

Le protocole

Marchez, parlez et buvez de l'eau



Le protocole marchez, parlez et buvez de l'eau

« Les recherches démontrent que les meilleurs résultats sont obtenus lorsque les personnes exposées à un traumatisme reçoivent rapidement le soutien d'une présence empathique, calme, non intrusive et bien informée. »

– DR PATRICIA FISHER | CONSEILLÈRE PRINCIPALE, TEND

ÉTAPE 1



À CHAUD

« J'ai entendu dire qu'il s'est passé quelque chose de bouleversant – veux-tu venir en parler un peu avec moi? »

Éloignez la personne de l'endroit où l'incident s'est produit. Si possible, sortez à l'extérieur.

ÉTAPE 2



MARCHEZ

« Voici un peu d'eau. Et si on allait marcher un peu? »

Marchez à ses côtés à un rythme soutenu et offrez-lui de l'eau. Elle pourrait ralentir le pas – laissez-la graduellement reprendre le contrôle à mesure que son système nerveux se régule.

ÉTAPE 3



PARLEZ

« C'est normal d'avoir des réactions fortes après ce genre d'événement. Veux-tu me raconter ce qui s'est passé? »

Normalisez et validez son expérience. Invitez-la à raconter ce qui s'est passé. Si elle hésite, aidez-la à poursuivre : « Et ensuite, qu'est-ce qui s'est passé? »