

SPECIFIQUE

©2024 Copyrights Sainte Pulchérie

PREMIER SECOURS PSYCHOLOGIQUES (PSP)

Chères lectrices et chers lecteurs de SPécifique,

Comme vous le savez, le lundi 6 février, c'était la première commémoration du terrible tremblement de terre qui a touché nos provinces de l'Est et du Sud-Est. Nous traversons tous une période douloureuse. Nous avons été directement ou indirectement touchés, de sorte que la semaine de la commémoration de la catastrophe a peut-être été difficile pour beaucoup d'entre nous. En tant que Service d'Orientation du Lycée Sainte Pulchérie, nous soulignons également l'importance de cette semaine.

Nous avons réfléchi à ce que nous pouvions faire pour contribuer à la sensibilisation de nos élèves à cette question, et nous avons pris en compte les effets psychologiques de la catastrophe.

Nous avons mené des activités d'information sur l'importance des premiers secours psychologiques dans toutes les classes. Afin d'une part de vous informer, chères lectrices et chers lecteurs de SPécifique, et d'autre part de vous préparer à une première intervention saine en cas d'urgence dans votre vie quotidienne, notre newsletter traite des premiers secours psychologiques (PSP).

'Les premiers secours psychologiques' (PSP) est un programme de formation permettant aux personnes de faire face à des situations difficiles telles que des catastrophes, des traumatismes, des pertes et des accidents.

Il s'agit d'un type de soutien structuré qui est donné pour aider les gens à faire face à des situations stressantes. Les premiers secours psychologiques constituent le soutien le plus demandé au monde. Ce soutien vise à améliorer les capacités de survie et de rétablissement des personnes, à écouter et à soutenir celles qui vivent des situations difficiles et à comprendre leurs besoins.

En cas d'anxiété intense dans la vie quotidienne, les principes de base du soutien psychologique peuvent être rappelés ainsi :

Qu'est-ce qui est qualifié de premiers secours psychologiques (PSP) et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

Il s'agit d'un soin et d'un soutien pratiques sans pression ; Il ne s'agit pas d'un traitement psychologique ou d'une thérapie. Il s'agit d'identifier les besoins et les préoccupations les plus essentiels et d'aider à y répondre. C'est pour aider à se détendre et à se calmer. Il s'agit d'une application qui ne nécessite pas de spécialisation, mais qui s'apprend avec une éducation ciblée. Il vise à prévenir d'éventuels séquelles psychologiques. Il ne s'agit pas de demander aux gens d'évaluer ce qui leur est arrivé ou de leur demander de resituer l'événement dans le temps. Il ne s'agit pas d'insister pour qu'ils décrivent leurs sentiments et leurs réactions par rapport à l'événement.

Principes de base des premiers secours psychologiques (PSP) :

OBSERVER : Pour observer les réactions montrées, certaines personnes ayant des besoins spéciaux et identifier les risques pour leur environnement.

Observer les personnes handicapées, les femmes et les enfants seuls, les personnes âgées, les personnes ayant des réactions de stress sévères, les personnes qui ne sont pas dans des conditions appropriées en termes de langue et de culture.

ÉCOUTER : Être à l'écoute des besoins de la personne et l'aider à les prioriser.

CRÉER UN LIEN : S'assurer que les personnes sont redirigées vers d'autres services (santé, logement, besoins alimentaires, etc.). Aider les gens à communiquer avec leurs proches, leurs amis et d'autres éléments d'ordre du soutien social.

En ce qui concerne l'approche de base, il est utile de se rappeler ce qui suit :

Tout le monde n'est pas touché par un incident de la même manière, il ne faut donc pas supposer que tout le monde a besoin de soutien, certaines personnes sont capables de faire face de manière adéquate à ces situations avec leurs propres ressources. Pour d'autres, il est absolument nécessaire d'obtenir leur consentement lors de l'octroi d'un soutien, il ne s'applique pas aux personnes qui ne le demandent pas.

Le travail que nous faisons dans les salles de classe est une introduction aux premiers secours psychologiques. Si vous souhaitez en savoir plus à ce sujet, vous pouvez contacter notre service d'orientation.

AJANDA

Séminaires Söz-Parole

MARS 2024

Préparatoires

04.03.2024 11h30-13h20

« Égalité entre pairs »

Classes de 9ème

13.03.2024 14h00-15h30

Pour les parents : 13.03.2024 16h00-17h30 «
Addiction »

Classes de 11ème

05.03.2024 09h30-11h30

Mini-foire des universités britanniques

AVRIL 2024

Classes de 9ème

25.04.2024 11h30-13h20

« Planification de carrière »

Classe de 12ème

Visites d'universités



TRAVAUX

PRÉPARATOIRES



Travaux généraux

Entretiens individuels axés sur des questions psychologiques et académiques
Rencontres avec les parents
Réunions hebdomadaires avec les enseignants et les directeurs adjoints,
Obstacles à la communication
Mon bouclier de sécurité (développer la capacité à dire « non » aux éléments qui menacent la sécurité personnelle)
Concentration et focalisation
Rencontre - Bilan général
Fin des entrevues

9ÈME



Travaux généraux

Entretiens individuels axés sur des questions psychologiques et académiques
Rencontres avec les parents
Réunions hebdomadaires avec les enseignants et les directeurs adjoints, soyez votre propre défenseur (prendre conscience des forces de caractère que nous avons en nous)
Identifier les raisons de l'échec en appliquant la méthode de l'inventaire et partage des résultats
Identifier l'attitude à l'égard de l'examen en appliquant la méthode de l'inventaire et partage des résultats
Renseignements sur le processus d'orientation professionnel

10ÈME



Travaux généraux

Entretiens individuels axés sur des questions psychologiques et académiques
Rencontres avec les parents
Réunions hebdomadaires avec les enseignants et les directeurs adjoints,
Compétences en communication | Émotions
2. Attentes pour le semestre, discussions par rapport aux demandes.



TRAVAUX



11ÈME



- Entretiens individuels axés sur des questions psychologiques et académiques
- Rencontres avec les parents
- Enseignants et directeurs d'école
- Réunions hebdomadaires avec les adjoints
- Classes OPC et OPE :
- Informer et guider sur les préférences
-

12ÈME



- Entretiens individuels axés sur les questions psychologiques et scolaires
- Rencontres avec les parents
- Réunions hebdomadaires avec les enseignants et les directeurs adjoints,
- Suivi des demandes d'admission à l'université de GS, suivi de préparation au 'YKS'
- Candidatures à l'étranger
- Informer et guider les élèves sur le fonctionnement interne de l'école
-

TRAVAIL COLLABORATIF À TOUS LES NIVEAUX

Afin de sensibiliser le public aux premiers secours psychologiques, des activités d'information ont été menées à tous les niveaux.



ANALYSE

Ce mois-ci, nous avons analysé le thème des premiers secours psychologiques et l'avons inclus dans notre newsletter.

Pour les curieux...

« Ce qui est intéressant, c'est que lorsque je m'accepte tel que je suis, je peux changer. »

Carl Rogers

Carl Rogers est un psychologue américain et l'un des fondateurs de la psychologie humaniste, également connue sous le nom de thérapie centrée sur le patient.

Rogers a avancé la thèse selon laquelle chez chaque individu existe une pulsion innée pour la réalisation de soi et que cela correspond au processus de réalisation et d'épanouissement du potentiel.

Il a suggéré que les individus peuvent atteindre la croissance psychologique et la guérison dans un environnement thérapeutique favorable et tolérant.

Rogers a souligné l'importance de l'empathie, du respect positif inconditionnel et du rapport (intimité) dans une relation thérapeutique. Lorsqu'un(e) thérapeute remplit ces trois conditions de base, les patients sont plus susceptibles de développer la conscience de soi, l'acceptation de soi et les changements positifs dans leur vie.