

Impact psychologique d'une intervention (PSC1)

Objectif

Identifier les principes généraux face aux stress émotionnel vécu par le secouriste.

Définition

Comme toute personne exposée à des événements critiques, le secouriste est exposé à des impacts psychologiques et peut répondre naturellement à une réaction de stress émotionnel, dont les manifestations varient dans le temps en fonction de la situation et de ses conséquences.

Principes

Faire face au stress

Lorsqu'un témoin ou une personne doit porter secours à une victime en détresse, il est normal que ce sauveteur subisse un stress émotionnel. Pour conserver son calme, il doit prendre du recul par rapport à la situation. Il ne doit pas agir à la hâte et ne doit pas non plus se mettre en danger.

Pour cela, il doit :

- privilégier la réflexion à l'émotion, se concentrer sur sa respiration ;
- réaliser les gestes appris en formation. Dans le cas où le secouriste est tétanisé par la situation et ne peut effectuer les gestes de secours qu'il connaît, il pourra toujours indiquer à un ou des témoins les gestes qu'il faut effectuer (faire faire) ;
- expliquer à la victime et rechercher sa participation (la victime peut participer aux gestes de secours) ;
- rechercher conseil et se faire guider par téléphone par les services de secours.

Il n'est pas rare que le sauveteur rencontre des difficultés à se remettre d'une intervention effectuée en situation d'urgence. C'est pourquoi, après son intervention, le sauveteur peut échanger avec ses proches pour limiter les effets du stress émotionnel.

Si les difficultés persistent ou si des troubles apparaissent (difficultés à dormir, à se concentrer) le sauveteur ne doit pas hésiter à faire appel à un médecin.

