« Des enfants protégés, des communautés fortes, un avenir possible. »

Observer, écouter, orienter : aider quelqu'un en détresse

Fiche pratique | Premiers secours psychologiques

Après un choc (déplacement, violence, deuil, Ebola), tout adulte peut apporter un premier soutien. Ce n'est pas une thérapie : c'est une aide humaine, simple et pratique.

Les trois gestes

1. OBSERVER : le lieu est-il sûr ? Qui a un besoin urgent ? Quel enfant est seul ?

2. ÉCOUTER : proposez votre aide ; laissez parler sans forcer ; acceptez les silences ; ne jugez pas.

3. METTRE EN CONTACT : aidez la personne à retrouver ses proches, une information fiable et les services de santé ou de protection.

À faire	À ne pas faire
• Dire qui vous êtes et demander si vous pouvez aider • Dire la vérité, même « je ne sais pas » • Rassurer souvent les enfants : « tu es en sécurité » • Garder les routines, dont l'école • Signaler un enfant seul à un acteur de protection reconnu	• Forcer à raconter ce qui s'est passé • Promettre « tout va s'arranger » • Juger, dire « tu aurais dû » • Relayer des rumeurs • Partager le nom, l'histoire ou la photo de la personne • Toucher une personne malade d'Ebola ou le corps d'une personne décédée

Orientez sans attendre vers un professionnel si la personne :

- risque de se faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un ;
- est blessée, malade ou en danger immédiat ;
- ne peut plus s'occuper d'elle-même ou de ses enfants ;
- reste en grande détresse malgré le soutien reçu.

Ne la laissez pas seule. Et prenez soin de vous aussi.

Dans les zones touchées par Ebola, suivez les consignes à jour du ministère de la Santé et de l'Institut national de santé publique (INSP).

Source : Organisation mondiale de la Santé, guides des premiers secours psychologiques (2012 ; adaptation Ebola, 2014 et 2024). Novembre 2026.

Article complet : www.childandfuture.org/comprendre-agir/premiers-secours-psychologiques

Child and Future (CF ASBL), « Comprendre & Agir », Goma | contact@childandfuture.org | childandfuture.rdc@gmail.com