

Notions de

SECOURISME

1ère Année H.T.S.

CONFORME AU PROGRAMME NATIONAL

Apprendre les premiers gestes de secour

TABLE DES MATIÈRES

PRÉLIMINAIRES **1**

0.1. Introduction générale au secourisme 1
- 0.1.1. Finalité Civique et Sociale 1
- 0.1.2. Périmètre de l'Intervention du Secouriste 1
- 0.1.3. Approche Pédagogique Fondamentale 1

0.2. Objectifs généraux du cours 1
- 0.2.1. Maîtrise des compétences techniques (Savoir-faire) 1
- 0.2.2. Développement de la compétence analytique (Savoir) 2
- 0.2.3. Acquisition des aptitudes comportementales (Savoir-être) 2

0.3. Directives méthodologiques 2
- 0.3.1. Articulation Théorie-Pratique 2
- 0.3.2. Pédagogie par la Simulation 2
- 0.3.3. Développement du Savoir-Être 3

0.4. Le Cadre Légal et Éthique du Secouriste en RDC 3
- 0.4.1. L'obligation légale d'assistance 3
- 0.4.2. Les limites de la compétence du secouriste 3
- 0.4.3. Le consentement et le secret professionnel 3
- 0.4.4. Les principes éthiques fondamentaux 4

PARTIE I : FONDAMENTAUX DU SECOURISME ET PRINCIPES D'INTERVENTION **5**

Le premier maillon de la chaîne 5

La logique d'intervention : Protéger, Alerter, Secourir 5

Au-delà du geste : la parole qui rassure 5

Construire des réflexes, pas des héros 5

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION AU RÔLE DU SECOURISTE **6**

1.1. Mission du secouriste et chaîne de survie 6
- a. Le premier témoin 6
- A. La triple mission du secouriste : Protéger, Alerter, Secourir (P.A.S.) 6
- B. La chaîne de survie : Les maillons qui sauvent une vie 6

FIGURE 1 : RÉF. IMG (6413-1907-8447) **8**

Schéma simple montrant les quatre maillons de la chaîne de survie. 8
- C. Les limites du rôle de secouriste 8

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 2 : RÉF. IMG (7129-9926-6034) **10**

Infographie des 3 étapes clés du secouriste : Protéger, Alerter, Secourir 10

- b. Panique au marché de Matadi 10

1.2. Protection de la zone d'accident et alerte des secours 12

- a. Le premier geste n'est pas toujours celui qu'on croit 12
- A. Le "P" de Protéger : La règle des 3 actions vitales 12

FIGURE 3 : RÉF. IMG (1987-6717-1694) **15**

Scène d'accident de moto : les premiers gestes de protection 15

- B. Le "A" d'Alerter : Communiquer l'essentiel 15

CHAPITRE 2 : ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE ESSENTIELLES **18**

2.1. Les systèmes de soutien et de commande (locomoteur, nerveux) 18

- a. Le corps humain, cette incroyable machine 18
- A. Le système locomoteur : notre charpente mobile 18

FIGURE 4 : RÉF. IMG (6370-7680-4722) **20**

Schéma simplifié du squelette et des muscles principaux du corps 20

- B. Le système nerveux : le centre de commandement 20

FIGURE 5 : RÉF. IMG (5705-0710-5036) **23**

Le système nerveux central et le trajet d'un message nerveux 23

- C. L'interaction entre les deux systèmes 23

2.2. Les systèmes vitaux (circulatoire, respiratoire) 25

- a. Les deux moteurs de la vie 25
- A. Le système circulatoire : l'autoroute du corps 26

FIGURE 6 : RÉF. IMG (5476-3085-6251) **28**

Schéma simplifié du cœur et du transport du sang oxygéné 28

- B. Le système respiratoire : l'usine à oxygène 28

FIGURE 7 : RÉF. IMG (8274-7455-7693) **31**

Parcours de l'air dans les poumons et l'échange gazeux 31

- C. La collaboration vitale : un duo inséparable 31

CHAPITRE 3 : L'EXAMEN DE LA VICTIME **34**

3.1. Approche de la victime et évaluation de la conscience 34

- a. La première seconde est décisive 34
- A. L'approche sécurisée : la règle des 3P 34
- B. L'évaluation simple de la conscience 34

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 8 : RÉF. IMG (7553-3051-6207) **37**

Secouriste évaluant la conscience d'une victime allongée au sol 37

- SCÉNARIOS ET EXERCICES 38

3.2. Évaluation de la respiration et recherche des autres atteintes 39

- a. Introduction : Le souffle, premier signe de vie 39
- A. La technique "Voir, Écouter, Sentir" (VES) 39

FIGURE 9 : RÉF. IMG (7374-5735-0540) **42**

Secouriste appliquant la technique Voir-Écouter-Sentir sur une victime allongée 42

- B. Le bilan complémentaire : une inspection rapide du corps 42

PARTIE II : PRISE EN CHARGE DES URGENCES VITALES ET TRAUMATISMES COURANTS **45**

De la panique à l'action réfléchie 45

Identifier l'urgence vitale 45

La méthode avant l'improvisation 45

Un savoir-faire pour toute la communauté 45

CHAPITRE 4 : LA PERTE DE CONNAISSANCE **46**

4.1. Risques de l'inconscience et libération des voies aériennes 46

- a. Le danger invisible 46
- A. Le danger principal : l'asphyxie mécanique 46

FIGURE 10 : RÉF. IMG (0958-9262-8283) **48**

Mécanisme de l'obstruction des voies aériennes par la langue 48

- B. La libération des voies aériennes : un geste réflexe 48
- SCÉNARIOS ET EXERCICES 49

4.2. La Position Latérale de Sécurité (PLS) et la surveillance 50

- a. L'instinct de survie 50
- A. Pourquoi la PLS est une position qui sauve ? 50

FIGURE 11 : RÉF. IMG (1080-3620-1586) **53**

Les étapes séquentielles du retournement pour la mise en PLS 53

- B. La surveillance : un rôle actif 53

FIGURE 12 : RÉF. IMG (8893-4463-9122) **56**

La position finale de la PLS et la surveillance rapprochée 56

- Scénarios et Exercices 56

CHAPITRE 5 : L'ARRÊT RESPIRATOIRE ET CARDIAQUE **59**

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

5.1. Reconnaître un arrêt cardio-respiratoire....59
- a. Accroche....59
- A. La Victime Ne Répond Pas : L'Inconscience....59

FIGURE 13 : RÉF. IMG (9815-2370-6417)....61

Vérification de la conscience d'une victime allongée au sol....61
- B. La Victime Ne Respire Pas (Ou Anormalement)....61

FIGURE 14 : RÉF. IMG (8642-0082-8656)....64

Technique de contrôle de la respiration d'une victime inconsciente....64
- b. Anecdote : La sieste de Papa Kabasele à Matadi....64

5.2. Les techniques de la RCP : compressions thoraciques et insufflations....66
- a. Le geste qui imite la vie....66
- A. Le cœur du geste : les compressions thoraciques....66

FIGURE 15 : RÉF. IMG (7948-7945-4794)....69

Position correcte des mains pour les compressions thoraciques sur un adulte....69
- B. Le souffle de la survie : les insufflations....69
- C. Le rythme vital : l'alternance 30:2....70

5.3. L'algorithme complet de la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP)....72
- a. Un protocole pour sauver une vie....72
- A. Les 3 Piliers : Sécuriser, Évaluer, Alerter (SEA)....72

FIGURE 16 : RÉF. IMG (1708-3724-1980)....74

Évaluation initiale de la victime : conscience et respiration....74
- B. Le Cycle C-A-B : Compressions, Airway, Breathing....74

FIGURE 17 : RÉF. IMG (4617-1378-0864)....77

Le cycle de réanimation 30:2 : compressions thoraciques et insufflations....77
- b. Anecdote : La panique au marché de Mbandaka....77

CHAPITRE 6 : LES HÉMORRAGIES....80

6.1. Types d'hémorragies et compression manuelle....80
- a. L'urgence silencieuse....80
- A. Reconnaître le type d'hémorragie....80

FIGURE 18 : RÉF. IMG (9862-8684-5803)....82

Illustration comparative des trois types de saignements externes....82
- B. Le geste vital : la compression manuelle directe....82

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 19 : RÉF. IMG (3922-4209-7096) **85**

Démonstration des étapes de la compression manuelle directe 85

- SCÉNARIOS ET EXERCICES 85

6.2. Pansement compressif et usage exceptionnel du garrot 87

- a. Le sang ne doit pas couler pour rien 87
- A. Le pansement compressif : la technique reine 87

FIGURE 20 : RÉF. IMG (8381-2267-2869) **89**

Application correcte d'un pansement compressif sur un avant-bras blessé 89

- B. Le garrot : une mesure extrême et encadrée 89

FIGURE 21 : RÉF. IMG (9539-1557-4097) **92**

Pose d'un garrot improvisé avec un foulard et un stylo 92

- b. La leçon du marché de Gambela 92

CHAPITRE 7 : LES TRAUMATISMES OSTÉO-ARTICULAIRES **95**

7.1. Reconnaissance des traumatismes et principes d'immobilisation 95

- a. Le danger d'un mauvais réflexe 95
- A. Identifier un traumatisme ostéo-articulaire 95

FIGURE 22 : RÉF. IMG (3203-5795-7560) **97**

Observation des signes d'une fracture du bras après une chute 97

- B. Les principes fondamentaux de l'immobilisation 97

FIGURE 23 : RÉF. IMG (8592-7220-8986) **100**

Immobilisation d'urgence d'un avant-bras avec une écharpe et une attelle impr 100

- SCÉNARIOS ET EXERCICES 100

7.2. Techniques d'immobilisation et cas du traumatisme vertébral 102

- a. L'immobilité, une sagesse ancienne 102
- A. Le principe de précaution : Pourquoi bloquer un membre ? 102
- B. Les moyens d'immobilisation : Du pagne à l'attelle 103

FIGURE 24 : RÉF. IMG (0001-6651-8881) **105**

Immobilisation d'urgence d'un membre supérieur avec une écharpe 105

- C. Alerte rouge : le traumatisme de la colonne vertébrale 105

PARTIE III : GESTION DES URGENCES MÉDICALES ET ENVIRONNEMENTALES **108**

L'imprévu au coin de la rue 108

Quand la nature se déchaîne 108

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Le premier maillon de la chaîne....108
L'ordre face au chaos....108

CHAPITRE 8 : LES MALAISES....109

8.1. Évaluation et gestion d'un malaise général....109
- a. Une sensation ancienne, une technique moderne....109
- A. Évaluation de la situation et de la victime....109

FIGURE 25 : RÉF. IMG (0715-9541-3996)....112

Secouriste évaluant les signes d'une personne subissant un malaise général....112
- B. Conduite à tenir face au malaise....112

FIGURE 26 : RÉF. IMG (1848-4477-5307)....115

Démonstration de la Position Latérale de Sécurité (PLS) en trois étapes....115
- Anecdote : La parade scolaire de Lubumbashi....115

8.2. Cas spécifiques : convulsions, évanouissement et coup de chaleur....117
- a. Le corps et ses limites....117
- A. La crise convulsive....117
- B. L'évanouissement (syncope)....118

FIGURE 27 : RÉF. IMG (0520-4023-8918)....120

Gestes simples et efficaces face à un évanouissement....120
- C. Le coup de chaleur....120

FIGURE 28 : RÉF. IMG (7671-7175-4246)....122

Refroidir une victime de coup de chaleur en urgence....122
- b. Scénarios et exercices....122

CHAPITRE 9 : LES BRÛLURES ET LES PLAIES....125

9.1. Évaluation et traitement initial des brûlures....125
- a. L'accident domestique, une réalité quotidienne....125
- A. Évaluer la gravité : la profondeur et l'étendue....125

FIGURE 29 : RÉF. IMG (4256-2724-5224)....127

Comparaison visuelle des trois degrés de brûlure sur la peau....127
- B. Le traitement initial : la règle des "3 x 15"....127

9.2. La prise en charge des plaies simples et graves....129
- a. La peau, notre première barrière....129
- A. La plaie simple : gestes de base....130

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 30 : RÉF. IMG (1192-0168-0497)..... 132

Les quatre étapes pour soigner une petite coupure au doigt..... 132

- B. La plaie grave : l'urgence absolue..... 132

FIGURE 31 : RÉF. IMG (2396-5534-1401)..... 135

Application correcte d'un point de compression sur une plaie grave au bras..... 135

- C. Scénarios et exercices..... 135

CHAPITRE 10 : LES INTOXICATIONS ET EMPOISONNEMENTS..... 137

10.1. Reconnaissance et principes de prise en charge d'une intoxication..... 137

- a. Le ventre connaît la route..... 137
- A. Les voies de pénétration du toxique..... 137

FIGURE 32 : RÉF. IMG (8212-1504-2805)..... 139

Exemples de produits ménagers courants potentiellement toxiques dans une maison..... 139

- B. Les signes d'alerte à reconnaître..... 139

FIGURE 33 : RÉF. IMG (1145-4910-3422)..... 142

Secouriste observant les signes d'une intoxication sur une victime consciente..... 142

- L'histoire des mangues de Tante Hélène..... 142

10.2. Cas particuliers : intoxications alimentaires, morsures et piqûres..... 144

- a. Un danger dans l'assiette et dans la nature..... 144
- A. L'intoxication alimentaire : un ennemi dans l'assiette..... 144
- B. Morsures de serpent : urgence et sang-froid..... 145

FIGURE 34 : RÉF. IMG (6365-5669-6284)..... 147

Gestes de premier secours face à une morsure de serpent..... 147

- C. Piqûres d'insectes et scorpions..... 147

PARTIE IV : TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES ET MISE EN SITUATION PRATIQUE..... 150

Au-delà des gestes de base..... 150

La pratique, reine de la compétence..... 150

La maîtrise de l'environnement humain..... 150

De l'élève au maillon fort de la chaîne..... 150

CHAPITRE 11 : LE RELEVAGE ET LE TRANSPORT DES BLESSÉS..... 151

11.1. Dégagement d'urgence : indications et techniques..... 151

- a. Le réflexe et la règle d'or..... 151
- A. Quand faut-il déplacer une victime ? (Les indications)..... 151

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- B. Comment déplacer une victime ? (Les techniques)....151

FIGURE 35 : RÉF. IMG (9275-6790-0385)....154

Secouriste réalisant un dégagement d'urgence par traction des chevilles....154

FIGURE 36 : RÉF. IMG (3832-9417-7214)....156

Technique de dégagement en saisissant la victime sous les aisselles....156

- Scénarios et Exercices....156
- L'anecdote de Maman Alphonsine à Bumba....156

11.2. Relevage coordonné et transport d'un blessé....158

- a. L'erreur du débutant....158
- A. Le chef d'équipe : la voix qui guide....158
- B. Le pont simple à trois secouristes....158

FIGURE 37 : RÉF. IMG (3363-1644-6173)....161

Positionnement initial des secouristes pour la technique du pont simple....161

- C. La chaise improvisée à deux secouristes....161

FIGURE 38 : RÉF. IMG (7884-1430-6262)....162

Création d'une chaise improvisée avec les mains de deux secouristes....162

- Anecdote : La panique au marché de Matadi....162

CHAPITRE 12 : LES PANSEMENTS ET BANDAGES....165

12.1. Matériel et réalisation d'un pansement simple....165

- a. L'instinct de protection....165
- A. Le matériel essentiel....165
- B. La technique en quatre temps....165

FIGURE 39 : RÉF. IMG (1398-3036-7726)....168

Les quatre étapes clés pour réaliser un pansement simple et propre....168

- SCÉNARIOS ET EXERCICES....168

12.2. Utilisation de l'écharpe triangulaire et des bandages d'immobilisation....170

- a. L'écharpe, bien plus qu'un simple tissu....170
- A. L'écharpe triangulaire : L'amie du bras blessé....170

FIGURE 40 : RÉF. IMG (8818-3320-1804)....172

Les quatre étapes pour confectionner une écharpe de soutien du bras....172

- B. Le bandage d'immobilisation : Le gardien de l'os....172

FIGURE 41 : RÉF. IMG (3285-5176-0423)....175

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Immobilisation d'un avant-bras avec des attelles et un bandage simple....175
- Anecdote : La sagesse de Maman Elodie à Boma....175

CHAPITRE 13 : LA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS....178

13.1. Composition, adaptation et entretien de la trousse....178
- a. L'outil indispensable....178
- A. La Composition de Base : L'arsenal du secouriste....178

FIGURE 42 : RÉF. IMG (3357-0959-5312)....179

Contenu essentiel et bien organisé d'une trousse de premiers secours....179
- B. L'Adaptation : Une trousse, plusieurs vies....179

FIGURE 43 : RÉF. IMG (7548-7854-6157)....182

Personne adaptant une trousse de secours pour un besoin spécifique....182
- C. L'Entretien : La vigilance qui sauve....182

13.2. L'utilisation correcte des gants de protection....184
- a. La barrière invisible....184
- A. Le principe de la double protection....185
- B. Les étapes clés : Mettre et retirer les gants....185

FIGURE 44 : RÉF. IMG (3995-0689-9253)....187

Schéma des étapes pour enfiler et retirer des gants de protection....187
- Anecdote de l'atelier de Mwanza au Kwilu....187

CHAPITRE 14 : SYNTHÈSE ET CAS CONCRETS....190

14.1. Gestion d'un accident à victimes multiples....190
- a. L'ordre dans le chaos....190
- A. La première évaluation : Le survol de la situation....190

FIGURE 45 : RÉF. IMG (2978-6831-7909)....192

Schéma de la protection d'une zone d'accident routier....192
- B. Le triage : la décision qui sauve....192

FIGURE 46 : RÉF. IMG (7865-4954-1639)....195

Représentation symbolique des catégories de triage médical....195
- C. L'alerte et les premiers gestes....195

14.2. Mises en situation : accident de la route et incendie domestique....197
- a. La routine brisée....197
- A. Sur la route : Protéger, Alerter, Secourir (PAS)....198

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 47 : RÉF. IMG (3033-5068-0916)..... 200

Un secouriste établissant un périmètre de sécurité autour d'un accident..... 200

- B. Face au feu : Sécurité et premiers gestes..... 200

FIGURE 48 : RÉF. IMG (3962-1774-3390)..... 203

Personne se déplaçant à quatre pattes pour évacuer d'une pièce enfumée..... 203

- b. Le jour où le bidon d'huile a pris feu..... 203

14.3. Scénario de malaise collectif en public..... 205

- a. L'effet domino..... 205
- A. Analyser la Scène avant d'Agir..... 205
- B. La Stratégie du Triage Simple..... 206
- C. L'Action Coordonnée..... 206

ANNEXES..... 210

A.1. Glossaire des Termes du Secourisme..... 210

- A. Concepts Fondamentaux et Acronymes..... 210
- B. Traumatismes et Lésions..... 211
- C. Malaises et Urgences Vitales..... 213

A.2. Numéros d'Urgence et Contacts Utiles en RDC..... 214

- A. Numéros d'Urgence Nationaux et Protocoles d'Appel..... 214
- B. Répertoire des Structures Sanitaires et Sociales Spécialisées..... 216
- C. Méthodologie pour la Constitution d'un Répertoire Local..... 216

A.3. Fiche Mémento des Gestes d'Urgence..... 217

- A. Principes Fondamentaux de l'Action de Secours (P.A.S.)..... 217
- B. Évaluation de l'État de la Victime (Bilan d'Urgence)..... 218
- C. Conduites à Tenir Spécifiques..... 219

A.4. Exemple de Rapport d'Intervention Simple..... 220

- A. Finalités et Principes du Rapport..... 220
- B. Structure Type du Rapport d'Intervention..... 221
- C. Modèle de Rapport Vierge..... 222

PRÉLIMINAIRES

0.1. Introduction générale au secourisme

0.1.1. Finalité Civique et Sociale

L'enseignement du secourisme dans le cursus des techniques sociales poursuit une double finalité. Il vise premièrement l'acquisition de compétences pratiques pour la préservation de la vie. Il forme ensuite le citoyen à sa responsabilité d'intervenant de première ligne au sein de la communauté. Cette formation établit les bases d'une culture de l'entraide et de la vigilance collective, essentielles au tissu social.

0.1.2. Périmètre de l'Intervention du Secouriste

Le secouriste représente le premier maillon de la chaîne des secours. Son action est temporaire et vise à stabiliser l'état d'une victime en attendant l'intervention des services d'urgence qualifiés. La formation doit donc insister sur la connaissance précise des limites de son intervention. Cette délimitation stricte du rôle garantit la sécurité de la victime et celle du sauveteur lui-même, en prévenant toute action qui outrepasserait ses compétences.

0.1.3. Approche Pédagogique Fondamentale

Une approche pédagogique fondée sur la compétence s'impose pour l'enseignement du secourisme. L'objectif est de développer des automatismes et une capacité de gestion du stress en situation réelle. Chaque séquence d'apprentissage doit articuler un apport théorique concis, une démonstration pratique par l'enseignant, et une mise en situation intensive pour l'élève. L'évaluation portera moins sur la mémorisation que sur l'application correcte et rapide des gestes qui sauvent.

0.2. Objectifs généraux du cours

0.2.1. Maîtrise des compétences techniques (Savoir-faire)

Le premier objectif pédagogique est la maîtrise rigoureuse des gestes techniques fondamentaux. Au terme de l'année, l'élève doit être capable d'exécuter avec précision et sang-froid les actions de premiers secours. Cela inclut la sécurisation correcte d'une zone d'accident, l'évaluation primaire d'une

victime (conscience, ventilation) et la réalisation des gestes de survie immédiats, conformes aux protocoles enseignés. La formation met l'accent sur la qualité du geste plutôt que sur la mémorisation d'une multitude de cas.

0.2.2. Développement de la compétence analytique (Savoir)

Au-delà de l'action, le cours développe la capacité d'analyse de l'élève face à un événement imprévu. Il apprend à évaluer rapidement la sécurité de l'environnement pour lui-même, la victime et les tiers. Cet objectif vise à structurer sa pensée pour identifier la nature du danger, reconnaître les signes d'une détresse vitale et hiérarchiser ses actions. La compétence finale est une prise de décision éclairée, permettant de transmettre une alerte complète et précise aux services d'urgence.

0.2.3. Acquisition des aptitudes comportementales (Savoir-être)

Le volet "techniques sociales" de ce cours forge des aptitudes comportementales et relationnelles spécifiques au contexte de l'urgence. L'élève apprend la maîtrise de soi pour agir sans panique et pour ne pas aggraver la situation. Il s'entraîne à établir un contact verbal simple et rassurant avec la victime, un facteur clé de sa prise en charge psychologique. Il acquiert également les bases pour canaliser les témoins, obtenir de l'aide et agir en citoyen responsable au sein d'une chaîne de secours.

0.3. Directives méthodologiques

0.3.1. Articulation Théorie-Pratique

L'enseignement du secourisme articule systématiquement la connaissance théorique et sa mise en application immédiate. Chaque notion technique est suivie d'un exercice pratique concret. La mémorisation des gestes techniques découle de leur répétition supervisée. L'objectif est l'acquisition d'automatismes corrects et sécurisés, non une simple récitation de procédures. La maîtrise intellectuelle d'un protocole demeure insuffisante sans sa parfaite exécution motrice.

0.3.2. Pédagogie par la Simulation

La méthode privilégiée est la mise en situation. L'enseignant construit des scénarios réalistes, adaptés aux contextes de vie des élèves (accident domestique à Matadi, malaise dans un marché de Mbuji-Mayi, blessure sportive à Kisangani). Ces simulations visent à évaluer la capacité de l'élève à

analyser une situation, à prioriser les actions et à appliquer le bon geste sous un stress contrôlé. L'évaluation porte autant sur la précision technique que sur la gestion de l'environnement humain et matériel.

0.3.3. Développement du Savoir-Être

Le secourisme en techniques sociales intègre une dimension comportementale fondamentale. L'enseignant cultive chez l'élève les qualités de calme, d'autorité bienveillante et de communication claire. Le secouriste apprend à rassurer la victime, à organiser l'aide des témoins et à transmettre des informations précises aux services d'urgence ou à la structure de santé la plus proche. Cette posture est une compétence évaluée au même titre que la maîtrise technique du geste qui sauve.

0.4. Le Cadre Légal et Éthique du Secouriste en RDC

0.4.1. L'obligation légale d'assistance

En droit congolais, l'omission de porter secours à une personne en péril est une infraction pénale. Cette obligation de non-assistance à personne en danger fonde la légitimité de l'action du secouriste. Il est donc légalement tenu d'intervenir, à condition que cette intervention ne l'expose pas lui-même ou autrui à un risque majeur. L'action doit être proportionnée aux moyens dont il dispose et aux dangers de la situation.

0.4.2. Les limites de la compétence du secouriste

L'action du secouriste est strictement délimitée par les compétences acquises et certifiées durant sa formation. Il effectue des gestes de premiers secours, non des actes médicaux. Tout acte excédant ce périmètre technique, comme l'administration d'un médicament ou la réalisation d'un diagnostic, engage sa responsabilité civile et pénale. Sa mission primordiale est de stabiliser l'état de la victime en attendant l'arrivée des services d'urgence qualifiés.

0.4.3. Le consentement et le secret professionnel

Pour une victime consciente et lucide, l'obtention du consentement explicite est un prérequis à toute intervention. En cas d'inconscience ou d'incapacité de la victime à s'exprimer, le consentement est présumé (consentement implicite), légitimant l'action. Corrélativement, l'intervenant est soumis au secret professionnel. Les informations relatives à la victime ou aux

circonstances de l'accident sont confidentielles et ne doivent être partagées qu'avec les secours professionnels qui prendront le relais.

0.4.4. Les principes éthiques fondamentaux

Au-delà du cadre légal, l'éthique guide chaque geste. Le secouriste agit avec impartialité, sans aucune discrimination (origine, religion, statut social). Il assure le respect de la dignité de la victime en toutes circonstances, par ses gestes et ses paroles. Son action vise à préserver la vie, à empêcher l'aggravation de l'état de la victime et à ne pas causer de préjudice supplémentaire, suivant le principe de bienveillance.

Partie I : Fondamentaux du Secourisme et Principes d'Intervention

Le premier maillon de la chaîne

Le secourisme est d'abord un acte citoyen. Avant l'arrivée du médecin ou de l'ambulance, les premières minutes sont décisives. Un geste simple peut stabiliser une victime et empêcher son état de s'aggraver. Qu'on soit dans une avenue de Bandalungwa ou sur une route de brousse près de Mbandaka, la première personne sur les lieux devient le maillon essentiel de la chaîne de survie.

La logique d'intervention : Protéger, Alerter, Secourir

Toute action de secours suit un ordre précis et logique. D'abord, **Protéger** : écarter le danger pour soi-même, la victime et les autres. Ensuite, **Alerter** : donner une alerte claire et précise aux services d'urgence ou au centre de santé le plus proche. Enfin, **Secourir** : appliquer les gestes de premiers soins en attendant l'aide médicalisée. Cet ordre garantit l'efficacité et la sécurité de l'intervention.

Au-delà du geste : la parole qui rassure

Un secouriste en techniques sociales sait que le corps et l'esprit sont liés. Savoir poser un bandage est une chose. Savoir calmer une mère en panique dont l'enfant est tombé au grand marché de Bukavu en est une autre. La parole juste, le regard bienveillant et l'assurance tranquille font partie intégrante du soin. Ils empêchent la panique de se propager et aident la victime à se sentir en sécurité.

Construire des réflexes, pas des héros

Cette première partie installe les fondations de votre compétence. Vous apprendrez à analyser une situation rapidement et sans paniquer. L'objectif est d'acquérir des réflexes sûrs face à une personne qui saigne, s'étouffe ou perd connaissance. L'ambition n'est pas de tout savoir, mais de savoir faire l'essentiel pour préserver une vie. Chaque citoyen formé est une chance de survie supplémentaire pour la communauté.

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Chapitre 1 : Introduction au Rôle du Secouriste

1.1. Mission du secouriste et chaîne de survie

a. Le premier témoin

Pendant une fête de famille à Mbandaka, l'oncle Jean s'étouffe brusquement avec un morceau de poulet. La panique s'installe. Personne ne sait quoi faire. Le temps semble s'arrêter, suspendu à la respiration de l'oncle Jean qui faiblit.

Cette scène, malheureusement fréquente, illustre une vérité simple. Le premier témoin d'un accident est la personne la plus importante. Ses premiers gestes, ou son absence de gestes, déterminent souvent la suite des événements. Le secourisme commence exactement ici, avec la première personne présente sur les lieux.

A. La triple mission du secouriste : Protéger, Alerter, Secourir (P.A.S.)

L'action d'un secouriste se déroule toujours en trois temps, dans un ordre strict. Cet ordre garantit la sécurité de tous et l'efficacité de l'intervention. Il s'agit du principe "Protéger, Alerter, Secourir".

- **Protéger** : La première action est de sécuriser la zone de l'accident pour éviter qu'il ne s'aggrave. Sur une route près de Lubumbashi, cela signifie baliser les lieux pour éviter un sur-accident. Dans une maison, cela peut vouloir dire couper le courant électrique. La priorité est de se protéger soi-même, puis les autres témoins et enfin la victime.
- **Alerter** : La deuxième action est de prévenir les secours spécialisés. Un appel rapide et précis vers un centre de santé ou les services d'urgence permet de déclencher une aide professionnelle.
- **Secourir** : La troisième et dernière action consiste à s'occuper de la victime. Le secouriste effectue les gestes de premiers secours qu'il a appris, en attendant l'arrivée de l'aide médicale.

B. La chaîne de survie : Les maillons qui sauvent une vie

La survie d'une victime, notamment en cas d'arrêt cardiaque, dépend d'une série d'actions coordonnées. On représente ces actions par une chaîne. Si un seul maillon est faible ou brisé, les chances de survie de la victime diminuent radicalement.

Figure 1 : Réf. IMG (6413-1907-8447)

Schéma simple montrant les quatre maillons de la chaîne de survie.

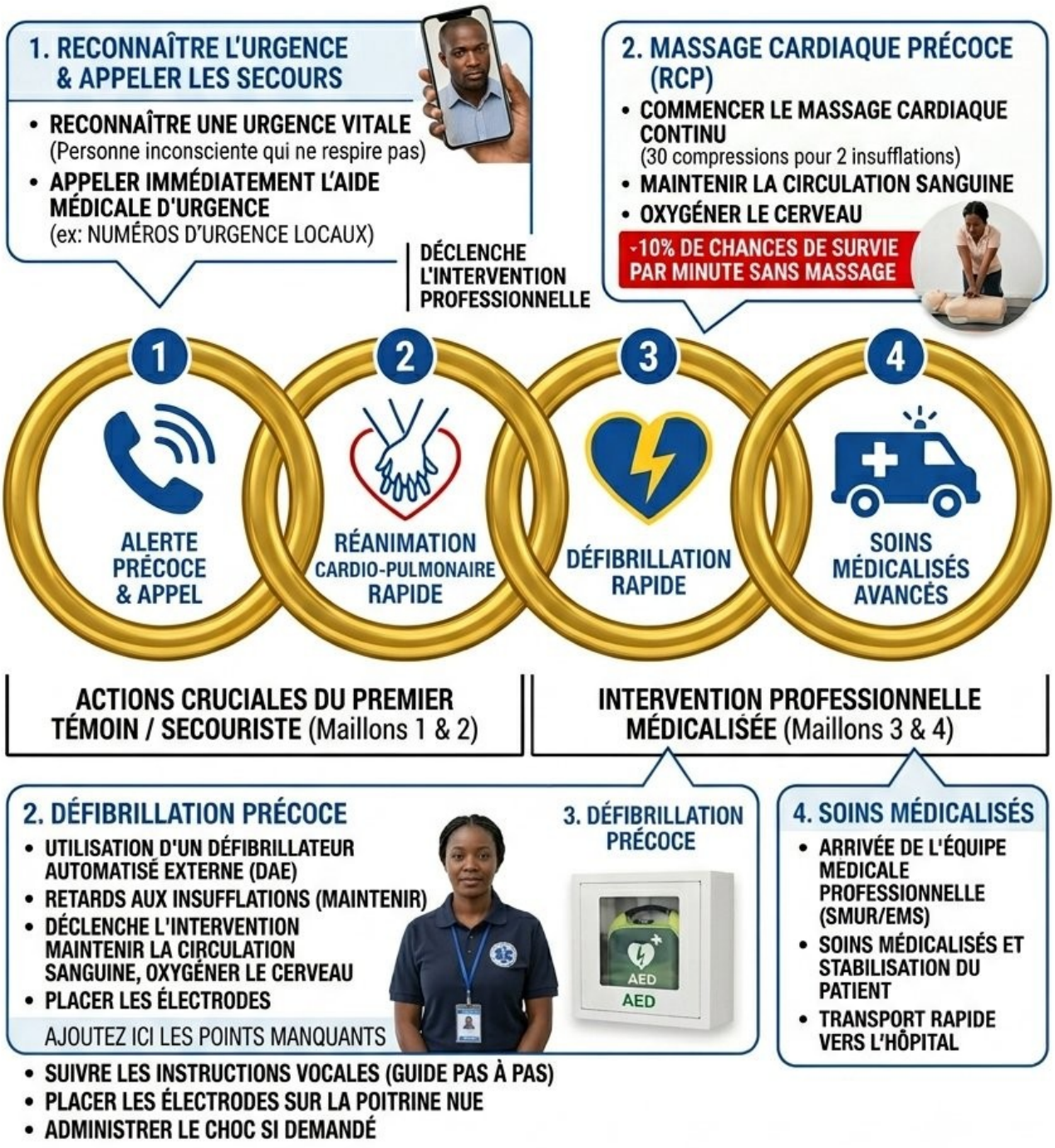


Figure 1 : Réf. IMG (6413-1907-8447)

Schéma simple montrant les quatre maillons de la chaîne de survie.

a. Analyse Visuelle

Ce schéma représente quatre maillons entrelacés, symbolisant une chaîne solide. Chaque maillon porte un pictogramme : un téléphone, des mains effectuant un massage cardiaque, un défibrillateur (éclair) et une ambulance. L'idée de solidité est centrale : si un maillon casse, la chaîne est rompue.

b. Premier maillon : L'alerte précoce

Le téléphone symbolise l'appel immédiat aux secours. Reconnaître une urgence vitale (une personne inconsciente, qui ne respire plus) et appeler à l'aide est le premier geste qui déclenche toute l'intervention. C'est le rôle du premier témoin. Sans cet appel, les secours professionnels ne peuvent pas intervenir.

c. Deuxième maillon : La réanimation rapide

Les mains sur la poitrine représentent la réanimation cardio-pulmonaire (RCP). En cas d'arrêt cardiaque, chaque minute sans massage diminue les chances de survie de 10%. Commencer immédiatement la RCP permet de faire circuler le sang et d'oxygéner le cerveau en attendant les secours.

d. Troisième et quatrième maillons : Les soins avancés

L'éclair (défibrillation) et l'ambulance (soins médicalisés) sont les maillons suivants. Ils sont souvent assurés par des professionnels. Le rôle du secouriste est de garantir la solidité des deux premiers maillons, qui sont cruciaux pour la suite.

■ ■ ■

C. Les limites du rôle de secouriste

Un secouriste n'est pas un médecin. Son action est temporaire. Il stabilise la victime en attendant l'arrivée des secours spécialisés. Il ne donne jamais de médicament, même pas un simple paracétamol. Il ne pose pas de diagnostic. Son rôle est de faire les gestes qui sauvent, pas de traiter la cause profonde d'un malaise ou d'une maladie.

Figure 2 : Réf. IMG (7129-9926-6034) Infographie des 3 étapes clés du secouriste : **Protéger, Alerter, Secourir.**

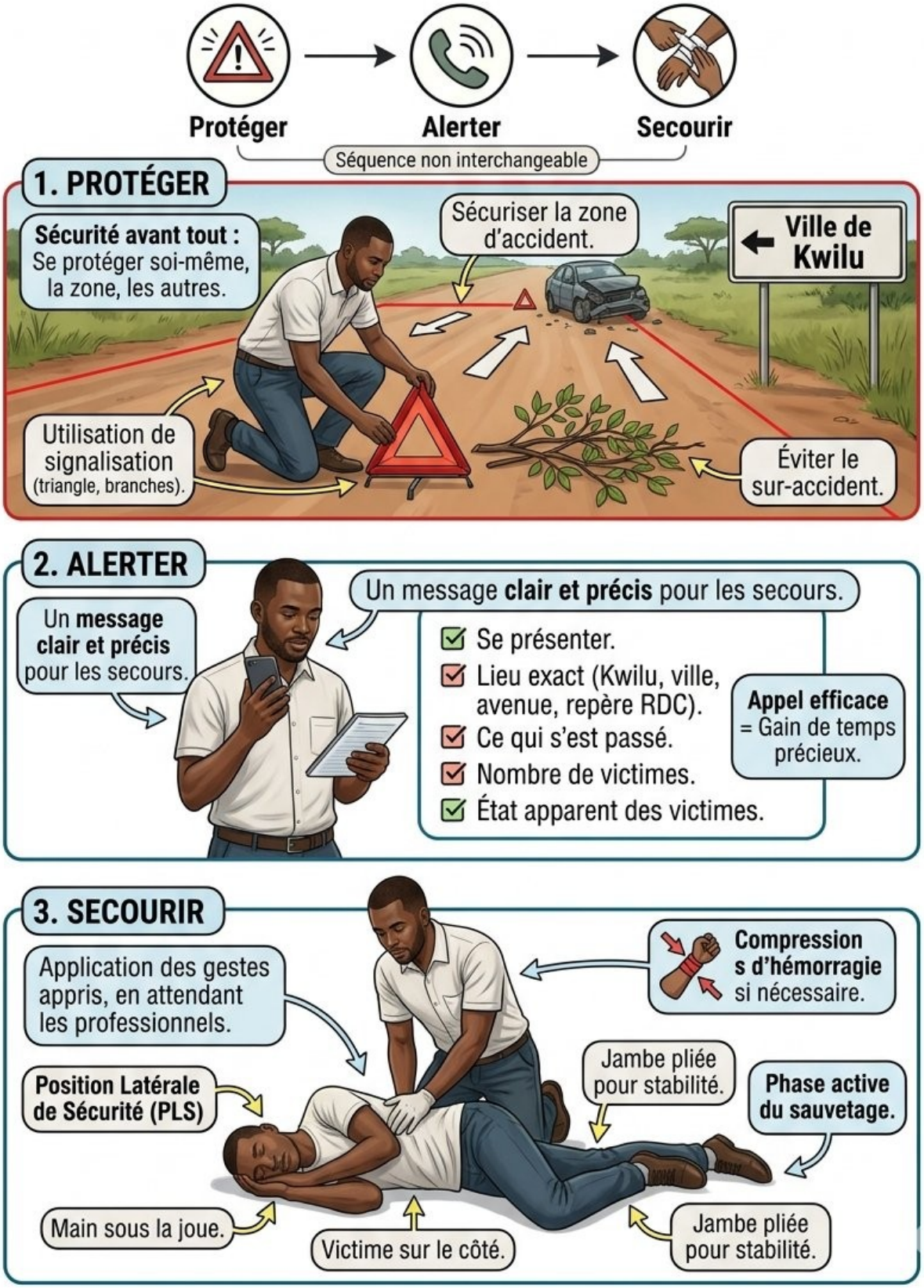


Figure 2 : Réf. IMG (7129-9926-6034)

Infographie des 3 étapes clés du secouriste : Protéger, Alerter, Secourir.

a. Analyse Visuelle

L'image montre trois icônes simples alignées horizontalement avec des flèches. La première est un triangle de signalisation (Protéger). La deuxième, un téléphone (Alerter). La troisième, des mains pansant une blessure (Secourir). La séquence est claire et non interchangeable, soulignant l'ordre strict des actions.

b. Protéger : La sécurité avant tout

Avant de se précipiter sur une victime sur une route du Kwilu, le premier réflexe est de sécuriser la zone. Cela évite un sur-accident qui transformerait le sauveteur en victime. On utilise ce qu'on a : des branches d'arbres, le triangle de son véhicule. La protection de soi-même est la priorité.

c. Alerter : Un message clair et précis

L'appel aux secours doit être efficace. Il faut se présenter, dire où l'on est (ville, commune, avenue, point de repère), ce qui s'est passé, le nombre de victimes et leur état apparent. Un message précis fait gagner de précieuses minutes à l'équipe de secours en route.

d. Secourir : L'application des gestes appris

Ce n'est qu'après avoir protégé et alerté que le secouriste intervient sur la victime. Il applique les techniques apprises, comme la Position Latérale de Sécurité (PLS) ou la compression d'une hémorragie. C'est la phase active du sauvetage, toujours dans l'attente des professionnels.

■ ■ ■

b. Panique au marché de Matadi

Au grand marché du port de Matadi, sous une chaleur écrasante, Maman Hélène, une vendeuse de légumes, s'effondre soudainement. La panique gagne les étals voisins. "Il faut lui jeter de l'eau au visage !", crie l'un. "Donnez-lui du sucre, elle est faible !", suggère une autre. Le bruit et la confusion grandissent autour de la femme inconsciente. Un jeune étudiant en techniques

sociales, qui vient de commencer ses cours de secourisme, s'approche calmement. Il écarte doucement la foule, expliquant qu'il faut lui donner de l'air. Il applique alors les premiers principes : il vérifie sa respiration, demande à quelqu'un d'appeler le dispensaire le plus proche, puis surélève doucement les jambes de Maman Hélène pour favoriser le retour du sang vers le cœur. Son calme et ses gestes simples contrastent avec l'agitation générale.

Exercice 1 : Le match de foot à Goma

Énoncé : Pendant un match de quartier au stade des Volcans à Goma, le joueur Patrick s'effondre après un choc à la tête. Il est inconscient. Ses coéquipiers, paniqués, veulent le soulever et le transporter sur le banc. Vous êtes la seule personne présente à avoir des notions de secourisme. Quelles sont vos trois premières actions, dans l'ordre ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Protéger** La première action est d'empêcher les autres de bouger Patrick. On ne déplace jamais une victime d'un choc à la tête sans avis médical. Demandez fermement mais calmement à tout le monde de s'écarter pour créer un périmètre de sécurité.

2. **Étape 2 : Alerter** Tout en vous assurant que personne ne touche la victime, désignez une personne précise ("Toi, avec le maillot rouge !") et donnez-lui l'ordre clair d'aller chercher de l'aide ou d'appeler un service d'urgence. Pendant ce temps, vous vérifiez si Patrick respire.

3. **Étape 3 : Secourir** Puisque Patrick respire, la meilleure action est de surveiller sa respiration et de maintenir sa tête dans l'axe de son corps sans la bouger, en attendant les secours. Votre intervention principale ici a été d'empêcher une erreur grave (le déplacer) et d'organiser l'arrivée de l'aide.

Exercice 2 : Coupure d'électricité à Kisangani

Énoncé : À Kisangani, une coupure de courant plonge votre maison dans le noir. Vous entendez un bruit sourd : votre grand-mère a chuté dans l'escalier. Vous la trouvez consciente, mais elle se plaint d'une très forte douleur à la jambe et ne peut pas bouger. Quels sont les deux premiers maillons de la chaîne de survie que vous pouvez immédiatement activer, et comment ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Activer le premier maillon (Alerte précoce)** Même dans l'obscurité, la priorité est d'appeler à l'aide. Utilisez la lumière de votre téléphone pour trouver vos repères et appelez immédiatement un voisin, un parent ou un service médical. Vous avez reconnu une situation d'urgence qui nécessite une aide extérieure.
2. **Étape 2 : Activer le deuxième maillon (Premiers gestes)** Ce maillon ne concerne pas que l'arrêt cardiaque. Ici, il s'agit des gestes simples en attendant les secours. Rassurez votre grand-mère, dites-lui de ne surtout pas bouger. Couvrez-la avec une couverture pour éviter qu'elle ait froid (même s'il fait chaud, une victime en état de choc se refroidit vite). Votre rôle est de stabiliser la situation et de réconforter.

1.2. Protection de la zone d'accident et alerte des secours

a. Le premier geste n'est pas toujours celui qu'on croit

Même si l'envie de secourir immédiatement une victime est forte, le vrai courage commence par un geste moins spectaculaire. Ce geste est la protection. Il s'assure que le premier sauveteur ne devienne pas lui-même une seconde victime, et que l'accident initial ne s'aggrave pas dangereusement.

Cette prudence est une forme de sagesse, reconnue de Matadi à Kisangani. Un proverbe pourrait dire : "Celui qui traverse la rivière sans tester sa profondeur ne plaindra que ses propres os". Le secourisme applique ce principe avec une rigueur absolue avant toute autre action.

A. Le "P" de Protéger : La règle des 3 actions vitales

Protéger consiste à analyser la situation pour identifier et maîtriser les dangers. L'objectif est de créer une "bulle de sécurité" autour de la victime et du sauveteur. Cette protection est active et non passive. Elle s'articule autour de trois actions concrètes.

Ces actions sont :

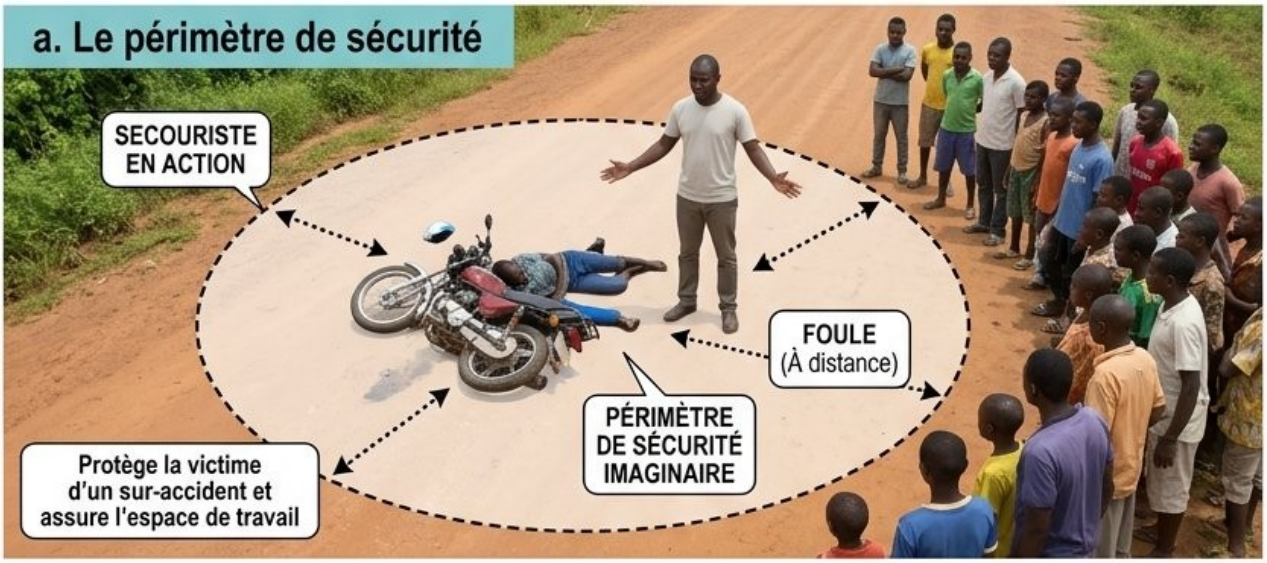
- **Sécuriser** : Il faut immédiatement écarter les personnes non indispensables et définir un périmètre. Sur une route près de Mbandaka, cela peut signifier arrêter la circulation des deux côtés.
- **Supprimer** : Il s'agit de neutraliser la source du danger. Couper le contact d'une voiture accidentée, débrancher un appareil électrique, ou fermer une bonbonne de gaz sont des gestes de suppression.

- **Signaler** : Le danger doit être visible pour les autres. Placer un triangle de présignalisation, agiter un pagne de couleur vive ou poster quelqu'un en amont de l'accident pour avertir sont des exemples de signalisation.

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Figure 3 : Réf. IMG (1987-6717-1694)

Scène d'accident de moto : les premiers gestes de protection





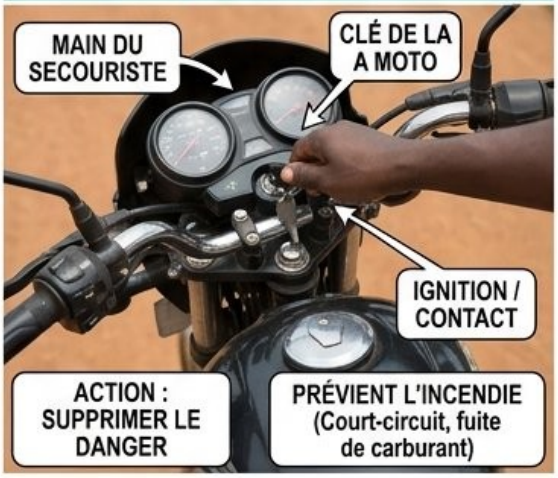




Figure 3 : Réf. IMG (1987-6717-1694)

Scène d'accident de moto : les premiers gestes de protection

a. Le périmètre de sécurité

L'image montre un cercle imaginaire autour de l'accident. Le secouriste empêche les curieux d'entrer dans cette zone. Ce périmètre protège la victime d'un sur-accident et garantit au secouriste l'espace nécessaire pour travailler sereinement, sans être bousculé ou gêné par la foule.

b. La signalisation improvisée

Dans beaucoup de situations, comme sur une piste au Kwilu, le matériel officiel manque. L'illustration suggère l'utilisation de moyens locaux. Des branches d'arbres posées en amont ou un vêtement de couleur vive agité par une tierce personne sont des solutions efficaces pour avertir du danger.

c. La coupure du contact

Un détail crucial est visible : la main du secouriste se dirige vers la clé de la moto. Ce geste simple prévient un risque majeur d'incendie par court-circuit ou fuite de carburant sur un moteur chaud. C'est un exemple typique de l'action "Supprimer" le danger.

d. L'évaluation des risques persistants

Le secouriste regarde autour de lui, pas seulement la victime. Il vérifie l'état de la route (tache d'huile), la stabilité du véhicule et le flux de circulation. La protection n'est pas un acte unique, mais une vigilance constante.

B. Le "A" d'Alerter : Communiquer l'essentiel

Une fois la zone sécurisée, l'alerte doit être donnée. Un message d'alerte efficace est un message court, précis et calme. Il doit contenir les informations vitales pour que les secours spécialisés arrivent vite et avec le bon matériel.

L'ordre de l'information est important : 1. **S'identifier** : "Je suis témoin d'un accident." 2. **Localiser** : Donner l'adresse la plus précise possible. "Sur la route nationale 1, à 5 km de la sortie de Kikwit, en direction de Tshikapa." 3. **Décrire** : Expliquer la nature de l'accident. "Une voiture a percuté un arbre."

4. **Quantifier** : Indiquer le nombre et l'état apparent des victimes. "Il y a deux blessés, l'un est inconscient, l'autre se plaint de la jambe."

Ne raccrochez jamais en premier. Attendez que votre interlocuteur vous dise de le faire. Il a peut-être des questions supplémentaires ou des instructions à vous donner.

L'anecdote de Papa Kabasele

Sur un chantier à Lubumbashi, une plaque de tôle mal fixée tombe et blesse un ouvrier à la tête. La panique gagne ses collègues qui veulent le relever et le transporter immédiatement. Papa Kabasele, le chef de chantier, intervient. D'une voix forte, il ordonne à tout le monde de reculer de trois pas. Il envoie ensuite le plus jeune chercher la boîte de secours tout en demandant à un autre de maintenir la circulation des brouettes à distance. Il s'agenouille, vérifie que la tôle ne risque plus de tomber et commence à parler calmement au blessé. Son premier soin n'a pas été un pansement, mais la création d'un îlot de sécurité. Cette maîtrise a empêché un mouvement qui aurait pu aggraver une lésion au cou.

Exercice 1 : Le bodaboda renversé à Bukavu

Énoncé : Sur une avenue de Bukavu, un taxi-moto (bodaboda) glisse sur la chaussée humide. Le conducteur et son passager sont à terre. Vous êtes le premier témoin. Quelles sont vos trois premières actions dans l'ordre ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Protection et balisage** Ma première action est de garantir ma propre sécurité et celle des victimes face à la circulation. Je me positionne en amont de l'accident pour me rendre visible et faire ralentir les autres véhicules. Je demande à un autre témoin valide de faire de même de l'autre côté pour créer un corridor de sécurité.
2. **Étape 2 : Suppression des dangers immédiats** Je m'approche de la moto et je coupe immédiatement le contact pour prévenir tout risque d'incendie dû à une fuite d'essence. Je vérifie si la moto est stable ou si elle risque de glisser davantage.
3. **Étape 3 : Alerte des secours** Une fois la zone sécurisée, je sors mon téléphone. J'appelle le numéro d'urgence local en expliquant

clairement : "Accident de moto sur l'avenue Patrice Lumumba, près de la place de l'Indépendance. Deux blessés au sol. La circulation est perturbée."

Exercice 2 : Début d'incendie dans une parcelle à Gemena

Énoncé : Vous sentez une forte odeur de fumée venant de la cuisine d'un voisin dans une parcelle de Gemena (Province du Sud-Ubangi). La porte est ouverte, vous voyez de la fumée noire s'échapper d'une marmite oubliée sur le feu. Personne ne semble être à l'intérieur. Comment appliquez-vous le principe "Protéger-Alerter" ?

Résolution pas-à-pas :

1. **Étape 1 : Auto-protection et évaluation du danger** Je ne me précipite pas à l'intérieur. Je reste au seuil de la porte, en bas, pour éviter de respirer la fumée chaude qui monte. Le danger principal est l'intoxication et les brûlures. La situation semble encore maîtrisable.
2. **Étape 2 : Suppression du danger (si possible sans risque)** En restant accroupi, je peux accéder au réchaud (makala) sans m'exposer. Je saisis un seau de sable ou de terre à proximité et je le verse sur le foyer pour l'étouffer. Je n'utilise jamais d'eau sur de l'huile chaude (risque de projection). Si le feu était trop important, mon action serait de sortir et de fermer la porte pour confiner l'incendie.
3. **Étape 3 : Alerte de la communauté** Simultanément ou juste après avoir maîtrisé le foyer, j'alerte le voisinage à voix haute : "Moto! Moto! Eza na ndako ya voisin!" (Feu! Feu! C'est chez le voisin !). Cette alerte communautaire est essentielle pour obtenir de l'aide rapidement, évacuer les parcelles voisines si nécessaire et organiser une chaîne de secours.

Chapitre 2 : Anatomie et Physiologie Essentielles

2.1. Les systèmes de soutien et de commande (locomoteur, nerveux)

a. Le corps humain, cette incroyable machine

Lorsque les danseurs du Kasaï exécutent le *Mutuashi*, chaque mouvement semble miraculeux. Le corps ondule, les pieds frappent le sol en rythme, la tête suit la musique. Tout cela paraît fluide et naturel. C'est une performance artistique impressionnante.

Pourtant, sous la peau, une mécanique complexe est à l'œuvre. Le cerveau envoie des ordres ultra-rapides, les muscles se contractent, et les os servent de support. Comprendre cette machine humaine est la base de tout secourisme efficace.

A. Le système locomoteur : notre charpente mobile

Le système locomoteur donne au corps sa forme et sa capacité à bouger. Il est composé de trois éléments principaux travaillant ensemble.

- **Les os :** Ils forment le squelette, notre structure de soutien rigide. Le squelette protège aussi les organes vitaux. La cage thoracique protège le cœur et les poumons. Le crâne protège le cerveau.
- **Les articulations :** Ce sont les zones de jonction entre deux ou plusieurs os. Elles permettent la mobilité. Le genou, le coude ou l'épaule sont des articulations.
- **Les muscles :** Ils sont les moteurs du corps. En se contractant et en se relâchant, ils tirent sur les os pour produire le mouvement.

Un secouriste doit comprendre cette structure. Une fracture est une rupture d'un os. Une luxation est un déboîtement d'une articulation. Une déchirure musculaire est une lésion d'un muscle.

Figure 4 : Réf. IMG (6370-7680-4722)

Schéma simplifié du **squelette** et des **muscles** principaux du corps

