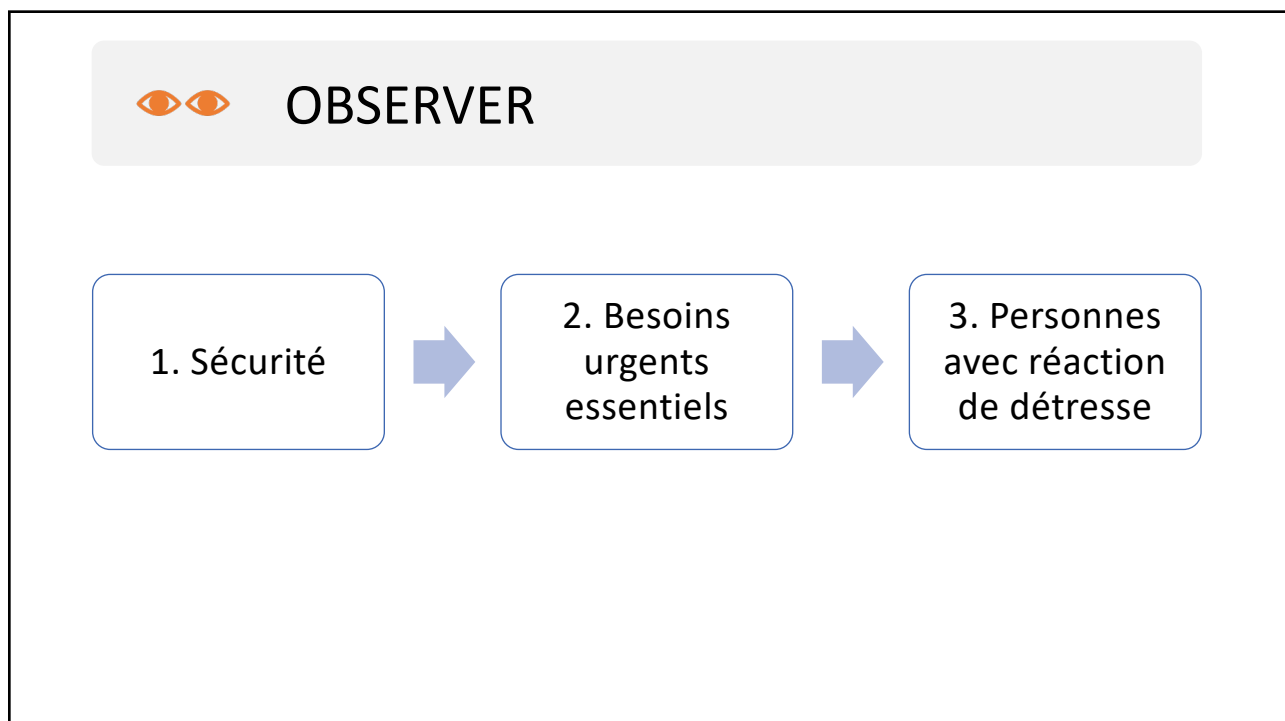
PSP en cas de désastre : quand les offrir?

- Lorsque survient la crise (au cours de l'événement ou juste après)
- Plusieurs jours ou semaines après l'événement

24



25



26

Source: OMS (2012)



OBSERVER

1. Sécurité

Question à vous poser:

Puis-je me trouver ici sans me mettre en danger ou en faire courir à d'autres personnes ?

27

Source: OMS (2012)



OBSERVER

2. Identifiez les besoins **essentiels urgents**

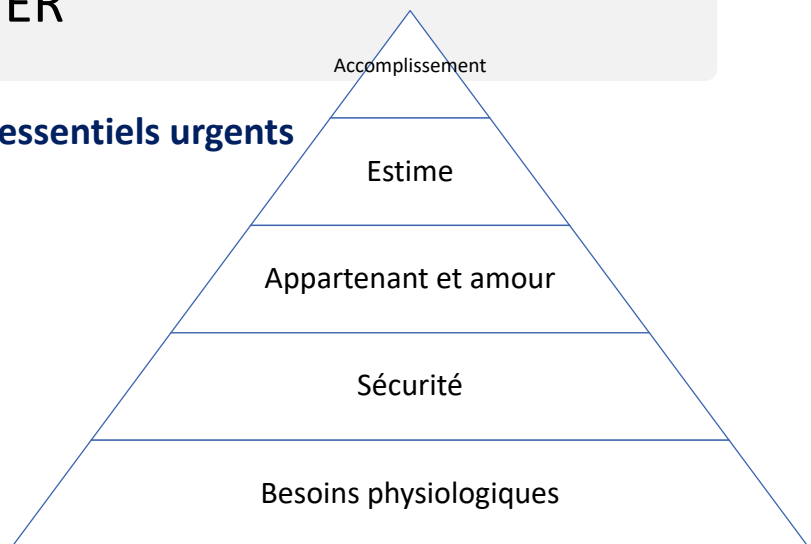


Figure: Pyramide des besoins de Maslow

28

Source: OMS (2012)



OBSERVER

3. Personnes en situation de détresse

Types de réaction de détresse

29

Source: OMS (2012)



ÉCOUTER

4. Abordez les personnes pouvant avoir besoin de votre soutien



5. Demandez-leur **leurs** besoins et préoccupations



6. Écoutez et calmez

30

Source: OMS (2012)



ÉCOUTER

4. Abordez les personnes pouvant avoir besoin de votre soutien

- ✓ Abordez les personnes de manière respectueuse (code culturel)
- ✓ Présentez-vous en indiquant votre nom et le nom de votre organisme
- ✓ Demandez-leur si vous pouvez les aider
- ✓ Trouvez un endroit sûr et calme pour parler
- ✓ Mettez la personne à l'aise (ex: lui offrir de l'eau)
- ✓ Assurez sa sécurité
 - Éloignez la personne de tout danger
 - Essayez de la protéger des médias (protection de la vie privée et dignité)
 - Si la personne est en grande détresse, ne pas la laisser seule.

31

Source: OMS (2012)




ÉCOUTER

5. Demandez quels sont **leurs besoins et leurs préoccupations**

- Même si certains besoins vous apparaissent évidents, demandez à la personne quels sont ses besoins et préoccupations actuelles.
- Définissez avec la personne ce qui est le plus important pour elle à ce moment précis.

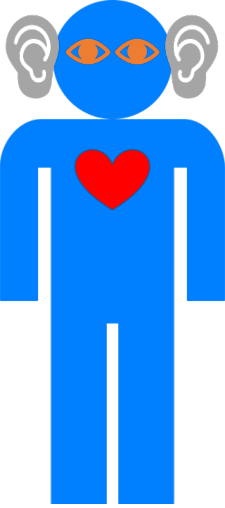
32

Source: OMS (2012)




ÉCOUTER

6. Écoutez et calmez



33

Source: OMS (2012)

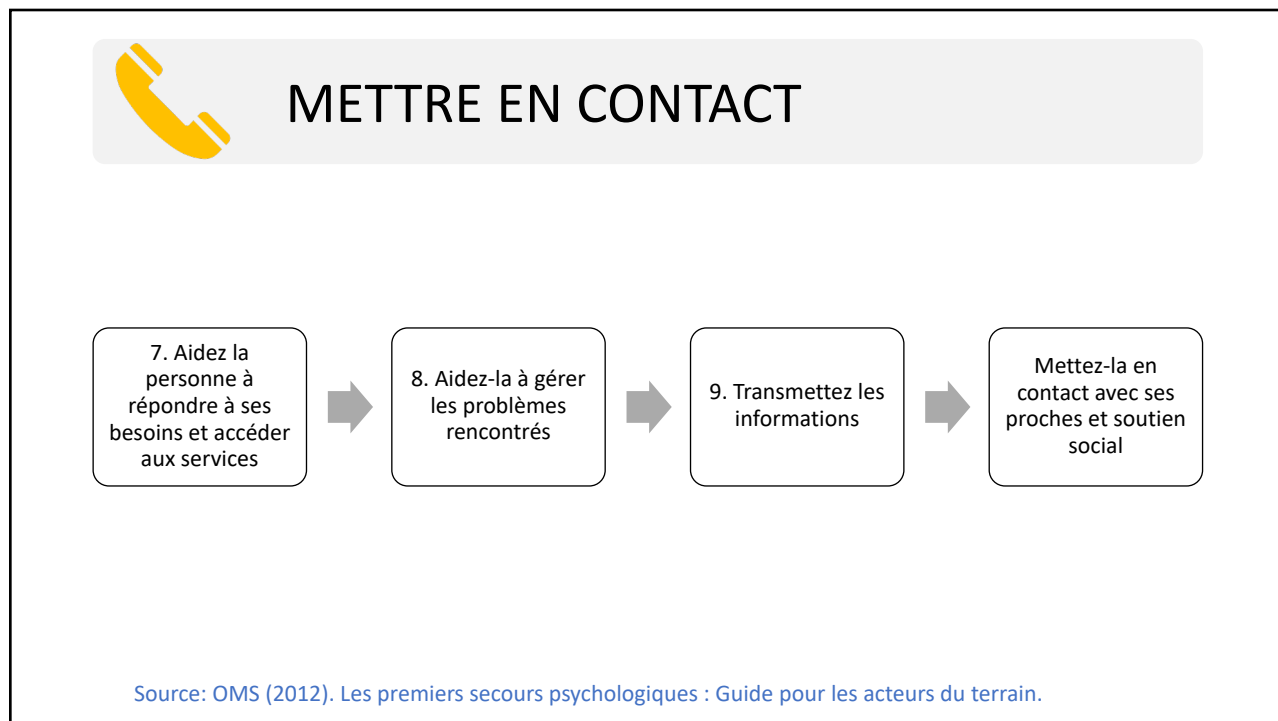


ÉCOUTER

6. Écoutez et calmez (suite)

- Soyez calme et patient
- Restez près de la personne (distance appropriée)
- Ne pas la pousser à parler
- Écoutez-la si elle souhaite parler de ce qui s'est passé
- Les silences sont importants
- Acceptez ce que décrit la personne, reconnaissez les pertes
 - « *Je suis désolée. Je comprend que vous soyez triste.* »
- Si elle montre des signes d'une détresse importante, aidez-la à retrouver son calme et veillez à ce qu'elle ne reste pas seule.

34



35

METTRE EN CONTACT

7. Aidez les personnes à répondre à leurs besoins essentiels et accéder aux services existants.

- Aidez la personne à répondre à ses besoins essentiels
- Cherchez à connaître les besoins spécifiques de la personne et mettre en contact avec l'aide disponible
- Assurez-vous que les personnes ayant un plus grande vulnérabilité ou marginalisées ne sont pas délaissées
- Procédez à un suivi auprès des personnes si vous vous êtes engagées à le faire.

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

36



METTRE EN CONTACT

7. Aidez les personnes à répondre à leurs besoins essentiels et accéder aux services existants (suite)

Les besoins les plus fréquents sont:

- Abri, nourriture, eau, accès toilettes, animaux domestiques
- Services de santé pour soigner blessures ou pour problème santé chronique
- Informations compréhensibles et exactes sur événement, proche et services disponibles
- Possibilité de communiquer avec proches, amis et autres sources de soutien social
- Accès à soutien spécifique en fonction de la culture ou religion
- Être consulté sur les décisions importantes à prendre

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

37



METTRE EN CONTACT

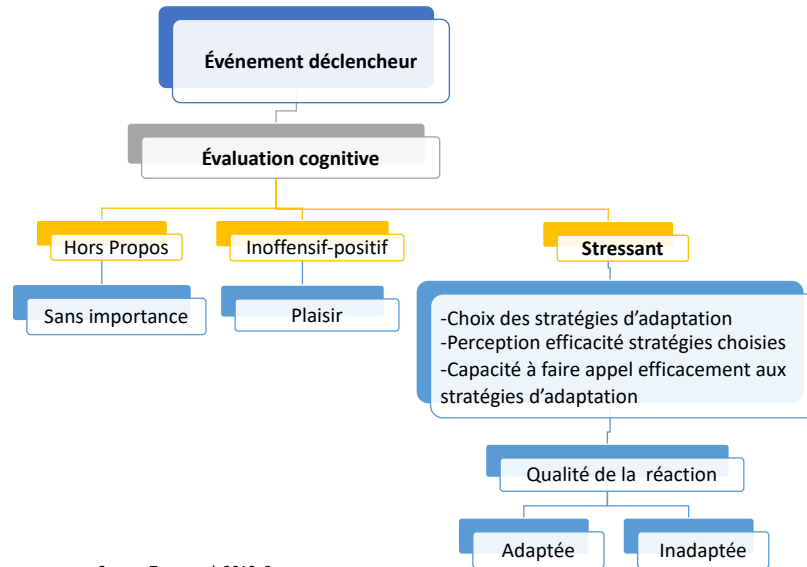
8. Aidez les personnes à gérer les problèmes qu'elles rencontrent

1. Aidez les personnes à identifier ses besoins plus urgents, les classer en ordre d'importance et à les satisfaire.
2. Favorisez le sentiment d'autocontrôle et de capacité à faire face de la personne:
 - Identifiez les soutiens de la personne possède pour l'aider
 - Faites des suggestions pour l'aider à répondre à ses besoins
 - Demandez-lui de se rappeler comment elle a affronté des situations difficiles par le passé
 - Demandez ce qui l'aide à se sentir mieux

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

38

Modèle transactionnel de l'adaptation au stress (Lazarus & Folkman)



39



METTRE EN CONTACT

9. Transmettez des informations

Les personnes ont besoin d'information sur :

- L'événement
- Leurs proches et autres personnes affectées
- Leur sécurité
- Leurs droits
- La manière d'accéder aux services et à ce dont elles ont besoin

Attention aux rumeurs

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

40



METTRE EN CONTACT

9. Transmettez des informations (suite)

- Cherchez à obtenir les bonnes informations et les mettre à jour
- Essayez d'avoir le plus d'information avant d'aborder les personnes
- Informez les personnes de ce qui se passe et sur les services proposés
 - Dites-leur d'où proviennent ses informations
 - Messages simple et précis. Répétez-les et vérifiez si elles ont compris
- Donnez les coordonnées des services ou dirigez-les directement
- Assurez-vous d'informer les personnes avec une plus grande vulnérabilité

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

41



METTRE EN CONTACT

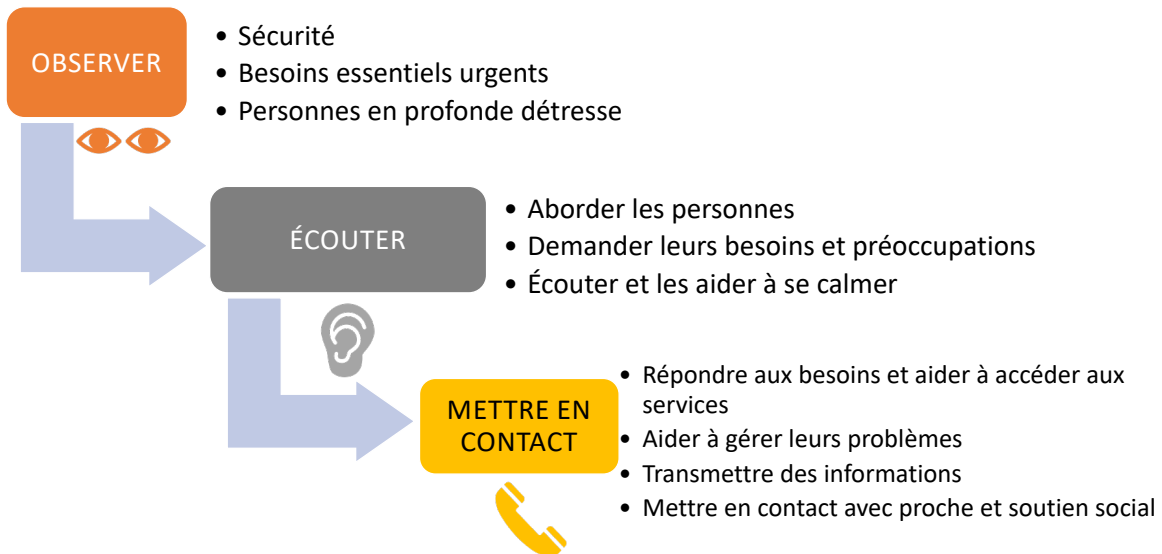
10. Mettez les personnes en contact avec leurs proches et un soutien social

- Aidez les familles à rester en ensemble
- Aidez les personnes à communiquer avec leurs amis ou familles
- Si la personne indique que les pratiques religieuses peuvent l'aider, dirigez-les vers ces ressources
- Essayez de créer des liens entre les personnes affectées pour qu'elles puissent s'entraider

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

42

En résumé pour les PSP



43

En résumé pour les PSP

- Respecter la sécurité, la dignité et les droits
- Adapter ce que l'on fait pour prendre en compte la culture de la personne
- Être au courant des autres interventions d'urgence
- Prendre conscience de ses propres préjugés
- Prendre soin de soi

Source: OMS (2012). Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs du terrain.

44

D'autres ressources sur les premiers secours en santé mentale cas de désastre

- The National Child Traumatic Stress Network : *Psychological First Aid (PFA) Online*: formation gratuite de 6 heures offerte en ligne (en anglais).
<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-online>
- Organisation Mondiale de la Santé, 2012 : *Les premiers secours psychologiques: Guide pour les acteurs de terrain*. Guide présentant les principaux éléments et le cadre de référence des Premiers Secours Psychologiques.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44779/9789242548204_fre.pdf?sequence=1
- Croix-Rouge canadienne : Cours sur Les Premiers secours psychologiques (pas spécifiques aux désastres). <https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/description-de-cours/premiers-secours-psychologiques>

45

Références

- APA (2017). Mental Health and Our Changing Impacts, implications and Guidance.
- Brisson, G.; Lessard, L.; Gauvin-Racine, J.; Bouchard-Bastien, E.; Philibert, M.; Fleet, R.; Marchand, D.; Lépine, J.D.; Lapointe, L.(2017). *Impacts sociaux et sur la santé mentale des aléas climatiques en milieu rural: une revue de la littérature*. (Communication affichée), 7^e Symposium Ouranos, Montréal 15-17 novembre.
- Math, S.B., Nirmal, M.C., Moirangthem, S., Kumar, N. (2015). Disaster Management: Mental Health, Perspective. *Indian J Psychol Med.* 37 (93), 261-271.
- Organisation Mondiale de la Santé, 2012 : *Les premiers secours psychologiques: Guide pour les acteurs de terrain*.
- Santé mentale Québec (2019). Définition de la santé mentale
<https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition>
- The National Child Traumatic Stress Network : *Psychological First Aid (PFA) Online*

46