

Si en général, les sapeurs-pompiers arrivent à gérer le stress et les émotions fortes, il existe des circonstances particulièrement difficiles à supporter.

Ces **SITUATIONS** peuvent être :

- des violences physiques et/ou psychologiques,
- agressions à l'encontre des sapeurs-pompiers,
- interventions impliquant des enfants ou des personnes connues des secouristes,
- accidents très violent,
- blessure ou décès d'un sapeur-pompier ...



Lors de ces **ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS**, les sapeurs-pompiers peuvent être confrontés à :

- un fort sentiment d'impuissance, d'injustice, de tristesse, d'anxiété ou de culpabilité,
- un sentiment d'identification avec les impliqués (victime et entourage),
- un blocage, un sentiment de panique en lisant le message d'alerte d'une intervention du même type qu'une autre vécue quelque temps auparavant et qui aurait été difficile.

Dans les premiers instants / jours, il peut être possible de ressentir de la peine, de la tristesse de revoir des images de l'intervention marquante.

Mais si après quelque temps apparaissent des signes inhabituels, fréquents qui parasitent la vie quotidienne

- ✓ Se **SIGNALER** auprès de son chef de centre ou du PSSM.



Ces **SIGNES** peuvent être :

- repenser à l'événement de manière involontaire et répétée,
- avoir des images fortes et pénibles qui s'imposent à l'esprit le jour et la nuit,
- éviter ce qui rappelle l'événement,
- éprouver des difficultés à dormir ou s'endormir, se sentir irritable,
- avoir moins d'intérêt pour le travail, les loisirs,
- avoir des difficultés à communiquer,
- ressentir des troubles alimentaires, des conduites à risque, des addictions...

Il est **IMPORTANT** de :

- ✓ remettre en état le matériel de secours au retour d'intervention tout en débriefant l'intervention.

Il est **UTILE** de :

- ✓ se ressourcer par un travail psychologique de récupération émotionnelle et d'assimilation pour éviter des séquelles ultérieures, tant dans la vie professionnelle que dans la sphère personnelle (épuisement professionnel, état de stress post traumatique).



■ Débriefing psychologique

Après une situation critique et sur demande des sapeurs-pompiers impliqués via le COS ou le chef de centre (après demande au CODIS) un binôme de la CAMPSY (cellule d'aide médico psychologique) peut intervenir.

RÔLE

- Encourager la discussion, écouter sans jugement la parole de tous.

ACTION

- Aider à évacuer les nombreuses questions qui demeurent chez chaque intervenant après avoir été engagé dans une telle intervention,
- Prendre soin de soi pour pouvoir mieux prendre soin des autres par la suite.



ENTRETIEN

de soutien psychologique

Qu'est ce que le soutien psychologique ?

Face à une situation difficile, il permet de verbaliser son vécu, son ressenti et de mettre en place un accompagnement personnalisé.



- Entretien basé sur l'écoute et l'échange,
- Encadré par les règles du secret.



A quel moment ?

Cadre privé

- Lors d'une altération de sa qualité de vie.
- ✓ Consultez son médecin traitant ou un psychologue.

Missions sapeur-pompier

- Stress opérationnel, syndrome psychotraumatique,
- Présence de troubles addictifs (tabac, alcool, médicaments...),
- Apparition de sensation de malaise, d'angoisse ou de différents troubles (sommeil, alimentaire, addiction, relationnels et cognitifs qui s'installent dans le temps).
- ✓ Contactez le PSSM à la suite d'un évènement opérationnel.

LA PSYCHOLOGIE

à l'écoute des sapeurs-pompiers

Toute souffrance psychologique peut avoir des répercussions dans l'exercice de vos missions ou dans l'espace familial. Elle doit être entendue, soutenue, pour élaborer un accompagnement vers un mieux-être.

OSER PARLER

dans un cadre **NEUTRE**,

CONFIDENTIEL de ses difficultés



Une écoute privilégiée
pour les agents du SDIS qui sont en demande,
individuellement et/ou collectivement.

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous en
entretien individuel, contactez le secrétariat du PSSM



04.73.98.15.16

CELLULE D'AIDE MEDICO PSYCHOLOGIQUE

Pôle santé et secours médical



🗨 *Certaines blessures*

ne se voient pas, elles s'écoulent 🗨