**L’ensemble des membres du Sdis doit faire face encore plus que le reste de la population à cet évènement exceptionnel du COVID-19**

**Aussi sous l’impulsion de l’état-major, votre unité de secours psychologique se mobilise et vous informe :**

Face à cette situation le SDIS a bien conscience que son personnel peut s’en trouver éprouvé par un cumul d’évènements stressants tels que :

* Les informations contradictoires qui peuvent circuler sur les réseaux sociaux
* d’un débordement temporaire des moyens avec parfois l’indisponibilité de certains moyens de secours, un fonctionnement en mode dégradé …
* d’un afflux de victimes avec la nécessité de procéder à un triage
* d’un risque de débordement émotionnel sur un plan collectif (risque de panique collective au niveau des victimes mais aussi des secouristes)
* Un danger non perceptible mais réel
* Une activité accrue
* des réajustements réguliers au niveau des protocoles d’intervention
* du matériel de protection contingenté
* La peur de contracter le virus au cours de son activité pompier et d’exposer ses proches
* La perte de revenu pour la famille du fait d’une baisse de rémunération lié au confinement
* Les lacunes dans la distribution des biens de première nécessité
* L’ennui, la frustration et le sentiment d’isolement causé par le confinement et par la réduction des contacts physiques et sociaux
* Une réorganisation familiale qui peut provoquer des tensions
* Des enfants inquiets, agités et irritables

**Ce contexte va entraîner du STRESS et un IMPACT PSYCHOLOGIQUE CERTAIN auprès de vos victimes et auprès des secouristes**

**Rappel c’est quoi le Stress**

Face à une situation soudaine, imprévue et potentiellement menaçante, toute personne présentera un ensemble de manifestations regroupées sous le terme de réaction de stress. Considérée comme un moyen de défense, cette réaction, à la fois biologique, physiologique et psychologique, engendre des phénomènes d’urgence normaux et utiles qui visent une adaptation de la personne à la situation afin de la fuir ou de s’en défendre. L’activation biophysiologique (libération d’hormones du stress, excitation du système nerveux central et du système nerveux autonome) entraîne un état d’alerte repérable notamment par l’augmentation de la fréquence respiratoire et de la fréquence cardiaque. Le processus psychologique sera à l’origine de phénomènes adaptatifs cognitifs : focalisation d’attention, mobilisation d’énergie, incitation à l’action, focalisation sur la situation dangereuse, hyperéveil ou identification rapide de stratégie pour faire face. Utile, adaptative mais brève, cette réaction de stress est en revanche très coûteuse en énergie. Une fois la menace écartée, apparaît un état ambigu d’euphorie et d’épuisement.

Face à un stress trop intense, répété ou prolongé, les possibilités d’adaptation et les capacités émotionnelles de la personne peuvent se trouver débordées et se traduire par des réactions inhabituelles et inadaptées, de stress dépassé.

**IMPACT EMOTIONNEL ET RISQUES PSYCHOLOGIQUES POUR LE SECOURISTE**

Le secouriste n’est pas préservé de la souffrance psychique, il peut lui-même en faire l’expérience. La charge mentale élevée à laquelle il est exposé dans son activité, le confronte à certains risques psychologiques.

Il est essentiel pour lui de les connaitre et de se préparer au mieux à gérer ces situations particulières et ses propres réactions, afin d’en limiter les effets et de prévenir, autant que faire se peut, les conséquences néfastes sur sa santé.

**COMMENT VOUS PREVENIR ET DIMINUER LA PRESSION :**

Certaines actions permettant de limiter le niveau de stress et d’augmenter la résistance des secouristes :

* **La formation et l’entraînement pour** : appliquer les procédures spécifiques COVID 19

- intégrer et maîtriser les gestes techniques, acquérir des automatismes qui aideront le secouriste à faire face à un grand nombre de situations en restant « mentalement actif » et notamment en le protégeant d’un éventuel « blocage »

- connaitre les procédures et les conduites à tenir, ce qui favorise une adaptation plus rapide, plus efficace, laissant moins de place à l’improvisation et aux réactions émotionnelles.

* **L’esprit de corps, la cohésion** :

Le sentiment d’appartenance à un groupe cohérent, partageant les mêmes valeurs morales et éthiques est essentiel. Cette cohésion optimise les capacités de chacun lors de situations critiques.

L’équipe constitue alors un environnement bienveillant et sécurisant dans lequel le secouriste peut se sentir entouré et soutenu. Un bon niveau de confiance permet de lier les membres entre eux, ainsi que l’estime et la considération réciproque. Cela implique également dans l’action, le respect de l’organisation et la distribution des tâches. Se savoir reconnu par ses pairs a un effet protecteur. Un groupe soudé a une fonction de soutien et d’accueil quand l’un de ses membres est en difficulté.

* **Faire confiance à sa hiérarchie :**

Le Sdis met tout en œuvre pour permettre une protection collective et individuelle de tout son personnel engagé dans cette lutte épidémique

* **Appliquer les gestes barrières dans votre quotidien**
* **L’hygiène de vie** est également un facteur de « protection » important dans la gestion quotidienne du stress, essentiel à l’activité du secouriste mais aussi à son bien-être :

- De respecter des périodes de repos et de récupération psychologique en dehors des gardes

- De rechercher des moments privilégiés de détente, sa vie de famille

- De pratiquer une activité physique même chez soi pour maintenir sa forme physique et mentale

- Avoir une alimentation équilibrée et une hydratation régulière

- Apprendre à se connaître et à reconnaître ses limites. Pour cela il lui faudra être à l’écoute de ses besoins.

* **Le soutien social et familial :** même réduit dans ces conditions de confinement, ildoit être maintenu pour le cercle proche et rassurer les enfants (voir diapo outil) et à distance pour les autres
* **L’apprentissage et l’entraînement de techniques de gestion** émotionnelle, tels que les Techniques d’Optimisation du Potentiel « TOP ». fiche outil que j’ai pas
* Pratiquer des exercices de respiration voir fiche outil
* **Une vigilance réciproque de l’équipage voir fiche outil**
* **Faire appel à l’unité de secours psychologique si besoin pour le maintenant ou l’après confinement usp@**