

# Carnet du bénévole en Sécurité Civile



Édition Mai 2016



Ambulance Saint-Jean



AQBR  
Recherche et Sauvetage



ASCQ  
Association de Sécurité  
Civile du Québec  
www.ascq.org



UQÀM  
Université du Québec à Montréal



# SECTION ORANGE : INTERVENTION

## Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>5</b>
<b>O-1 - Fiche d'appel d'urgence</b> .....	<b>7</b>
<b>O-2 – Fiche de tâche (SIMEAC)</b> .....	<b>8</b>
<b>O-3 - Liste de vérification avant départ</b> .....	<b>9</b>
<b>O-4 - Fiche descriptive de la cible de recherche</b> .....	<b>10</b>
<b>O-5 - Recherche</b> .....	<b>11</b>
<b>O-6 - Survie</b> .....	<b>17</b>
<b>O-7 – Évaluation</b> .....	<b>19</b>
<b>O-8 - Aménagement de site</b> .....	<b>20</b>
<b>O-9 – Protection d'indices</b> .....	<b>21</b>
<b>O-10 - Premiers soins</b> .....	<b>23</b>
<b>O-11 - Fiche de renseignement clinique</b> .....	<b>25</b>
<b>O-12 – Évacuation</b> .....	<b>27</b>
<b>O-13 - Communications</b> .....	<b>29</b>
<b>O-14 – Gestion du stress</b> .....	<b>33</b>
<b>O-15 – Débriefing psychologique</b> .....	<b>35</b>
<b>O-16 – Débriefing opérationnel</b> .....	<b>37</b>



## INTRODUCTION SECTION ORANGE

Ce carnet du bénévole en sécurité civile se veut un aide-mémoire pour initier votre intervention de la réception d'un appel jusqu'au débriefing de l'événement. Les informations, instructions et procédures émises par votre organisation ont préséance sur le contenu de ce guide.

Votre compétence et votre efficacité dépendent grandement de votre préparation préalable. Les mesures générales de préparation sont présentées de l'autre côté (bleu) de ce guide.

Nous vous invitons à soumettre toute suggestion visant à améliorer ce carnet auprès de l'Association de sécurité civile du Québec à [secretariat@ascq.org](mailto:secretariat@ascq.org).



## O-1 Fiche d'appel d'urgence

DATE ____/____/____		HEURE ____:____	
Nom de l'appelant			
Téléphone de l'appelant			
Organisation de l'appelant			
Nature de l'urgence			
Niveau d'alerte			
Lieu de rassemblement			
Nom du contact sur place			
Téléphone du contact			
Ressources requises			
Autres remarques			
NUMÉRO D'AUTORISATION			

## O-2 Fiche de tâche (SIMEAC)

DATE \_\_/\_\_/\_\_

HEURE \_\_: \_\_

LIEU :

### SITUATION

---

---

---

### MISSION

---

---

---

### EXÉCUTION

---

---

---

---

---

### ADMINISTRATION – LOGISTIQUE

---

---

---

### COMMANDEMENT – CONTRÔLE - COORDINATION

---

---

---



## O-3 Liste de vérification avant départ

Le meilleur sac est celui que vous pouvez transporter par vous-même ! N'apportez que ce qui est nécessaire.

### **Contenu type du sac du bénévole (go bag)**

- Vêtements appropriés à la saison, imperméable, bas de rechange;
- Casque de sécurité, bottes de sécurité, gants;
- Veste orange ou combinaison orange;
- Radio portative;
- Radio de communication compatible avec le réseau de votre organisme;
- Eau, barres tendres ou protéinées;
- Articles de toilette de base;
- Médicaments prescrits;
- Sifflet;
- GPS;
- Piles de rechange pour vos équipements;
- Carnet de notes et crayons de plomb;
- Couteau multifonction (type couteau suisse);
- Ouvre-boîte manuel;
- Gourde;
- Crème solaire, chasse-moustique;
- Trousse de premiers soins.

## O-4 Fiche descriptive de la cible de recherche

<b>Nature de l'urgence :</b>				
<b>Objet recherché (véhicule, aéronef, embarcation) :</b>				
<b>Marque, Modèle, Couleur :</b>				
<b>Immatriculation :</b>				
<b>Itinéraire De :</b>			<b>À :</b>	
<b>Heure de départ :</b>			<b>Arrivée prévue :</b>	
<b>Dernière position connue :</b>				
Nom(s)	Âge(s)	Description	Condition(s) particulière(s)	Tenue(s) vestimentaire(s)
<b>Expérience et équipement de survie :</b>				
<b>Équipement de télécommunication / balise :</b>				

## O-5 Recherche

Voici les divers types de signaux que le survivant doit tenter de faire pour attirer l'attention de sauveteurs.

### **RADIO/RADIOBALISES DE DÉTRESSE**

Vérifiez aussitôt que possible si le poste de radio/radiobalise fonctionne.

### **FUSÉES**

Il s'agit de fusées éclairantes qui comportent deux signaux :

- à une extrémité, une fumée orangée pour l'utilisation de jour,
- à l'autre extrémité, une fusée éclairante rouge vif pour l'utilisation de nuit.

### **SIGNAUX DE FEU ET DE FUMÉE**

Il s'agit de signaux produisant de la lumière et de la fumée. Ces signaux sont très utiles.

Un groupe de trois feux, ou plusieurs groupes de trois feux, représentent le signal international pour les appels de détresse. Ils doivent être disposés en triangle sur un terrain découvert, sur la berge ou un ravin.

### **COULEURS ET JEUX D'OMBRES**

Les couleurs et jeux d'ombres sont des signaux très efficaces, lorsqu'ils sont utilisés dans une clairière, qu'ils sont assez grands et qu'ils forment un contraste.

## SIGNAUX – CODE DE SIGNALISATION D'URGENCE SOL-AIR

TYPE	SYMBOLE	CODE
OACI	V X N Y	Secours nécessaires Soins médicaux nécessaires Non ou négatif Oui ou affirmatif
Canada seulement	↑ L L (espacés de 10 pieds) F L W	Je prends cette direction Tout va bien  Besoin de nourriture et d'eau Besoin d'essence et d'huile Besoin d'un mécanicien

### SIGNAUX – SIGNAUX LUMINEUX

On peut mettre le feu à un conifère au feuillage épais, éloigné des autres arbres pour réduire au minimum les risques d'incendie de forêt.

On peut aussi faire des feux éclair en:

- utilisant, s'il en reste, de l'essence et de l'huile,
- versant le combustible sur le sol ou sur des morceaux d'étoffe.

### **! ATTENTION !**

N'allumez que lorsqu'un aéronef est en vue, et prenez toutes les précautions nécessaires pour éviter un incendie.

❖ **Les dispositifs suivants peuvent servir à faire des signaux lumineux :**

- le miroir héliographe ou un CD;
- la lampe de poche;
- les phares d'atterrissage des aéronefs;
- les débris d'aéronef.






## **SIGNAUX – SIGNAUX SONORES ET INFORMATIFS**

Les coups de feu peuvent constituer des signaux sonores relativement efficaces pour permettre aux membres d'un même équipage de se retrouver au sol.

Si vous quittez le lieu de l'écrasement ou l'emplacement du campement, laissez des signaux informatifs à l'intention d'une équipe de recherche.



# SIGNAUX ET PROCÉDURES D'URGENCE MARITIMES

RADIO MARINE	PAVILLONS DE CODE	SIGNAUX SONORES
<p><b>APPEL DE DÉTRESSE</b> Utilisez : 2 182 kHz (MF) ou voie 16, 156,8 MHz (VHF) Alerte ASN, voie 70 (uniquement pour les radios de type ASN et où le service est offert)</p> 	<p><b>N</b> sur <b>C</b></p>  <p><b>BOULE</b> au-dessus ou en dessous d'un <b>CARRÉ</b></p> 	<p>Son continu d'une corne de brume, d'une cloche ou d'un sifflet. Fusil ou explosifs à 1 minute d'intervalle</p> 
<p><b>PROCÉDURES D'APPEL</b></p> <p>Mayday Danger immédiat pour les personnes ou l'embarcation</p> <p>Mayday</p> <hr/> <p>Pan Pan Message urgent concernant la sécurité des personnes ou de l'embarcation</p> <p>Pan Pan</p>	<p><b>TOILE DE DÉTRESSE</b></p> <p>Étendre la toile sur la cabine ou la faire flotter au bout d'un mât pour attirer l'attention</p> 	<p><b>SIGNAUX PYROTECHNIQUES</b></p> <p>Type A : Fusées à parachute Type B : Fusées à étoiles multiples Type C : Feux à main Type D : Signaux fumigènes (flottants ou à main)</p> 
<p><b>RADIOBALISES DE LOCALISATION DES SINISTRES (RLS)</b></p>  <p>Déclenchez le signal d'alarme</p>	<p><b>SIGNAUX DES BRAS</b></p> <p>Lever et descendre les bras de chaque côté du corps</p> 	<p><b>COLORANT</b></p>  <p><b>LAMPE DE POCHE</b> Ou autre source lumineuse</p> 

**EN CAS D'URGENCE : mesures à prendre par les plaisanciers**

## Recherche et sauvetage (SAR)

La radio maritime VHF est généralement le moyen le plus efficace pour transmettre une alerte de détresse. Si vous possédez une radio maritime VHF, restez à l'écoute du canal 16. Sachez où vous êtes en tout temps et soyez prêt à décrire votre position avec précision.

**! RAPPELEZ-VOUS !**

Le canal 16 est réservé exclusivement aux appels et aux situations d'urgence.

- ❖ **En cas de danger extrême** (par exemple, si votre embarcation prend l'eau et risque de couler ou de chavirer), utilisez le canal 16 de votre radio VHF et dites «**Mayday**»—«**Mayday**»—«**Mayday**».
  
- ❖ **Si vous avez besoin d'aide sans pour autant être en danger immédiat** (par exemple, si votre moteur est en panne et vous êtes incapable de regagner le rivage), utilisez le canal 16 et dites «**Pan-Pan**»—«**Pan-Pan**»—«**Pan-Pan**».

**Dans les deux cas, communiquez les renseignements suivants:**

- Le nom de votre embarcation;
- votre position;
- la nature de votre problème;
- le type d'aide dont vous avez besoin.

Le centre des Services de communications et de trafic maritimes (SCTM) de la Garde côtière canadienne vous répondra et vous fournira les consignes à suivre. L'utilisation de la radio VHF permettra également aux autres bateaux à proximité de vous entendre et de vous venir en aide. Il est aussi possible d'obtenir une aide en recherche et sauvetage auprès du centre des Services de communications et de trafic maritimes (SCTM) de la Garde côtière canadienne le plus près en composant \*16 ou #16 ou 1 800 463-4393 sur un téléphone cellulaire.



## O-6 Survie



### Trois étapes de sécurité à l'extérieur ...

#### 1. Préparez-vous grâce à la formation :

- Maintenir une bonne forme physique ;
- Respectez vos limites ;
- Obtenir les connaissances et compétences nécessaires (carte et boussole-GPS).

#### 2. Planifiez votre excursion :

- Établissez votre plan de route ;
- Informez-en une tierce personne ;
- Renseignez-vous sur le terrain ;
- Vérifiez les prévisions météo.

### 3. Possédez l'équipement essentiel et les articles de premières nécessités :

Lampe de poche, piles et ampoules de rechange	
Allumettes imperméables, briquet, allume-feu, bougies	
Dispositif de signalisation, sifflet, miroir	
Nourriture et eau	
Vêtements de rechange (Pluie, vent, froid...)	
Aide à la navigation / communications (GPS, boussole)	
Trousse de premiers soins	
Abri d'urgence (Bâche- couverture de survie)	
Couteau de poche	
Protection contre le soleil et les moustiques	

Dans des circonstances «normales», une personne peut survivre seulement:

- 3 minutes sans air ;
- 3 jours sans eau ;
- 3 semaines sans nourriture ;

## O-7 Évaluation

### D'ABORD « STOP »

**S'**arrêter

**T**âcher de réfléchir

**O**bserver

**P**lanifier

Il importe de ne pas se lancer aveuglément dans l'action.

### ÉVALUER LA SÉCURITÉ DES LIEUX ET LES AGGRAVATIONS POSSIBLES

- Incendies
- Déversements
- Circulation
- Météo

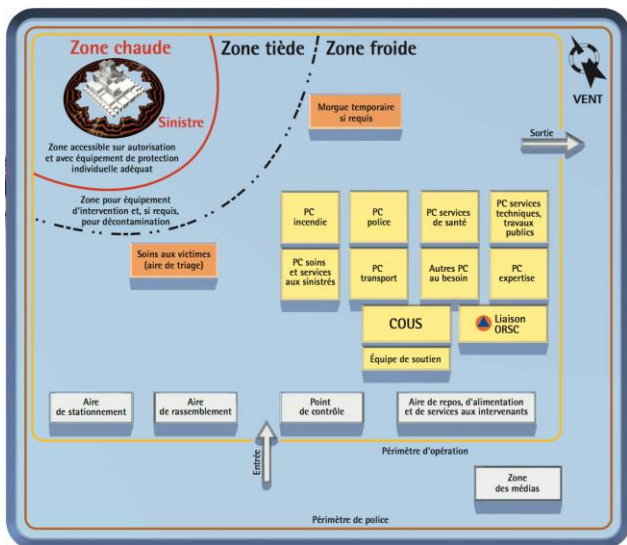
### ÉVALUER LE MÉCANISME D'ACCIDENT

- Cause
- Évolution
- Emplacement des victimes
- Types de dangers et de blessures

### ÉVALUER LES BESOINS

• Ressources	• Soutien
• Équipements	• Transport et évacuation

## O-8 Aménagement de site



[http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Securite\\_civile/publications/trousse\\_coordonnateur/amenagement\\_site\\_sinistre.pdf](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Securite_civile/publications/trousse_coordonnateur/amenagement_site_sinistre.pdf)

## O-9 Protection d'indices



**Lors de la découverte d'un indice, d'un élément de preuve ou d'une personne décédée :**

### **Indices et éléments de preuve:**

- Aviser votre chef d'équipe ;
- Ensemble, examiner la pertinence de l'indice ;
- Aviser le gestionnaire de la recherche ;
- Identifier les coordonnées géographiques ;
- Identifier l'endroit à l'aide d'un ruban (nom de l'équipe, date, heure)
- Ne pas toucher l'indice ;
- Prendre des notes et photos ;
- Attendre les directives du poste de commandement ;
- Protéger, manipuler ou conserver les indices ou les éléments de preuve selon les directives ;
- Pour une empreinte de pas, relever l'azimut.

### **Personne décédée :**

- Assurer votre propre sécurité ;
- Aviser votre chef d'équipe ;
- Aviser le gestionnaire de la recherche ;
- Identifier les coordonnées géographiques ;
- Éviter de déplacer quoi que ce soit ;

**S'il ne s'agit pas d'un critère de mort évidente<sup>1</sup> :**

- traiter les blessures et évacuer

**S'il s'agit d'un critère de mort évidente :**

- Éviter de contaminer la scène ;
- Établir un périmètre de protection ;
- Faire sortir toute personne non autorisée ;
- Prendre des notes et photos ;
- Contrôler l'accès à l'intérieur du périmètre de protection jusqu'à ce qu'on vous relève.

**Consignation de l'information :**


<b>Date</b>	
<b>Heure</b>	
<b>Coordonnées géographiques</b>	
<b>Température et conditions climatiques</b>	
<b>Personnes présentes</b>	
<b>Manipulations effectuées</b>	
<b>Autres informations</b>	

---

<sup>1</sup> **Mort évidente : Momification- Adipocire – Calcination – Putréfaction avancée – Évidement du crâne – Sectionnement complet du corps - Décapitation**

## O-10 Premiers soins


### Prise en charge d'une situation d'urgence

<p><b>LIEUX</b></p>	<p><b>Prenez la situation en main</b>  <b>Identifiez-vous comme secouriste</b>  <b>Appelez à l'aide</b>  <b>Évaluez les dangers et rendez les lieux sûrs</b>  <b>Déterminez les circonstances</b>  <b>Déterminez le nombre de victime</b>  <b>Historique et le mécanisme causal</b> (maintenir tête si cas de colonne)  <b>Évaluez la faculté de réponse et 9-1-1 si inconscient</b></p>	 <p>Ambulance Saint-Jean  <b>SAUVER DES VIES</b>  <small>au travail, à la maison et dans les loisirs</small></p>
<p><b>EXAMEN PRIMAIRE</b></p>	<p><b>(A) Ouvrez les voies respiratoires</b>          1- Basculez la tête si victime inconsciente  <b>(B) Évaluez la respiration</b>          Maximum 10 secondes  <b>(C) Évaluez la circulation</b>          1- Vérifiez les signes de circulations          2- Vérifiez l'état de la peau (température, couleur, moiteur)          3- Vérifiez les saignements</p>	
<p><b>EXAMEN SECONDAIRE</b></p>	<p><b>Historique de l'incident</b>          S – Symptôme          A – Allergies          M – Médicaments          M – Maladies antérieures          D – Dernier repas          E – Événement</p> <p><b>Signes vitaux</b>          1- Degré de conscience          2- État de la peau (température, couleur, moiteur)          3- Pouls (Rythme, force, fréquence)          4- Respiration (Rythme, amplitude, fréquence)</p> <p><b>Examen de la tête aux pieds</b> (si trauma)  <b>Traitement des blessures trouvées</b></p>	<p><b>VÉRIFIEZ MEDIC ALERT</b></p>
<p><b>SOINS CONTINUS</b></p>	<p>1) Couverture          2) Placer dans la position qui lui convient          3) Approchez ses effets personnels          4) Revérifiez ABC régulièrement          5) Préparation du transport</p>	





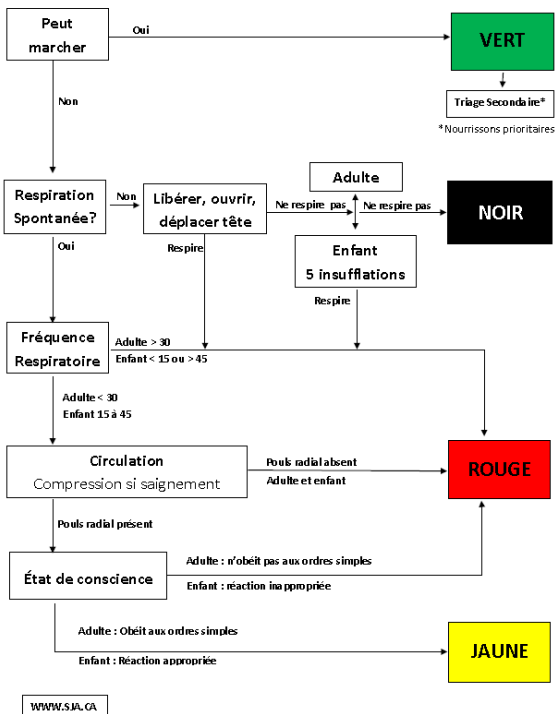
## O-11 Fiche de renseignement clinique

<p style="text-align: center;"><u>Victime</u></p> <p>Nom _____</p> <p>Adresse _____</p> <p>Ville _____</p> <p>Prov./Pays _____</p> <p>Téléphone _____</p> <p><input type="checkbox"/> H    <input type="checkbox"/> F    Âge _____</p>	<p style="text-align: center;"><u>Examen secondaire</u></p> <p>Historique</p> <p>Symptômes _____</p> <p>_____</p> <p>Allergies _____</p> <p>Médicaments _____</p> <p>Maladies _____</p> <p>Dernier Repas _____</p> <p>Événement _____</p>
<p style="text-align: center;"><u>Examen des lieux</u></p> <p>Type d'incident _____</p> <p>Nb de victime _____</p> <p>Faculté de réponse</p> <p><input type="checkbox"/> Conscient    <input type="checkbox"/> Inconscient</p>	<p>Signes vitaux</p> <p>__h__ __h__ __h__</p> <p>Degré de conscience _____</p> <p>_____</p> <p>Respiration _____</p> <p>_____</p> <p>Pouls _____</p> <p>_____</p> <p>Condition de la peau _____</p> <p>_____</p>
<p style="text-align: center;"><u>Examen primaire</u></p> <p>Voies respiratoires</p> <p><input type="checkbox"/> Dégagées</p> <p><input type="checkbox"/> Partiellement obstruées</p> <p><input type="checkbox"/> Complètement obstruées</p> <p>Respiration</p> <p><input type="checkbox"/> Oui                    <input type="checkbox"/> Efficace</p> <p>                                  <input type="checkbox"/> Inefficace</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p> <p>Circulation</p> <p>Pouls                    <input type="checkbox"/> Oui                    <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Hémorragie        <input type="checkbox"/> Oui                    <input type="checkbox"/> Non</p>	<p>Examen de la tête aux pieds</p> <p>Tête _____</p> <p>Cou _____</p> <p>Clavicule _____</p> <p>Bras _____</p> <p>Poitrine _____</p> <p>Abdomen _____</p> <p>Dos _____</p> <p>Bassin _____</p> <p>Jambes _____</p>
<p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;"> <b>Ambulance Saint-Jean</b>  <b>SAUVER DES VIES</b>  <small>au travail, à la maison et dans les loisirs</small> </p>	<p>Premiers soins</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

## « START » et « JUMPSTART »



Ambulance Saint-Jean  
SAUVER DES VIES  
au travail, à la maison et dans les loisirs



## O-12 Évacuation

L'évacuation consiste à éloigner des personnes d'une **zone à risque** pour les conduire dans un lieu sécuritaire. Cette opération peut compléter une opération de sauvetage, où des intervenants spécialisés vont dans une **zone dangereuse** pour en extirper des victimes. La distinction entre évacuation et sauvetage s'explique par la nécessité dans un sauvetage que l'intervenant d'urgence soit en mesure d'intervenir efficacement tout en assurant sa propre sécurité face aux dangers présents.

L'évacuation peut se limiter à guider ou accompagner des personnes en santé et capable de se déplacer par leurs propres moyens comme lors de l'évacuation des immeubles voisins d'un incendie. Dans d'autres cas, l'évacuation peut nécessiter le brancardage et le maintien des soins médicaux d'un blessé à l'aide de véhicules, d'aéronefs ou de navires spécialisés.

Dans tous les cas, les bénévoles en sécurité civile doivent apporter non seulement des soins et services efficaces, mais aussi démontrer une empathie face à la situation que traverse les personnes. La couverture, la parole réconfortante ou la peluche remise à un enfant constituent aussi des moyens efficaces d'apporter dignité et soutien aux victimes et à leurs proches.



## O-13 Communications



### NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS



<b>URGENCE</b>	<b>9-1-1</b>
<b>Info Santé</b>	<b>8-1-1</b>
<b>Centre Antipoison</b>	<b>1 800 463 5060</b>
<b>Ministère de la sécurité publique du Québec</b>	<b>1 866 650 1666</b>
<b>Centre des opérations gouvernementales (COG)</b>	
<b>Sûreté du Québec</b>	<b>310 4141</b>
<b>Forces canadiennes</b>	<b>1 800 267 7270</b>
<b>Centre conjoint de coordination des opérations de sauvetage - CCCOS Trenton</b>	
<b>Garde côtière</b>	<b>1 800 363 4735</b>
<b>Urgence Environnement Québec</b>	<b>1 866 694 5454</b>
<b>CANUTEC Marchandises dangereuses</b>	<b>1 888 226 8832</b>
<b>Société de protection des forêts contre le feu (SOPFEU)</b>	<b>1 800 463 3389</b>
<b>SOS Braconnage</b>	<b>1 800 463 2191</b>

---

---

---

---

---

---

---

---

# ALPHABET PHONÉTIQUE INTERNATIONAL ET EN CODE MORSE

## CODES

Lettre Letter	Morse Morse	Épellation en radiotéléphonie Radiotelephony Spelling	Chiffre Figure	Morse Morse
<b>A</b>	. - -	ALPHA	<b>1</b>	. - - - - -
<b>B</b>	- - - -	BRAVO	<b>2</b>	. - - - - -
<b>C</b>	- - . - . -	CHARLIE	<b>3</b>	. - - - - -
<b>D</b>	- - - .	DELTA	<b>4</b>	. - - - - -
<b>E</b>	. -	ECHO	<b>5</b>	. - - - .
<b>É</b>	. - - - .	ECHO	<b>6</b>	- - - - .
<b>F</b>	. - . - .	FOX-TROT	<b>7</b>	- - - - . - .
<b>G</b>	- - - .	GOLF	<b>8</b>	- - - - . - .
<b>H</b>	. - . - .	HOTEL	<b>9</b>	- - - - - .
<b>I</b>	. - .	INDIA	<b>0</b>	- - - - - -
<b>J</b>	. - - - -	JULIETT		
<b>K</b>	- - . -	KILO		
<b>L</b>	. - - . -	LIMA		
<b>M</b>	- - -	MIKE		
<b>N</b>	- - .	NOVEMBER		
<b>O</b>	- - - -	OSCAR		
<b>P</b>	. - - - .	PAPA		
<b>Q</b>	- - - - -	QUEBEC		
<b>R</b>	. - - .	ROMEO		
<b>S</b>	. - . -	SIERRA		
<b>T</b>	- -	TANGO		
<b>U</b>	. - -	UNIFORM		
<b>Ü</b>	. - - - -	UNIFORM		
<b>V</b>	. - . - .	VICTOR		
<b>W</b>	- - . - -	WHISKEY		
<b>X</b>	- - . - -	X RAY		
<b>Y</b>	- - - - -	YANKEE		
<b>Z</b>	- - - . -	ZULU		

## ❖ **Aviation**

121.500 MHz International

## ❖ **Marine**

Voie 16

## ❖ **Radioamateur**

146.520 MHz (appel général)

147.015 MHz (répéteur mobile pour les urgences)

HF 3.780 MHz ou 7.070 MHz

## ❖ **Intervenants d'urgences multiples**

Fréquences inter agences de recherche et de sauvetage

149.080 MHz





## O-14 Gestion du stress



Tout individu peut, à un moment de sa vie, être confronté à un événement traumatique. En moyenne, 9% des personnes exposées à un événement traumatique sont à risque de développer un trouble de stress post-traumatique.

Voici quelques clés afin d'aider à réduire l'impact du stress lorsque vous êtes déployé sur une scène d'urgence.

### **Restez calme et gardez la tête froide**

Rappelez-vous qu'en de telles circonstances, tout est urgent !

- Parlez d'une voix calme afin que les personnes qui vous écoutent soient davantage portées à vous répondre efficacement;
- Exprimez vos frustrations de façon constructive;
- Trouvez une personne stable à qui vous pouvez vous confier librement.

### **Établissez votre propre rythme**

Il faudra des jours, des semaines, voire même des mois pour régler cette situation de crise. De votre côté :

- vivez une heure à la fois;
- Allez de l'avant en oubliant le moment passé et ne vous affolez pas en pensant aux heures qui vont suivre;
- Prenez le temps de vous concentrer sur un élément à la fois.

### **Gardez un certain détachement tout en faisant preuve de compassion**

Ne vous sentez pas visé personnellement par la colère et la frustration des autres personnes : la colère et la frustration que

les gens déversent sur vous sont en fait des manifestations de la peur qu'ils éprouvent au fond d'eux-mêmes.

### **Lorsque vous vous sentez dépassé par les événements**

Si vous ressentez un trop-plein, si vous souffrez de fatigue, maux de tête, douleurs musculaires... Demandez à votre superviseur de vous accorder quelques moments de répit. Prenez ce temps pour vous, sans culpabiliser d'avoir besoin de vous reposer.

### **Pensez à tous les bienfaits reçus et pour lesquels vous éprouvez de la gratitude**

Ne vous laissez pas submerger par la pitié ou la colère, ni gagner par l'indifférence.

### **Rappelez-vous que nous sommes tous humains**

- Donnez le meilleur de vous-même !
- Pensez de manière constructive.

### **L'humour reste parfois un bon remède**

L'humour et le rire communicatif aident à désamorcer certaines situations tendues.

### **Veillez à vous assurer une alimentation saine et à faire de l'exercice**

Utilisez les services d'alimentation et d'hébergement qui sont mis à votre disposition dans la mesure du possible.

Prenez soin de votre corps. Faites de l'exercice. Prenez quelques minutes pour faire une petite marche. Mangez des aliments nutritifs. Reposez-vous suffisamment.

### **Tenez un journal**

Gardez sur vous un petit carnet dans lequel vous pourrez écrire vos impressions, ce que vous ressentez.

## O-15 Débriefing psychologique



Tout individu peut, à un moment de sa vie, être confronté à un événement traumatique. Il s'agit d'événements au cours desquels les individus ont ressenti une peur extrême, de l'impuissance, voire de l'horreur. De même, les individus ayant été exposés de manière répétitive à des détails dits « aversifs » (policiers, pompiers, équipes de secours diverses, autres intervenants,...) peuvent également être considérés comme ayant vécu un événement traumatique.

### 1- Réactions traumatiques

Dans les heures qui suivent un événement traumatique, il est important d'être attentif à l'apparition de plusieurs des réactions suivantes chez les personnes qui nous entourent (survivants, secouristes, bénévoles...):

#### a) Réactions physiques

Désorientation, l'individu peut être hagard et sembler inexpressif, fatigue, maux de ventre/ indigestion, nausées, douleurs musculaires, tremblements, palpitations.

#### b) Réactions émotionnelles

Peur intense, chagrin, désespoir voire dépression, sentiment d'impuissance ou de culpabilité, colère, sentiment d'abandon, perte de la foi pour les personnes ayant de fortes convictions religieuses.

#### c) Réactions cognitives

Confusion, difficultés à prendre des décisions, difficultés de concentration, perte de mémoire, développement d'obsessions, déni et tendance à rationaliser ou diminuer la situation.

#### d) Réactions comportementales

Pleurs, agressivité, plaintes excessives, isolement et repli sur soi, hyper vigilance, consommation excessive de nourriture, tabac ou alcool, apparente déconnection avec la réalité.

Toutes ces réactions sont totalement normales dans un contexte d'événement traumatique et peuvent durer quelques semaines. Plus ces réactions sont intenses, et plus l'individu semble « détaché » des événements (dissociation), plus le risque de développer un trouble de stress post-traumatique par la suite est élevé.

## **2- Accompagnement émotionnel et/ou spirituel : Gestes de base**

Des équipes spécialisées prennent généralement en charge l'accompagnement émotionnel. Cependant, les premiers gestes d'accompagnement devraient être offerts par tous, à tout moment, en toute circonstance. Cela se traduit par exemple par :

- ↳ Avoir un accueil chaleureux et le sourire;
- ↳ Avoir de l'empathie et être bienveillant;
- ↳ Porter une attention et un intérêt sincère envers les individus;
- ↳ Adopter une attitude de co-protection envers notre entourage;
- ↳ Porter une main amicale sur l'épaule afin d'encourager et de signifier son soutien;

### **Le plus important : ÉCOUTER !**

Pour pouvoir mieux référer aux équipes dédiées.

## O-16 Débriefing opérationnel

Chaque opération si courte ou limitée soit-elle doit faire l'objet d'un débriefing opérationnel. Cette mesure permet de saisir les opportunités d'apprentissage et d'améliorer l'organisation ainsi que l'efficacité des prochaines interventions. Les débriefings opérationnels se conduisent en deux temps, un débriefing à chaud et un débriefing à froid. Le débriefing à chaud se tient immédiatement après la période de récupération à la fin de l'opération et permet d'obtenir des détails opérationnels qui s'oublie très rapidement. Le débriefing à froid s'effectue dans la semaine qui suit l'opération et permet avec le recul, de mieux identifier les forces à préserver et les opportunités d'améliorer les faiblesses rencontrées.

**Pour vous préparer au débriefing veuillez noter par écrit les points suivants :**

- ❖ **Date, heure et lieu de l'opération**
  
- ❖ **Commentaires et observations sur**
  - L'appel reçu;
  - La mobilisation et le déploiement;
  - La coordination et les communications;
  - Les collaborations obtenues;
  - Les défis opérationnels rencontrés;
  - Le soutien logistique;
  - Les questions en suspens.

❖ **Pistes d'amélioration sur**

La formation;

La préparation physique, mentale et matérielle;

Les plans et procédures.

Informez-vous des modalités (date, heure et lieu) du ou des débriefings.

Il est possible que vous soyez invité à participer à plus d'un débriefing pour un même événement. Par exemple, il peut y avoir un débriefing pour votre équipe d'intervention, pour votre organisation, pour les diverses organisations œuvrant dans un même domaine d'expertise et un autre pour toutes les organisations impliquées dans l'opération. Cette façon de faire permet des améliorations à différents niveaux et améliore la coordination et l'interopérabilité tant recherchée.

## **IMPORTANT**

Pour conduire à des améliorations, un débriefing se doit de demeurer constructif et respectueux de tout un chacun. Ainsi, émettez vos commentaires et suggestions avec le même respect dont vous souhaitez bénéficier de la part des autres intervenants.