

Inzepocket

NUMÉROS D'URGENCE

112


Ambulance-pompiers
(Europe)

112



Police (Belgique)

101

Siège de
la fédération :
02.508.12.00

pendant les heures
de bureau

Scout
Assistance :
02.508.12.13

en cas d'urgence, hors
des heures de bureau

Pour signaler une atteinte à l'intégrité
d'un-e membre de la fédération :
lesscouts.be/signalement



**LES
SCOUTS**
Baden-Powell de Belgique

Premiers secours en santé mentale

La méthode ORACLE est un outil de première aide en santé mentale.

Elle permet d'accueillir, d'écouter et d'orienter une personne en difficulté.

Elle sert de soutien de première ligne ; elle ne se substitue jamais à l'intervention des services d'urgence (112) ni à un suivi médical ou psychologique.

Attaque de panique ou crise d'angoisse

- S'éloigner avec la personne d'un lieu bruyant ou exposé.
- Parler doucement : « Tu es en sécurité, je suis là. ».
- Rester présent-e sans envahir.
- Si la personne le souhaite, respirer lentement ensemble.

Danger ? → ☎112

La crise finit toujours par se calmer.

Automutilation

Scarifications, coups, brûlures...

- Rester calme et rassurer : « Je suis là, et je m'inquiète pour toi. ».
- Vérifier s'il faut des soins (plaie profonde, brûlure...).
- Danger ? → ☎112
- Proposer de parler à l'écart.
- Encourager une aide professionnelle.

Automutilation ≠ intention suicidaire

Pensées suicidaires

- Poser des questions claires : « Est-ce que tu penses à te faire du mal ? As-tu imaginé comment ? ».
- Si une intention ou un plan se confirme :
 - rester avec la personne ;
 - sécuriser l'environnement ;
 - appeler le → ☎112

Ne jamais minimiser ce qui est confié.

Difficultés liées à l'alimentation

- Repérer ce qui inquiète (évitement, malaise, remarques répétées...).
- En parler en privé : « Je suis préoccupé-e parce que j'ai remarqué... ».
- Encourager une aide professionnelle.

Danger ? → ☎112

Ne jamais parler de poids.



OBSERVER

Porter attention à toute situation préoccupante :

- observée (violence, atteinte à l'intégrité, isolement, tensions, rupture avec le groupe, comportement inhabituel...);
- entendue : un-e jeune se confie, un-e scout-e rapporte des propos, un-e adulte signale un fait.



RÉFLÉCHIR

Vérifier s'il y a un danger immédiat.

Regarder si :

- la personne est en danger ou représente un danger ;
- je parviens à garantir sa sécurité ;
- il y a un risque lié à un produit dangereux ;
- la situation me semble grave ou confuse ;
- je peux prendre en charge la situation ; sinon je passe le relai directement.



AGIR

En cas de danger :

- appeler le ☎112 ;
- rester avec la personne (jusqu'à ce que les secours arrivent) ;
- éloigner le groupe ;
- solliciter le soutien de l'équipe d'unité, voire de Scout Assistance.

S'il n'y a pas de danger immédiat, passer à l'étape Connecter.



CONNECTER

- S'approcher calmement de la personne.
- Respecter son espace.
- Proposer d'aller dans un endroit calme.
- Lui demander ses besoins.
- Exprimer son inquiétude : « Je m'inquiète pour toi, car j'ai observé... ».
- Ne pas promettre de garder le secret si la sécurité est en jeu.



LAISSER PARLER

- Laisser la personne s'exprimer à son rythme.
- Respecter les silences.
- Reformuler.
- Éviter tout jugement ou conseil trop rapide.
- Montrer que la situation est prise au sérieux.
- Valider les émotions : « Ce que tu ressens est important. ».
- Rappeler à la personne qu'elle n'est pas seule et que des solutions peuvent être cherchées ensemble.
- Demander à la personne ce qui l'aiderait maintenant.



ÉPAULER

Rappeler à la personne qu'elle n'est pas face à un-e professionnel-le : je soutiens, je ne soigne pas.

- Normaliser le recours à des aides professionnelles.
- Encourager la personne (et ses responsables légaux si c'est un jeune) à consulter : médecin, psy, PMS, ligne d'écoute 103...
- Identifier avec la personne son réseau de soutien : adulte de confiance, ami-e proche, autre animateur ou animatrice...
- Transmettre des numéros utiles.
- Si la personne est mineure, informer le staff et l'équipe d'unité.

Violences sexuelles

Attachement, relation non consentie, chantage, partage d'images intimes, acte sexuel en public...

Questions à se poser :

- Est-ce que les personnes étaient consentantes ?
- Est-ce que le cadre légal est respecté ?
- Est-ce que les personnes concernées l'ont bien vécu ?
- Et le reste du groupe ?

Si NON à une question ou si doute : passer le relai immédiatement en appelant le 0800.98.100.

Prendre chaque situation au sérieux en respectant la sensibilité de chacune.

Harcèlement et discriminations

Prendre au sérieux tout-e jeune qui se dit ciblé-e ou blessé-e par des propos ou attitudes répétées (à propos de son origine, genre, orientation, apparence, handicap...).

- Avec la personne : écouter, reconnaître ce qu'elle vit, rassurer.
- Avec le groupe : nommer les comportements inacceptables, interrompre les moqueries, rappeler les règles de vivre ensemble.
- Avec l'auteur-e : nommer le comportement, rappeler le cadre, expliquer pourquoi c'est inacceptable, amener à réparer.

« C'est pour rire » n'est jamais acceptable.

Pendant la situation

- Rester dans son rôle : ne pas essayer de sauver seul-e et ne pas poser de diagnostic.
- Passer le relai si nécessaire (staff, équipe d'unité, Scout Assistance).
- Veiller au bien-être et à la sécurité de la personne ET du groupe.
- Respecter la confidentialité : partager uniquement ce qui est utile.
- Distinguer faits et interprétations :
 - décrire ce qui est vu ou entendu ;
 - ne pas inventer de causes potentielles ;
 - ne pas confondre la personne et son comportement.

Après la situation

- Rester factuel-le.

Pour le groupe

- Éviter les rumeurs.
- Protéger l'intimité.
- Transmettre uniquement ce qui rassure et aide à comprendre.

Pour moi

- Débriefing avec le staff.
- Demander du soutien si besoin.

Avec les responsables légaux si mineur-e

- Encourager la ou le jeune à leur en parler lui-même ; l'accompagner s'il ou elle le souhaite.
- Après l'avoir prévenu-e, contacter responsables légaux :
 - si la sécurité est en jeu ;
 - ou si un suivi est nécessaire ;
 - ou si il ou elle le demande.

Premiers secours en santé physique

La méthode ORAS est un outil de premiers secours en santé physique. Elle sert de cadre de première intervention ; elle ne se substitue jamais à l'intervention des services d'urgence (112) ni à une prise en charge médicale.

Cette méthode est issue du carnet *Réflexes*, conçu par la Croix-Rouge Jeunesse, qui propose des fiches pratiques pour réagir face aux situations d'urgence.

Le carnet *Réflexes* est disponible sur lascouterie.be.



OBSERVER

- STOP : garder son calme.
- Observer la situation.
- Repérer les dangers.

Gaz

- Faire évacuer les lieux.
- Aérer immédiatement la pièce ou la tente.
- Fermer l'arrivée de gaz.
- Éviter toute action pouvant produire une étincelle ou une flamme (interrupteur, briquet, etc.) → [☎ 112](tel:112)
- Prévenir le ou la propriétaire.

Entorses ou fractures

- Utiliser du froid (coldpack, etc.) pour soulager la douleur et diminuer le gonflement.
- Si la douleur persiste, consulter un-e médecin.
- Suspicion de fracture (douleur, déformation, difficulté à bouger) : immobiliser → [☎ 112](tel:112)

Coupures ou plaies

- Rincer la plaie à l'eau potable.
 - La couvrir avec du matériel stérile.
 - Changer le pansement tous les jours.
- Pour une plaie profonde, étendue, située au visage, ou si le saignement est abondant : allonger la victime et comprimer la plaie avec des gants ou un tissu propre → [☎ 112](tel:112)
- Si corps étranger : le laisser dans la plaie.

Consulter un-e médecin si :

- souillures incrustées ;
- pas en ordre de tétanos ;
- plaie causée par un animal ;
- infection (douleur, rougeur, chaleur, gonflement avec ou sans pus).

RÉFLÉCHIR

- Penser à :
 1. sa propre sécurité ;
 2. celle des autres (évacuer si nécessaire) ;
 3. celle de la victime (ne la déplacer qu'en cas de danger vital immédiat).
- Repérer les personnes qui peuvent aider et les solliciter si besoin.

Brûlure

- Refroidir sous l'eau courante.
- Retirer vêtements et bijoux (si non collés).
- Ne rien appliquer (crème, beurre...).
- [☎ 112](tel:112) si surface étendue, localisation au niveau du visage ou d'une articulation.
- Maintenir sous l'eau jusqu'à disparition de la douleur ou arrivée des secours.

Si pas d'eau courante : linge propre humidifié avec eau potable.

Piqûres d'insectes

- Si un dard est présent, le retirer doucement à l'aide d'un objet plat glissé parallèlement à la peau.
- Laver à l'eau et au savon.
- Soulager la douleur et limiter le gonflement en appliquant une source de froid.

En cas de :

- réaction allergique : malaise, difficultés respiratoires, gonflement important ou généralisé ;
- ou de piqûres multiples ;
- ou de piqûres dans la bouche ou dans la gorge.

→ [☎ 112](tel:112)

AGIR

Évaluer l'état de la victime.

Elle est consciente ?

Oui Non

↓

Faire un bilan : blessure visible ? Douleur ? Comportement inhabituel ?

Oui Non

↓

[☎ 112](tel:112)

↓

Donner les premiers soins (si je les maîtrise).
OU
Aller chez un-e médecin généraliste.
En cas de doute → [☎ 112](tel:112)

Elle respire ?

Oui Non

↓

La mettre en PLS.

[☎ 112](tel:112)

↓

Commencer la RCP (massage cardiaque) en suivant les consignes du 112.

Utiliser un DEA (défibrillateur) s'il y en a un.

Transporter la victime uniquement si le 112 a donné son accord et qu'un-e 2^e adulte est présent dans le véhicule en plus du conducteur. Un-e adulte doit rester avec le groupe.

SURVEILLER

- Réconforter la victime en attendant sa prise en charge.
- Surveiller l'évolution de son état. Rappeler le [☎ 112](tel:112) en cas de changement.
- Informer : staff d'unité, responsables légaux (donner des faits, sans dramatiser ni minimiser).
- Débriefer avec les scout-es : expliquer, rassurer.
- Remplir la déclaration d'accident en ligne.
- À l'étranger, prévenir **immédiatement** AXA au +32.2.550.05.55.

Poux

- Informer les responsables légaux pour traitement immédiat sur place ou à la maison.
- Expliquer la situation au groupe, sans stigmatiser, et examiner les têtes des autres scout-es.
- Utiliser un produit conseillé en pharmacie et renouveler le traitement selon les indications.
- Passer les cheveux au peigne fin, mèche par mèche, pour éliminer les poux et les lentes.
- Nettoyer le linge et la literie à 60°C ou les placer au congélateur pendant 24h.

Tiques

- Retirer la tique, à l'aide d'un tire-tique, dès que possible (le risque de transmission de maladies augmente avec la durée de fixation de la tique sur la peau).
- Désinfecter la morsure.
- Noter la date de la morsure et la transmettre aux responsables légaux.

Orage

À l'extérieur

- Ne pas rester sous un arbre isolé.
- En forêt, s'abriter sous des plus petits arbres ou des buissons.
- S'asseoir par terre sans s'appuyer contre une paroi.
- S'éloigner de l'eau et du métal.

Note : à l'intérieur d'une voiture fermée, on est en sécurité.

À l'intérieur

- Rester à l'intérieur.
- S'éloigner des portes, fenêtres et objets métalliques.

En cas de problème, appeler :

[1722](tel:1722) pour des secours non urgents

[112](tel:112) en cas d'urgence

Inondation

- Quitter les berges des cours d'eau et les espaces souterrains.
- Se réfugier en hauteur avec une réserve d'eau, de nourriture et de couvertures.
- Limiter ses déplacements, y compris en voiture.
- Dans un bâtiment, couper gaz, électricité et chauffage ; fermer portes et fenêtres.

En cas de problème, appeler :

[1722](tel:1722) pour des secours non urgents

[112](tel:112) en cas d'urgence

Incendie

- Faire évacuer les lieux → [☎ 112](tel:112)

Sans se mettre en danger :

- privilégier une couverture antifeu pour arrêter un début d'incendie ou éteindre une friteuse en feu ;
- si utilisation d'un extincteur (jamais sur fuite de gaz), viser la base des flammes ;
- ne jamais mettre d'eau sur huile, carburants ou produits chimiques.



NUMÉROS UTILES



Écoute 103

103



Télé-Accueil

Télé-Accueil

107

1722

Intervention non
urgente des pompiers

1722



Médecin de garde

1733



Centre
Antipoisons
Belge

070.245.245



Centre de
Prévention
du Suicide

Centre de
prévention
du suicide

0800.32.123



Violences
sexuelles
SOS viol

0800.98.100



Accident
corporel
(à l'étranger)

+32.2.550.05.55

N° de police : 518.501.490