

# FIRST AID ARTS

**L'ART AU SECOURS**

---

**TROUSSE À OUTILS DU SECOURISTE**

OUTILS DE PREMIERS SECOURS POUR LA SANTÉ  
PSYCHIQUE ET LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

## PREMIERS SECOURS POUR LE CŒUR

First Aid Arts ou **L'art au secours** utilise une grande variété d'approches artistiques et corporelles pour prendre soin de soi et des autres dans les moments de détresse et d'inconfort. **C'est un premier secours pour le bien-être psychique, émotionnel et spirituel d'une personne.**



Ces outils vous aideront à renforcer vos compétences pour faire face à la détresse. Ils pourront prévenir le développement d'un stress post-traumatique à long terme.

Nous vous invitons à essayer ces outils simples qui pourront vous aider à :

- Reconnaissez et exprimez ce que vous ressentez ;
- Découvrez ce qui vous guide vers plus de confort et de soins ;
- Apprenez des moyens d'améliorer votre santé psychique et émotionnelle à court et à long terme.

Au fur et à mesure que vous trouvez des outils qui fonctionnent pour vous, continuez à ajouter à cette ressource, votre trousse de premiers secours pour le cœur.

**L'art, c'est la médecine. Vous n'avez pas besoin d'être un artiste pour utiliser L'art au secours. Tout le monde est créatif et la créativité guérit.**



## COMMENT UTILISER CETTE TROUSSE DE SECOURISTE

### RECONNAÎTRE :

1. Apprenez la science du stress dans l'esprit et le corps.
2. Identifiez ce que vous vivez personnellement dans les différentes Zones de réponse.
3. Essayez d'identifier où vous vous situez sur l'échelle de tolérance tout au long de votre journée. Cela aidera à renforcer la conscience de soi.

### RÉPONDRE :

4. Lorsque vous vous sentez entrer dans la zone haute (combat / fuite) ou la zone basse (se figer), voyez si vous pouvez préciser où vous êtes sur la fenêtre de l'échelle de tolérance.
5. Utilisez une carte de réponse qui vous aidera à passer « vers le haut » ou « vers le bas » dans la direction de votre fenêtre de l'échelle de tolérance.
6. Après avoir participé à l'activité, essayez de vous situer là où vous en êtes sur l'échelle maintenant. Avez-vous remarqué des changements ?
7. Apprenez à connaître les cartes de réponse dans un temps de calme. Se familiariser avec les différentes cartes pourra vous aider à réagir plus efficacement en cas de stress ou de crise. Notez quelles cartes de réponse vous aident le mieux à vous régler. Les réponses individuelles aux cartes pourront varier. Utilisez celles qui fonctionnent pour vous ou adaptez-en pour trouver plus de confort. Si vous le pouvez, pratiquez-les régulièrement.

### SE RÉFÉRER :

8. Remplissez votre carte de **RÉSEAU DE SOUTIEN** afin d'avoir accès à des coordonnées importantes en cas de crise.
9. Contactez une ressource sur votre carte de **RÉSEAU DE SOUTIEN** si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire.



# INDICATEURS DE RÉSILIENCE

**La résilience est la capacité de faire face à la détresse et de rebondir après des expériences négatives ou traumatisantes.**

Les trois indicateurs de résilience suivants sont au cœur de tous les outils et formations de L'art au secours.



## L'auto réglementation :

La capacité à réguler nous-mêmes notre corps, nos émotions et notre esprit



## Les compétences relationnelles :

La capacité de bien s'engager en soi et avec les autres



## Conscience de soi :

La capacité d'en être conscient et d'en apprendre davantage sur nous-mêmes

La détresse peut altérer ces trois indicateurs. La pratique des outils de L'art au secours pourra vous aider à renforcer ces capacités. En développer la conscience est une partie importante de maintenir de bonnes relations avec soi-même et les autres.





# COMPRENDRE LE CERVEAU



RÉFLÉCHIR

RESSENTIR

SURVIVRE

## **LE CERVEAU DE SURVIE... réagit à ce qui se passe**

Le cerveau de survie se développe en premier. Il est responsable des fonctions de survie des plus essentielles telles que notre rythme cardiaque, notre respiration et d'autres processus automatiques. Il prend automatiquement le relais lorsque nous sentons un danger en déclenchant l'accélération de notre rythme cardiaque, l'accélération de notre respiration et libère des produits chimiques comme l'adrénaline pour nous donner l'énergie nécessaire pour réagir.

## **LE CERVEAU SENSIBLE... nous dit comment nous sentir par rapport à ce qui se passe**

Notre cerveau sensible crée nos émotions. Il est responsable de notre sentiment de connexion et d'attachement aux autres. C'est aussi un centre de communication important. L'amygdale dans notre cerveau sensible est comme un détecteur de fumée qui dit à notre cerveau de survie de prendre le relais s'il fait correspondre les informations sensorielles avec les sentiments de peur.

## **LE CERVEAU QUI RÉFLÉCHIT... aide à donner un sens à ce qui se passe**

Le cerveau qui réfléchit est responsable des fonctions mentales supérieures comme accéder au langage, comprendre les choses ou les gens, faire des choix, fixer des objectifs ou organiser notre temps et nos actions. En période de stress, le cerveau qui réfléchit se déconnecte afin que le cerveau de survie puisse se concentrer sur la sécurité physique immédiate.



# ZONES D'INTERVENTION OU DE RÉPONSE

Nous réagissons le plus efficacement au stress lorsque nous sommes réglementés dans notre Fenêtre de tolérance. Se retrouver dans les zones de combat, de fuite ou de gel sont des réactions normales au stress. Qu'est-ce que vous ressentez lorsque vous êtes dans les différentes zones ?



## COMBAT OU FUITE

- Le stress envoie le cerveau et le corps en mode combat ou fuite
- Signes que vous vous trouvez ici : Énergie élevée et désagréable, incapacité de penser et de communiquer clairement, pensées qui s'emballent, cœur battant, sentiments d'anxiété et de peur




## FENÊTRE DE TOLÉRANCE



- Le cerveau et le corps sont équilibrés
- Signes que vous êtes ici : Énergie engagée et agréable, corps et esprit en équilibre, ayant accès à la langue et pouvant apprendre, capacité de s'engager avec les autres, sentiments de calme et de connexion

## GEL

- 
- Le stress fait geler le cerveau et le corps
  - Signes que vous êtes ici : Faible énergie, sensation désagréable, incapacité de penser et de communiquer clairement, fermé, émotionnellement engourdi, déconnecté, sentiments de tristesse

# ÉCHELLE DE FENÊTRE DE TOLÉRANCE

## OÙ EN ÊTES-VOUS SUR L'ÉCHELLE ?

Il est utile de surveiller votre santé physique et émotionnelle. Essayez d'identifier où vous en êtes sur cette échelle tout au long de la journée. Qu'est-ce qui vous pousse à passer d'une zone à une autre ? Remarquez ce qui vous rapproche du confort et d'un sentiment d'agrément.

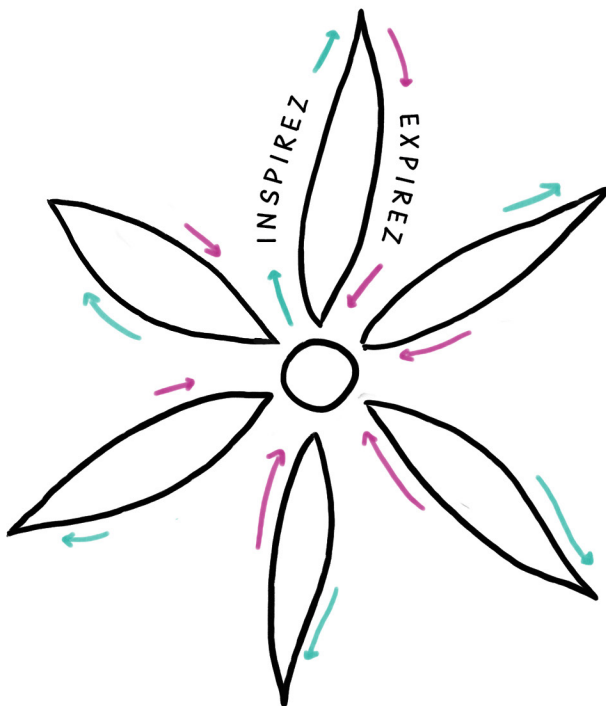


## ESSAYEZ UNE CARTE RÉPONSE

Notez si l'une des Cartes de réponse vous aide à vous rapprocher de votre Fenêtre de tolérance. Rappelez-vous que les réponses fonctionnent différemment pour chacun de nous. Elles pourront également vous affecter différemment d'un moment à l'autre.



# RESPIREZ ET DESSINEZ



# RESPIREZ ET DESSINEZ

- Inspirez et expirez pendant que vous dessinez un cercle qui sera le centre de votre fleur.
- Commencez à dessiner les pétales de la fleur autour du cercle. En commençant par le centre, inspirez en dessinant le premier côté du premier pétale. Pausez.
- Expirez en dessinant le côté correspondant en revenant au centre. Pausez.
- Continuez à dessiner les pétales de fleurs pendant que vous inspirez et expirez. Vous pouvez dessiner la fleur aussi petite ou aussi grande que vous le souhaitez. Laissez-vous dessiner librement et rappelez-vous que cela ne doit pas être un chef-d'œuvre.
- Ajoutez des couches supplémentaires de pétales, de feuilles, de vignes ou de tiges si vous le souhaitez. Vous pourriez même créer tout un jardin en soufflant ainsi des fleurs ou des plantes. Ne vous inquiétez pas si vous oubliez votre respiration ; vous pourriez revenir à la respiration chaque fois que vous vous en souvenez.
- Si vous n'avez pas de matériel qui vous permette de faire de l'art, vous pourrez l'essayer avec votre doigt sur la paume de votre main. Vous pouvez également essayer d'utiliser tout votre corps, en imaginant que vos mains et vos pieds sont des pinceaux qui œuvrent tout autour de vous pour créer des pétales.

## Ça nous aide, mais pourquoi ?

Prêter attention à la respiration peut aider à réguler le corps et à détendre le système nerveux. Combiner la respiration consciente avec des techniques de dessin simples peut approfondir la concentration et nous aider à rester dans le moment présent.



# SECOUEZ-LE



# SECOUEZ-LE

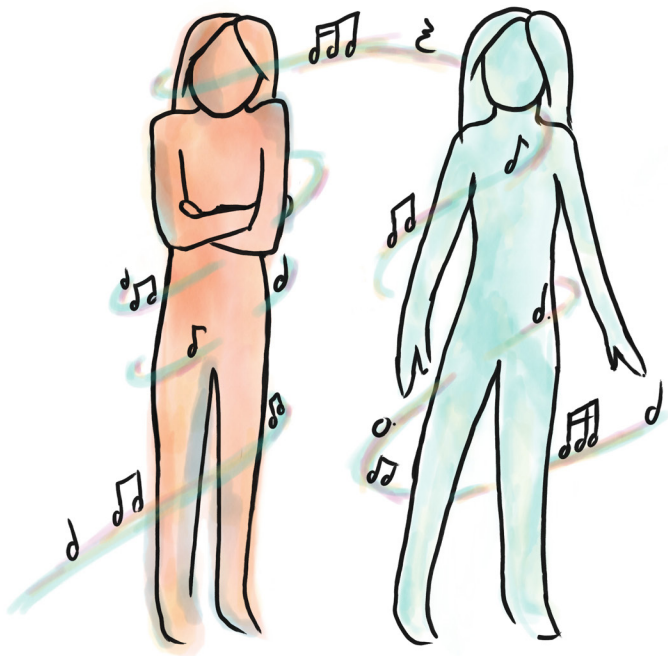
- Comptez à voix haute jusqu'à 8. Pendant que vous comptez, secouez vigoureusement votre main droite à chaque compte.
- Répétez en faisant les mouvements avec la main gauche, puis la jambe droite, puis la jambe gauche.
- Répétez tout le processus, mais cette fois en comptant à haute voix jusqu'à 4.
- Répétez en comptant à haute voix jusqu'à 2.
- Répétez en comptant à haute voix jusqu'à 1.
- Vous pouvez le faire au ralenti ou en accélérant pendant le compte à rebours.
- Terminez en sautant lentement du sol (en inspirant pendant que vous sautez) et en secouant les bras lorsque les pieds retombent sur le sol (en expirant complètement lorsque vous atterrissez). Vous pouvez faire un son pour représenter la libération ou vous dire quelque chose tel : « Je suis en sécurité. Je lâche prise. »

## Ça nous aide, mais pourquoi ?

Le stress crée des réseaux de tension musculaire et active les hormones de stress qui tendent à s'accumuler dans notre corps. On peut se libérer de cette tension et de ce stress par des secousses vigoureuses. Compter à haute voix pendant que nous faisons cela engage notre fonctionnement exécutif, ce qui aide à intégrer notre cerveau et notre corps.



# UN AIR QUI DONNE ENVIE DE TOURNOYER





## UN AIR QUI DONNE ENVIE DE TOURNOYER

- Pensez à un air ou une chanson qui pourrait changer votre humeur diamétralement pour le mieux.
- Vous pouvez chanter ou fredonner la chanson ou même tout simplement imaginer que vous écoutez cette chanson. Remarquez ce que vous ressentez.
- Écrivez ou dessinez un mot, une phrase, un symbole ou une image qui représente l'essence de cette chanson.

### Ça nous aide, mais pourquoi ?

La musique est un outil puissant qui pourra changer notre système nerveux et changer notre humeur afin que notre niveau d'énergie corresponde à ce dont nous avons besoin ou que nous voulons faire. Chanter et fredonner peuvent également calmer notre système nerveux et nous encourager à respirer. Utiliser une chanson connue pour des associations de plaisir ou de joie et qui active des souvenirs de bien-être, nous donnera un point d'ancrage qui nous aidera à nous réguler et nous apaiser.



# STABILISEZ VOTRE CORPS



# STABILISEZ VOTRE CORPS

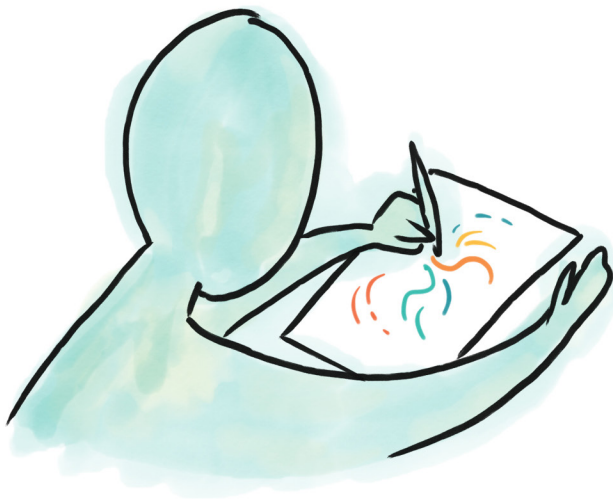
- Asseyez-vous ou tenez-vous debout dans une position confortable ; détendez-vous les yeux ouverts ou fermés. Prenez une profonde respiration purificatrice. Vous êtes un navire. Votre corps est un récipient physique qui a parfois besoin d'être stabilisé comme si vous teniez doucement une tasse de thé chaud avec des mains fermes et stables.
- Placez votre main gauche sur votre front et votre main droite sur l'arrière de votre tête. Appliquez une légère pression et maintenez-la pendant au moins 1 minute. Faites attention aux zones où vos mains et votre corps se rencontrent. Remarquez toutes les sensations physiques.
- Avec votre main gauche toujours sur votre front, placez votre main droite sur votre cœur. N'oubliez pas de respirer avec intention.
- Lorsque vous êtes prêt, déplacez votre main droite sur votre épaule gauche et enrroulez votre bras gauche sur votre torse dans un câlin apaisant. Prenez quelques respirations ici jusqu'à ce que vous remarquiez un changement.
- Il peut être utile de vous visualiser tenu par une figure de confiance et attentionnée dans votre vie. Remarquez ce que c'est que de simplement se reposer et d'être tenu.

## Ça nous aide, mais pourquoi ?

L'utilisation du toucher avec une pression physique douce peut aider à se calmer et à donner un sentiment de confinement et de sécurité. Cela aide à réduire la réactivité à la douleur et à traiter le système nerveux . Lorsque vous étreignez quelqu'un, votre cerveau produit un produit chimique qui réduit le stress (également connu sous le nom d'hormone câline ou ocytocine). Se serrer dans ses bras peut avoir le même effet !



COLORIEZ QUELQUE CHOSE



# COLORIEZ QUELQUE CHOSE

- Coloriez pendant au moins 15 minutes.
- Si vous pouvez en trouver, écoutez de la musique apaisante ou inspirante, ou essayez de colorier au rythme des sons qui vous entourent.
- Prêtez attention à votre propre respiration pendant que vous coloriez.

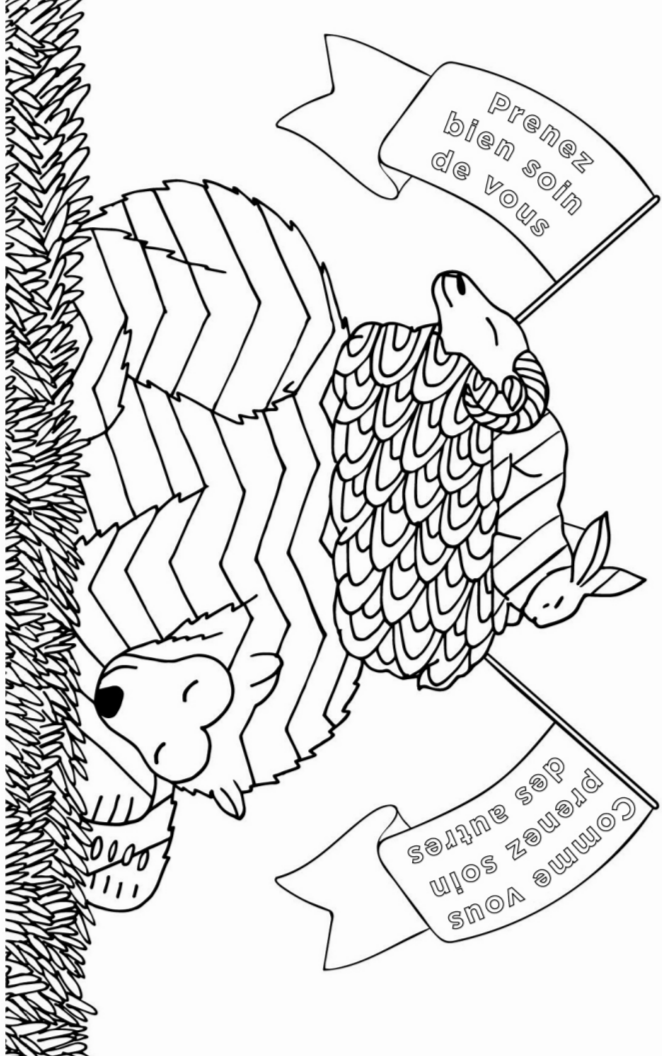
## Ça nous aide, mais pourquoi ?

Le coloriage nous aide à concentrer notre attention sur ce que nous avons devant nous. Le coloriage pourra calmer notre système nerveux grâce aux actions rythmiques répétitives qui aident à calmer l'anxiété.

Il faut environ 15 à 20 minutes à notre cerveau et à notre corps pour se calmer grâce à une action régulatrice comme le coloriage.



“PRENDRE SOIN” PAR SCOTT ERICKSON



# CHANTEZ UNE CHANSON APAISANTE



# CHANTEZ UNE CHANSON APAISANTE

- Chantez ou fredonnez une chanson apaisante avec de longues respirations profondes.
- Essayez ces paroles sur l'air de « Twinkle, Twinkle, Little Star » \* \*\*

« Je suis là et je suis fort(e)  
Respirez, (*inspirer et expirer*),  
Chantez encore !  
Chaque jour je suis plus fort(e)  
Tout ira sur la bonne voie.  
Je suis là et je suis fort(e)  
Respirez (*inspirer et expirer*),  
Chantez encore ! »

- Quelles autres chansons apaisantes connaissez-vous ?
- Si possible, fredonnez et chantez avec les autres.

## Ça nous aide, mais pourquoi ?



Chanter et fredonner aide à calmer notre système nerveux et nous encourage à respirer. Le chant peut abaisser les niveaux de cortisol liés au stress et libérer des produits chimiques comme la dopamine et la sérotonine qui aident à réguler notre humeur et nous connectent à des sentiments de récompense et de plaisir.

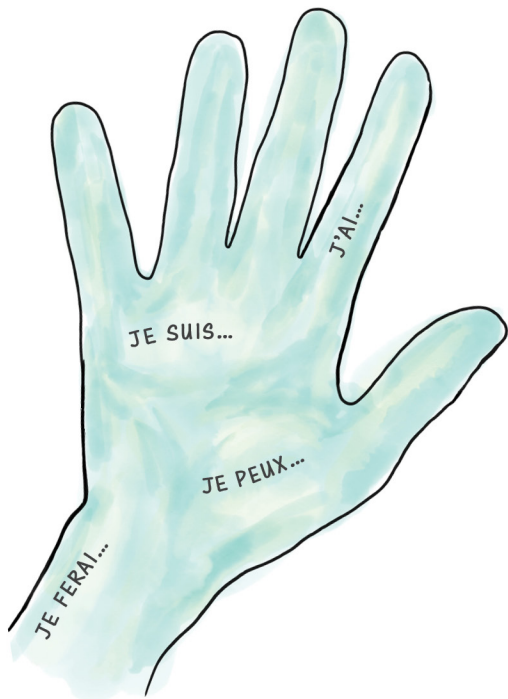
*\*Il s'agit de la chanson dont les paroles sont les suivantes :  
« Ah, vous dirai-je, Maman... », mélodie française du XVIII<sup>e</sup> siècle.*

*\*\* Chanson trouvée en Baggerly, Jennifer N., 2006. Préparer les thérapeutes du jeu à l'intervention en cas de catastrophe. Principes et pratiques. International Journal of Play Therapy 15:59-81. [Preparing play therapists for disaster response. Principles and practices.*





# DES RESSOURCE DANS VOTRE MAIN



# DES RESSOURCE DANS VOTRE MAIN

- Tracez votre main sur une feuille de papier. Dessinez, écrivez, collez ou peignez en réponse aux invites suivantes.
  - J'AI : Remplissez les doigts avec les ressources dont vous disposez et sur lesquelles vous pouvez compter pour obtenir du soutien ou qui vous aident à vous sentir en sécurité et connecté. Vous pouvez utiliser des mots, des images et des symboles pour représenter des personnes, des lieux et des animaux. Vous pouvez également ajouter des noms et des numéros de téléphone, y compris les premiers secours, ou les lignes de crise internationales.
  - JE SUIS : Remplissez la partie supérieure de votre paume par des choses dont vous êtes fier en vous-même. Il peut s'agir de valeurs, de forces, de traits de personnalité, de croyances, de ressources culturelles ou spirituelles ou de domaines de croissance.
  - JE PEUX : Remplissez la partie inférieure de votre paume avec des choses que vous pouvez faire, y compris des compétences, des capacités ou des choses que vous apprenez. Les exemples comportent des tâches quotidiennes telles que sortir du lit le matin, exprimer ses émotions de manière appropriée, demander de l'aide ou faire de l'exercice.
  - JE FERAI : Remplissez le poignet avec des choses que vous faites pour vous sentir réconforté et prendre soin de vous.
- Décorez la page. Vous pouvez vous y référer chaque fois que vous avez besoin d'un rappel des ressources dont vous disposez... à la portée de votre main.

## Ça nous aide, mais pourquoi ?

La création d'une représentation visuelle des ressources disponibles fournit un outil concret d'autorégulation. Le processus de création engage les qualités kinesthésiques et sensorielles de la création artistique qui peuvent calmer le système nerveux et aider à réguler les fonctions cérébrales inférieures telles que la fréquence cardiaque et la respiration.

*Adapté de la « Resilience Hand » du Dr Vivian Nex-Early développée pour BuildaBridge International.*



# RÉSEAU DE SOUTIEN

Remplissez cette liste de ressources ou de personnes à contacter avec leurs numéros de téléphone et / ou adresses e-mail afin de pouvoir y accéder en cas de besoin :

**En cas d'urgence, contactez :**

**Ressource médicale :**

**Ami(e)(s) de confiance :**

**Contact non urgent :**

**Ecole à proximité :**

**Mentor religieux ou spirituel :**

**Centre communautaire de santé mentale / bien-être thérapeutique :**

**Thérapeute ou psychologue :**

**Autres ressources :**



# POUR EN SAVOIR PLUS

## SOUTIEN

- Des ressources supplémentaires pour l'utilisation de cette trousse à outils sont disponibles à [www.firstaidarts.org/toolkit-support](http://www.firstaidarts.org/toolkit-support)

## FORMATION

- Pour apprendre par vous-même comment utiliser les arts comme antidote aux traumatismes, devenez un secouriste aux arts. Visitez [firstaidarts.org/events](http://firstaidarts.org/events)

## VISITEZ NOTRE BOUTIQUE

- Commandez La trousse d'outils pour L'art au secours, des articles amusants et d'autres outils pour la créativité et la réglementation dans notre magasin ici : [firstaidarts.org/shop](http://firstaidarts.org/shop)



**POUR EN SAVOIR PLUS**

**SOUTIEN**

- Des ressources supplémentaires pour l'utilisation de cette trousse à outils sont disponibles à [www.firstaidarts.org/toolkit-support](http://www.firstaidarts.org/toolkit-support)

**FORMATION**

- Pour apprendre par vous-même comment utiliser les arts comme antidote aux traumatismes, devenez un secouriste aux arts. Visitez [firstaidarts.org/events](http://firstaidarts.org/events)

**VISITEZ NOTRE BOUTIQUE**

- Commandez La trousse d'outils pour L'art au secours, des articles amusants et d'autres outils pour la créativité et la réglementation dans notre magasin ici : [firstaidarts.org/shop](http://firstaidarts.org/shop)

ART FIELD KIT - Trousse portable pour faire de l'art : Conçu pour que vous soyez créatif où que vous soyez. Complet avec carnet de croquis, pinceau aquarelle et crayons et plus encore.

First Aid Arts ♥ Boîte à Outils de Secouriste

ART FIELD KIT - Trousse portable pour faire de l'art : Conçu pour que vous soyez créatif où que vous soyez. Complet avec carnet de croquis, pinceau aquarelle et crayons et plus encore.



# DONNER AU SUIVANT

## DONNER

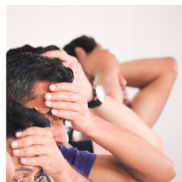
- Lorsque vous donnez, vous fournissez des outils et de la formation en secourisme aux personnes qui travaillent en première ligne des crises et des traumatismes dans le monde entier. **Visitez : [firstaidarts.org/give](http://firstaidarts.org/give)**
- Le cœur de notre mission est de rendre nos ressources accessibles aux personnes les moins desservies et les plus démunies. Depuis 2011, **nous avons formé plus de 900 personnes dans plus de 50 pays !**



DR Congo, 2015



Seattle, WA, 2017



Jordan, 2019

## PARTAGER

- Avez-vous trouvé que ces cartes de la Trousse aux outils du secouriste utiles ? Partagez le lien pour notre Mini trousse du secouriste gratuite avec vos amis, votre famille, et vos collègues : **[www.firstaidarts.org/minitoolkit](http://www.firstaidarts.org/minitoolkit)**
- Connectez avec les autres en ligne en leur faisant savoir comment ces outils de L'art au secours vous ont été utiles pour vous et pour votre communauté **@FirstAidArts**.
- Utilisez des dièses # : **#firstaidartstoolkit** & **#lovecreatively**
- Lorsque vous partagez votre savoir de L'art au secours, vous donnez à davantage de personnes l'accès aux outils simples et accessibles afin d'obtenir ou maintenir la santé mentale et émotionnelle.



## FIRST AID ARTS MINI TOOLKIT

Mai 2023 • ©2024 First Aid Arts • Tous droits réservés • Seattle, WA, États-Unis

Veuillez noter : Cette Trousse à outils pour L'art au secours est réservée à un usage personnel. Ne pas utiliser pour la revente / le profit ou de toute manière commerciale.

**Pour plus d'Informations sur les outils et la formation en L'art au secours ou si vous avez des questions ou des récits à propos de l'utilisation de notre Trousse à outils, veuillez nous contacter !**

**Web :** [www.firstaidarts.org](http://www.firstaidarts.org) • **E-mail :** [Info@firstaidarts](mailto:Info@firstaidarts) • **Sociale :** [@firstaidarts](https://www.instagram.com/firstaidarts)

*L'art au secours n'assume aucune responsabilité pour des dommages résultant de l'utilisation de ces informations. Toutes les informations fournies dans cette trousse sont uniquement à des fins éducatives et informatives et ne sont pas destinées à fournir une thérapie de counseling en traumatologie, une thérapie par les arts expressifs / créatifs ou d'autres services de santé mentale. Veuillez évaluer si vous avez besoin d'informations ou de formations supplémentaires et, le cas échéant, demander conseil à un professionnel compétent.*

### Références:

WINDOW OF TOLERANCE: Siegel, Daniel J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

[FENÊTRE DE TOLÉRANCE : Siegel, Daniel J. (1999). *L'esprit en développement : comment les relations et le cerveau interagissent pour façonner qui nous sommes*. New York: Guilford Press. Ogden, P., Minton, K. et Pain, C. (2006). *Le traumatisme et le corps : une approche sensorimotrice de la psychothérapie*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.] \*

SING A CALMING SONG: Adapted from the song found in Baggerly, Jennifer N. (2006). *Preparing play therapists for disaster response: Principles and practices*. *International Journal of Play Therapy* 15:59-81 [CHANTEZ UNE CHANSON APAISANTE : Adaptée de la chanson trouvée dans Baggerly, Jennifer N. (2006). *Préparer les thérapeutes du jeu à l'intervention en cas de catastrophe : principes et pratiques*. *International Journal of Play Therapy (Journal international de thérapie par le jeu)* 15 :59-81.] \*

RESOURCE HAND: Adapted from 'The Resilience Hand' developed by Dr. Vivian Nix-Early for BuildaBridgework with children & youth and the 'Safety Hand' in Malchiodi, C.A., Editor, *Creative Interventions with Traumatized Children*. The Guilford Press, 1008. Chapter 12.

[MAIN DE RESSOURCE : Adapté de « The Resilience Hand » développé par le Dr Vivian Nix-Early pour le travail de BuildaBridgework avec les enfants et les jeunes et le « Safety Hand » à Malchiodi, C.A., éditeur, *Interventions créatives auprès des enfants traumatisés*. The Guilford Press, 1008. Chapitre 12.] \*

Des références supplémentaires peuvent être trouvées sur notre site Web : [www.firstaidarts.org](http://www.firstaidarts.org)

[Note du traducteur : Les versions françaises des références qui se trouvent sur cette page ne sont données qu'à titre informatif. Il ne s'agit pas de suggérer que les œuvres citées ont été traduites ou sont disponibles dans leur langue originale.]





---

**LE MONDE EST PLUS BEAU  
PARCE QUE VOUS ÊTES ICI**