

Carnet du bénévole en Sécurité Civile



Édition Mai 2016



Ambulance Saint-Jean



UQÀM
Université du Québec à Montréal

INTRODUCTION SECTION BLEUE

SI VOUS ÊTES EN INTERVENTION D'URGENCE, VEUILLEZ CONSULTER LE CÔTÉ ORANGE DE CE CARNET

Ce carnet du bénévole en sécurité civile se veut un outil de planification et de préparation. Il rassemble un large éventail d'information pour vous aider à développer et maintenir votre capacité à intervenir efficacement et de façon sécuritaire en situation d'urgence.

Les informations contenues dans ce carnet viennent en complément aux formations et entraînements offerts au sein de votre organisation. Les instructions et les directives qui émanent des autorités de votre organisation ont préséance sur celles présentées dans ce carnet. De plus, ces informations sont sujettes à des mises à jour périodiques.

Nous vous invitons à soumettre toute suggestion visant à améliorer le carnet du bénévole en sécurité civile auprès de l'Association de sécurité civile du Québec à secretariat@ascq.org.

SECTION BLEUE : PRÉVENTION ET PRÉPARATION

Table des matières

B-1 - Contributions des bénévoles en sécurité civile	7
B-2 - Devoir du Bénévole	8
B-3 - Prévoyance	9
B-4 – Prudence : se préparer à gérer le stress	11
B-5 – Préparation physique et psychologique	13
B-6 - Planification articles essentiels en cas de situation d'urgence à la maison	15
B-7 - Performance	17
B-8 - Promotion	19
B-9 - Documentation	21

ANNEXES

A-1 - Remerciements	23
A-2 – Sources complémentaires	24

B-1 Contributions des bénévoles en sécurité civile

Le bénévole en sécurité civile est avant tout un citoyen exemplaire. Il agit avec prudence et prévoyance dans toutes les facettes de sa vie. Il applique les éléments d'une planification d'urgence personnelle et familiale. Ainsi, il assure sa sécurité et celle de ses proches.

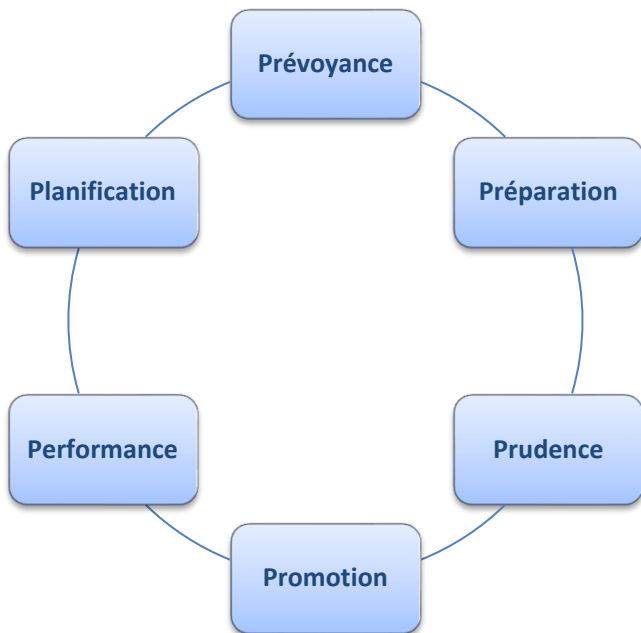
Il maintient une bonne santé et une bonne forme, tant physique que psychologique, lui assurant sa pleine capacité à assumer ses fonctions en situation d'urgence. Il développe et maintient ses compétences professionnelles.

Lorsque la sécurité de son foyer est assurée, le bénévole en sécurité civile s'engage dans son organisation. Il promeut la mission de son équipe et contribue au recrutement de personnes qui pourront grossir les rangs de son organisation.

Il agit comme agent de promotion et de prévention dans sa communauté afin d'inciter les gens à mettre en place leur planification d'urgence personnelle et familiale. Il peut aussi participer aux initiatives de prévention et de préparation dans sa municipalité et son milieu de travail.

Comme on peut le constater, le bénévole en sécurité civile est plus qu'un intervenant d'urgence, il s'implique d'abord pour éviter le pire.

B-2 Devoirs du bénévole



B-3 Prévoyance

Le bénévole en sécurité civile doit adopter et démontrer en tout temps un comportement exemplaire. Il doit éviter de devenir une victime potentielle. À cet effet, le bénévole en sécurité civile doit prévoir le pire. Cette prévoyance se manifeste de différentes façons.

❖ **Connaître son milieu et prévoir les événements**

Les caractéristiques naturelles de la région, les conditions météorologiques, les activités industrielles et de transports ainsi que les activités récréatives peuvent conduire à des situations d'urgence. Anticiper les types d'événements permet d'adapter les formations, les entraînements ainsi que la préparation physique et mentale aux situations d'urgence potentielles pouvant nécessiter l'intervention de bénévoles en sécurité civile.

❖ **Prévoir le bien-être de ses proches avant et pendant les déploiements**

L'intervention du bénévole requiert beaucoup d'efforts, de concentration et d'énergie. L'efficacité du bénévole sera grandement affectée si celui-ci entretient des doutes quant à la sécurité et le bien-être des siens. Il importe donc de prévoir les moyens d'assurer leur protection.

❖ **Prévoir ses besoins personnels**

Le bénévole doit toujours garder à portée de la main, son sac d'intervention bien garni. Bien que les organisations qui le mandatent prévoient des moyens logistiques pour le soutenir, son bien-être durant les premières heures dépendra souvent de son propre équipement. Prévoir ses propres besoins pour un déploiement de plus de 24 heures (hygiène, médicaments...).

❖ **Prévoir les risques**

Depuis l'appel de mobilisation jusqu'au retour à la maison, le bénévole doit faire preuve de prudence et de prévoyance afin d'assurer sa sécurité et celle de ses collègues. Cette attention se manifesterait tout au long de l'opération et contribuerait à une intervention efficace et sécuritaire pour tous.

B-4 Prudence : se préparer à gérer le stress

Le chaos règne sur les lieux d'une catastrophe. Outre la durée de l'événement et le degré d'intensité, d'autres facteurs s'ajoutent au stress ambiant et peuvent affecter les différents intervenants :



- Grand nombre de victimes;
- Assignation à un travail différent (responsabilités et circonstances de travail inhabituelles);
- Communications perturbées;
- Absence du confort de son foyer;
- Système de soutien personnel est à la maison;
- Heures de travail longues;
- Présence de survivants et collègues intervenants exposés à un stress important;
- Conditions de travail difficiles (manque de ressources et d'équipement, exigences physiques, éventuellement mauvaises conditions météo);
- Présence massive des médias.

Voici quelques signes évidents à observer comme bénévole en sécurité civile ou chez les individus autour de soi :

- ↪ Se plaindre de façon excessive;
- ↪ Exprimer ses frustrations de façon inappropriée;
- ↪ Se replier sur soi-même;
- ↪ Boire, fumer ou manger de façon excessive.

Le stress, associé aux tâches à accomplir, ébranle le moral. On se sent fatigué, décontenancé, voire même blessé et effrayé.

Il est donc indispensable, autant pour soi que pour ceux qui ont besoin d'aide, de :

- ↪ comprendre les effets du stress;

- ↳ reconnaître l'intensité de ses émotions à cet égard et s'efforcer d'agir en conséquence.

Bien qu'ils puissent être victimes de stress, les bénévoles en sécurité civile, incluant les intervenants en soins d'urgence et intervenants en soins émotionnels, doivent garder à l'esprit qu'ils donnent aux survivants de catastrophe le meilleur d'eux-mêmes, de leur temps et leur compassion; d'où l'importance, de se préserver en prenant soin de soi.

SE PRÉPARER À FAIRE FACE AU STRESS ENSEMBLE

1. Faites équipe avec un membre de votre groupe.
2. Individuellement, décrivez par écrit :
 - Les réactions que vous pourriez avoir face au stress;
 - Deux ou trois activités qui vous aident à faire face au stress.

Lorsque votre coéquipier et vous avez terminé, échangez sur ce que vous avez écrit. Pensez à des activités qui pourraient vous aider dans une situation de crise. Cela vous permettra d'identifier les signaux d'alerte de l'un et de l'autre afin de veiller plus efficacement au bien-être émotionnel de chacun pendant la durée de votre déploiement.

**En toutes circonstances,
rappelez-vous que vous n'êtes pas seul !**

B-5 Préparation physique et psychologique



❖ **Habilités et équipements :**

- Maintenir une excellente condition physique et psychologique ;
- Acquérir et maintenir les compétences nécessaires à l'accomplissement de la tâche ;
- Posséder l'équipement nécessaire à l'accomplissement de la tâche ;
- Toujours être prêt ;
- Porter les vêtements appropriés ;
- Respecter son rôle ;
- Respecter son champ de compétence ;
- Respecter ses limites physiques et son état émotionnel.

❖ **Développement des compétences:**

- Connaître et respecter les politiques organisationnelles ;
- Connaître le mandat et les procédures des organismes partenaires ;
- Acquérir les compétences requises par l'organisme mandataire ;
- Participer aux formations théoriques de son organisme et autres formations pertinentes ;
- Maintenir les compétences par le biais d'exercices ;
- Avoir complété le processus d'accréditation de son organisme.

❖ **Lors d'une opération :**

- Informer le responsable de ses disponibilités ;
- Signaler son arrivée et son départ dans le registre officiel ;
- Se tenir prêt à intervenir ;
- S'assurer de bien comprendre le rôle qui lui est confié ;
- Travailler en équipe et respecter la hiérarchie.

❖ **Relations interpersonnelles :**

- Écoute et respect;
- Rigueur et intégrité;
- Confiance et fiabilité;
- Analyse et esprit critique;
- Résolution de problème;
- Capacité de prise de décision;
- Communication;
- Empathie;
- Viser à atteindre les objectifs communs;
- Souplesse et créativité.

B-6 Planification : articles essentiels en cas de situation d'urgence à la maison

Afin d'assurer sa disponibilité et sa quiétude, le bénévole en sécurité civile se doit d'assurer sa sécurité et celle de ses proches. À cet effet, il importe d'établir une planification d'urgence personnelle et familiale. Cette planification, mieux connue sous le nom de programme 72 heures, comporte trois éléments :



RECONNAISSEZ LES RISQUES DANS VOTRE MILIEU

Afin de mieux vous protéger



PRÉPAREZ UN PLAN D'URGENCE FAMILIAL

Afin de mieux réagir



CONSERVER UNE TROUSSE D'URGENCE ACCESSIBLE

Afin de posséder les éléments essentiels à la sécurité et à la survie de votre famille

Un jeu vous permet de vérifier vos connaissances en 72 secondes. Essayez-le sur le site du ministère de la sécurité publique du Québec

http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/s Securite_civile/72_heures/version_fr/start.swf

Pour en savoir plus
www.preparez-vous.qc.ca



Ayez en tout temps à la maison les articles suivants (trousse de 72 heures):

- Eau potable** — deux litres par personne par jour, pour au moins trois jours
- Nourriture non périssable** — provision pour au moins trois jours
- Ouvre-boîte manuel**
- Radio à piles** — piles de rechange ou un radio à magnéto
- Lampe de poche** — piles de rechange
- Chandelles**
- Briquet ou allumettes**
- Trousse de premiers soins** — antiseptiques, analgésiques, bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, etc.

Pour encore plus de précautions :

- Sifflet** — pour signaler votre présence aux secouristes
- Masques anti-poussières** — pour filtrer l'air contaminé

Ces articles essentiels permettront à vous et votre famille de subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence.

Ce délai de 3 jours est le temps que pourraient prendre les secours pour venir en aide aux sinistrés ou que pourraient mettre les services essentiels à se rétablir.

B-7 Performance



❖ Au quotidien

- Maintenir une bonne forme physique ;
- Adopter de saines habitudes alimentaires ;
- Apprendre à gérer son stress ;
- Acquérir et maintenir les compétences reliées à son affectation ;
- Acquérir l'équipement requis pour assumer ses fonctions ;
- Sensibiliser son employeur et sa famille sur sa propre implication ;
- En tout temps, être prêt à intervenir.

❖ Lors d'une opération

- Respecter les procédures de déploiement de son organisme ;
- Porter l'équipement de sécurité requis ;
- Porter les vêtements appropriés aux conditions climatiques et de terrain ;
- Être autonome ;
- Assurer sa propre sécurité, celle des partenaires et celle des victimes ;
- Visualiser la cible de la recherche ;
- Rechercher des indices ;
- Demeurer vigilant ;
- Agir de façon professionnelle ;
- Travailler en équipe dans le but d'atteindre des objectifs communs ;
- Respecter ses limites et celles des coéquipiers ;
- Prévoir l'imprévisible.

En cas de stress intense, accepter de participer à des séances de débriefage.

B-8 Promotion



Le bénévole en sécurité civile s'implique dans les grandes activités de promotion des comportements sécuritaires et responsables. Voici quelques-unes des principales campagnes de prévention disponibles au Québec.

SEMAINE DE LA SÉCURITÉ CIVILE

En mai chaque année la Direction de la sécurité civile du Ministère de la sécurité publique du Québec organise des activités de sensibilisations à la Sécurité civile au Québec

COLLOQUE SUR LA SÉCURITÉ CIVILE ET INCENDIE

Annuellement le Ministère de la sécurité publique en collaboration avec l'Association de sécurité civile du Québec (ASCQ), le Conseil pour la réduction des accidents industriels majeurs (CRAIM) et le réseau d'échange en continuité des opérations (RECO) organise le colloque sur la sécurité civile et la sécurité incendie afin d'offrir l'opportunité aux participants d'échanger sur la gestion des risques et des sinistres permettant de **trouver des solutions pour mieux protéger la population et les biens essentiels.**

Pour plus d'informations :

www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile.html

LA GRANDE SECOUSSE DU QUÉBEC

L'ASCQ est le maître d'œuvre de la Grande Secousse du Québec. L'objectif de cette activité est de sensibiliser la population du Québec à la pratique de gestes simples visant la protection des individus en cas de tremblement de terre. Pour en savoir plus : www.grandesecousse.org/quebec/

PROGRAMME DE CERTIFICATION DES COMPÉTENCES EN SÉCURITÉ CIVILE

La certification en mesures d'urgence et sécurité civile est un programme de reconnaissance individuelle mis sur pied par l'Association de sécurité civile du Québec, à la demande et en collaboration avec le Ministère de la sécurité publique du Québec.

La certification reconnaît les qualifications des gestionnaires, coordonnateurs, spécialistes et intervenants en mesures d'urgence et sécurité civile. Elle encourage les intervenants à poursuivre leur cheminement de carrière.

Pour en savoir plus : www.ascq.org

ANNEXES

A-1 Remerciements

Conception : Michel C. Doré

Montage et mise en page :

Vanessa Pérugien

Denis Bordeleau

Roxane Trudeau

Rédaction (par ordre alphabétique) :

Michel C. Doré

Denis Labonté

Guy Lamoureux

Guy Lapointe

Vanessa Pérugien

Sébastien Rhéaume

Jean-Louis Turcotte

Révision : Julie Pergallino

Impression : ASCQ

A-2 Sources complémentaires

Partenaires

Ambulance Saint-Jean www.sja.ca

Armée du Salut www.armeedusalut.ca

Association de sécurité civile du Québec www.ascq.org

Association québécoise des bénévoles en recherche et sauvetage <http://sauvetagecanin.jimdo.com>

Garde côtière auxiliaire du Canada www.gcac-q.ca

Sauvetage et recherche aériens du Québec www.serabec.org

Radio amateur du Québec www.raqi.ca

Autres sites d'intérêt

<http://www.securitepublique.gc.ca/>

<http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/>

www.adventuresmart.ca

www.info-trauma.org

<http://publications.msss.gouv.qc.ca>

www.preparez-vous.qc.ca

Ressources complémentaires

- Séguin M., Brunet A., Leblanc L. (2012) Intervention en situation de crise et en contexte traumatique. Montréal, QC: Gaëtan Morin
- In partnership with The Salvation Army. (2009) *Emergency response handbook - for disaster relief*. Loveland, Colorado: Group
- Note SOAP – SIRIUS Secourisme en régions isolées