



Le « Hot Walk & Talk » (HWT) est un protocole destiné à soutenir autrui après un événement difficile, bouleversant ou traumatisant. Élaboré par la D^{re} Patricia Fisher en 2012, il propose trois étapes faciles à retenir pour accompagner en toute sécurité et avec bienveillance une personne confrontée à une réaction de stress négative.²¹

Remarque importante : ce protocole s'applique lorsqu'il n'y a pas eu de blessure physique et que la personne n'est pas en état de choc.

HOT (À CHAUD) : « J'ai entendu dire qu'un événement difficile ou très bouleversant venait de se produire – aimerais-tu venir avec moi pour en parler ? »

Éloignez la personne du lieu où l'incident s'est produit, le cas échéant. Si possible, sortez à l'extérieur.

WALK (MARCHER) : « Tiens, voici une bouteille d'eau. Et si on allait faire un tour autour de l'immeuble ? »

Marchez aux côtés de la personne d'un pas vif et proposez-lui de boire un peu d'eau. Au fur et à mesure de la promenade, elle ralentira peut-être naturellement le rythme – laissez-la reprendre progressivement le contrôle à mesure que son système nerveux se stabilise.

TALK (PARLER) : « On dirait que ce que tu as vécu t'a vraiment bouleversé et ce que tu ressens est tout à fait normal. Je suis là pour toi. Tu voudrais me raconter ce qui s'est passé ? »

Faites-lui savoir qu'elle est en sécurité, que sa réaction au stress est normale et que vous êtes là pour la soutenir.

Invitez-la à vous raconter ce qui s'est passé en ses propres mots. Si elle bute sur un moment particulier, aidez-la à passer à la suite en lui proposant une phrase d'encadrement telle que : « Et ensuite, que s'est-il passé ? »

L'objectif est de l'aider à parcourir tout le récit du début à la fin – jusqu'à ce qu'il arrive au présent, où elle se sent en sécurité et n'est plus submergée par ses émotions.

TEND ®