

NUMERO 2

UNITE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

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

SDIS de l'Yonne
SAPEURS - POMPIERS



Au programme

1 – Acceptation du changement

2 – Télétravail

3 – Les enfants

4 – Au sein des casernes

5 – Démarches sociales

Nous vous présentons **le deuxième numéro de la Newsletter de l'USP 89**. 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

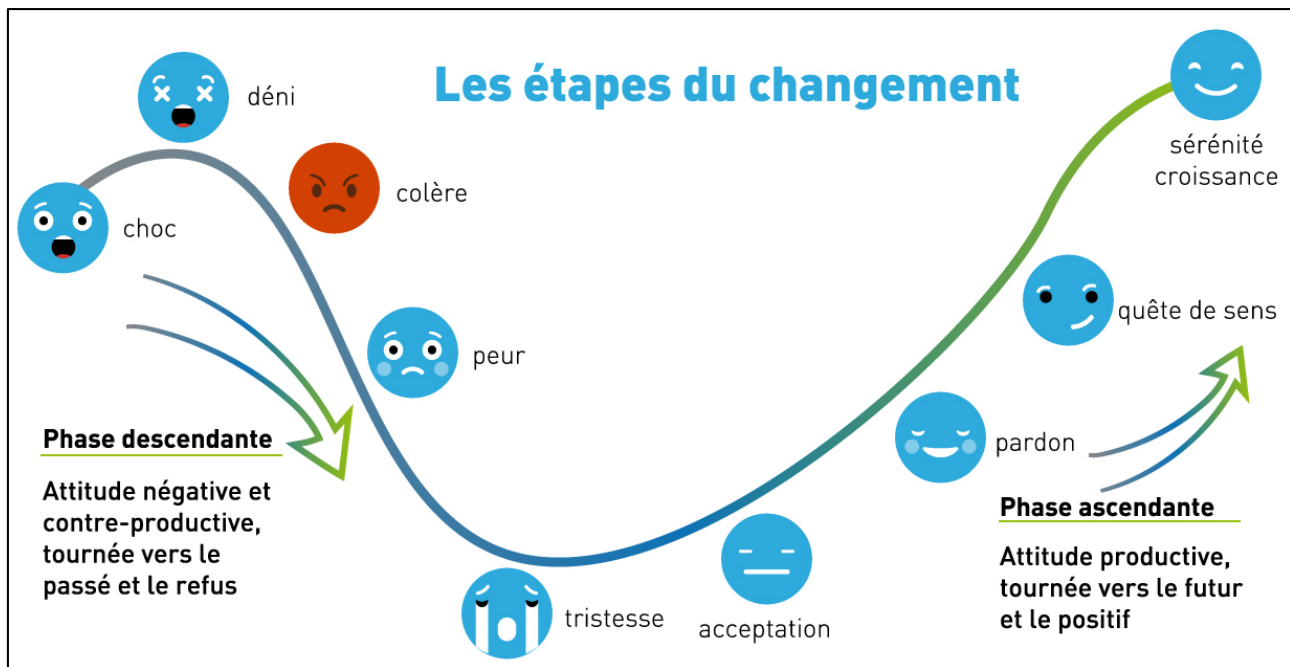
claudia.dossantos@sdis89.fr

Surtout n'oubliez pas, prenez soin de vous.

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

1 – ACCEPTATION DU CHANGEMENT

Chaque période de changement s'accompagne d'un processus psychologique d'acceptation du changement. Ce processus psychologique est vécu consciemment ou inconsciemment par chacun d'entre nous et nous passons ainsi par plusieurs étapes émotionnelles. Selon les personnes, il prend plus ou moins de temps. Nous le retrouvons dans l'acceptation du confinement et de l'organisation du travail à distance. Il est illustré par la courbe suivante :



2 - TELETRAVAIL

Risques du télétravail :

- tarder à se mettre au travail;
- stress important lié aux conditions de travail et au fait de ne pas pouvoir répondre aux demandes dans un délai court ;
- être sous tension à cause des contraintes personnelles que provoque l'environnement ;
- faire plus d'erreurs.



3 - LES ENFANTS



Aider les enfants à faire face : les enfants peuvent répondre de manières différentes.

Comment les soutenir ?

Patience ; tolérance ; réassurance verbale et physique ; encourager l'expression par le jeu et la lecture ; maintenir la routine ; ne pas exposer les enfants aux médias ; discutez avec eux et leur expliquer la situation ; prévoir un planning quotidien avec exercices intellectuels et exercices physiques ; garder un cadre et des limites.

Principes du dialogue avec les enfants :

Créer un espace de dialogue pour l'enfant s'il est en demande.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

Répondre de la manière la plus honnête possible.

Utiliser des mots simples et directs.

Pour les tout petits, ne pas hésitez à utiliser des supports (BD proposée dans la Newsletter précédente).

Parler que des faits réels et ne pas donner nos interprétations pour éviter toute angoisse supplémentaire.

Les questions peuvent subvenir plusieurs fois, y répondre à chaque fois.

Les rassurer sur le fait que c'est normal de s'inquiéter.

Reconnaître et comprendre leurs émotions.

Si l'enfant change de sujet, c'est qu'il ne souhaite plus en parler pour le moment.

Répondre aux questions même les plus simples car ils n'ont pas la même facilité de compréhension que les adultes (distance à respecter, police dans la rue, ne plus aller à l'école ou sortir ...).

CONSEILS :

éviter les contenus violents et privilégier les contenus éducatifs et jeux de réflexion ; maintenir les contacts téléphoniques ou vidéos avec les proches ; organiser la journée de votre enfant avec un planning ; leur laisser des temps de pause pour laisser place à leur imagination et à une autonomie dans les moments d'ennui.



4 - AU SEIN DES CASERNES

Pour maintenir la cohésion d'équipe et le dynamisme :

- Valoriser le travail réalisé ainsi que les missions.
- Se rendre disponible pour les collègues (sms, vidéo, mail, appel).
- Prendre des nouvelles des personnes absentes.
- Vigilance pour les collègues les plus vulnérables.
- Être transparent quant aux dernières nouvelles ou observations faites.
- Faire preuve de compréhension pour les personnes infectées et ayant pu contaminer leurs collègues et / ou proches de leurs sentiments de culpabilité ou autre.

Pour limiter l'ennui en caserne :

- Répartir les tâches communes.
- Organiser des quizz, sessions de réflexion sur la profession / le matériel ... dans la joie et la bonne humeur.
- Proposer des temps d'échange.



5 - DEMARCHES SOCIALES

Depuis l'entrée en vigueur des mesures de confinement, tous les points d'accueil physique des organismes sociaux sont fermés, les lignes téléphoniques surchargées et les temps d'attente de plus en plus longs.

Nous vous conseillons pour vos demandes, démarches ou dossiers en cours :

- **De privilégier les canaux dématérialisés via vos comptes personnels** (Pôle Emploi, Assurances, Prévoyance, CPAM, CARSAT, CAF, etc.)
- **D'interroger directement les services via leur email de contact** (MDPH, Banque de France, etc).

Nous rappelons que le service social du SDIS peut vous accompagner dans vos démarches.

Divers :

- Rappel des numéros d'urgence pour violences intra-familiales, aide aux addictions qui peuvent augmenter
- 0800130000 numéro national pour soutien face au COVID 19