

NUMERO 1

UNITE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Bulletin d'information à destination
des sapeurs pompiers de l'Yonne

Au programme

1 – le confinement

2 – les réactions fréquentes

3 – quelques conseils

SDIS de l'Yonne
SAPEURS - POMPIERS



LE MOT DE L'USP 89

Dans les conditions actuelles, nous avons souhaité être présents à vos côtés afin d'apporter informations et soutien dans ces moments difficiles. C'est pourquoi nous vous présentons le 1^{er} numéro de la Newsletter de l'USP 89, durant le confinement. Nous vous rappelons que les psychologues de l'USP sont disponibles pour des entretiens téléphoniques :

cynthia.amer@sdis89.fr

nael.lefaou@sdis89.fr

celine.geoffroy@sdis89.fr

claudia.dossantos@sdis89.fr

Surtout n'oubliez pas, prenez soin de vous.

**"Si tu ne veux pas de la contamination,
reste à la maison..."**

1. Le confinement

Le confinement caractérise une période, un moment donné durant lequel les personnes sont amenées à rester chez elles afin de réduire la transmission de maladies. Pendant cette période, tout individu est séparé de ses proches (parents, enfants, amis ...) pour une durée déterminée et/ou indéterminée.

2. Les réactions fréquentes

Cette période de mise à l'écart, peut être pour certains une épreuve difficile et douloureuse à vivre. Plusieurs facteurs de stress sont présents :

- Facteurs de stress liés au confinement : frustration et ennui, accès restreint à la nourriture et aux soins, informations insuffisantes, la durée du confinement, crainte d'être infecté, anxiété, solitude...
- Facteurs de stress suite au confinement : pertes financières, retour à la "routine" ...

3. Quelques conseils

- Eviter d'écouter les informations sur la pandémie toute la journée.
- Regarder les informations avec modération et à partir de sources fiables.
- Entretenez des relations sociales via les communications téléphoniques ou vidéo (Skype, WhatsApp, Messenger...).
- Définissez quelques activités concrètes pour la journée (planter des fleurs, nettoyer une pièce de la maison, activités manuelles avec les enfants, décoration, jeux de société ...).
- Prenez le temps de vous poser devant un film, un documentaire ...
- Mangez équilibré: les conseils de notre expert diététicienne sont en pièce jointe
- Faire quelques séances de sport à la maison: des conseils de nos EAP sont en pièce jointe

LIENS UTILES :

- Groupe Facebook « Activités et soutien entre parents #covid19 » (pour occuper vos enfants dans la journée).
- Marmiton (pour trouver des recettes de cuisine simples à réaliser).
- Coco le virus (BD pour expliquer aux enfants le virus)
- Séances de sport pour adultes et enfants sur YouTube de la chaîne C8.

