

NUMERO 3

UNITE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

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

Au programme

- 1 – Tourner notre regard négatif en positif
- 2 – Comment surmonter le confinement en couple ?
- 3 – Accompagnement d'un proche
- 4 – Aide et techniques à la relaxation
- 5 – L'après-confinement

Mardi 14 avril 2020

SDIS de l'Yonne
SAPEURS - POMPIERS



Nous vous présentons **le troisième 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

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 - Tourner notre regard négatif en positif

Le confinement permet :

- D'avoir plus de temps libre qu'à l'ordinaire.
- D'accorder plus de temps aux activités inhabituelles ou que l'on avait laissé de côté (lecture, musique, danse, bricolage ...).
- De se lancer dans des apprentissages (langue, instrument de musique, visite de musée en ligne ...).
- Consacrer plus de temps aux proches.

Pendant cette période, il faut surtout être vigilant à certains signes :

- Si vous trouvez de plus en plus de réconfort dans des activités non recommandées (consommation abusive, jeux d'argent, jeux vidéo ...).
- Si vous vous sentez anxieux, irritable.
- Si vous avez des difficultés à trouver le sommeil.
- Si vous avez une perte d'appétit significative.
- Si vous avez des difficultés à vous concentrer.
- Si vous vous sentez seul et / ou incompris.
- Si vos relations avec vos proches se dégradent.
- Si vous vous sentez épuisé, avec des idées noires, négatives.

2 - Comment surmonter le confinement en couple ?

- **Echanger** : La présence des deux partenaires au sein de logement peut créer des tensions car ce n'est pas dans vos habitudes de vous voir toute la journée. Il est important de discuter ensemble de l'organisation de votre quotidien.
- **Organisation** : Garder un rythme pour séparer la semaine « temps de travail » et le week-end « temps de plaisir ». Trouvez ensemble des repères entre ces deux temps.
- **Intimité** : Il est nécessaire de respecter l'intimité de chacun car chaque personne a besoin de son moment à lui. Cela permet également à chacun de continuer à prendre soin de soi, de garder son hygiène de vie avec des moments sport individuels.
- **Partager** les tâches ménagères
- **Créativité** : casser la routine avec des activités que vous n'avez pas forcément le temps de faire au quotidien (diner aux chandelles par exemple).
- **Communiquer** : Lorsque les tensions apparaissent, ne pas les laisser prendre racine et parler ensemble.

3 - Que faire si l'un de nos proches est soignant ou dans une profession à risque, comment l'accompagner ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses face aux professionnels. Tout l'accompagnement va alors se faire au niveau verbal. Il est conseillé :

- **Une écoute active** de leur ressenti, sentiments dont ils ont besoin de sortir sur l'instant présent.
- **Une validation des émotions** (Naomi Fell).
- **Une déculpabilisation** face aux difficultés rencontrées sur le terrain.
- **Normalisation des pensées** en les mettant en lien avec leur environnement de travail.



4 - Aides / techniques à la relaxation

Cohérence cardiaque : Il s'agit de focaliser son attention vers la région du cœur et d'inspirer pendant 5 secondes, puis expirer pendant 5 secondes, pendant 3 à 5 minutes. Il faut percevoir sa respiration, en prenant le temps de ressentir à chaque fois l'inspiration et à chaque fois l'expiration. Prendre conscience du plaisir de respirer. Il est possible de renforcer l'apaisement en visualisant un sentiment, un souvenir agréable ou bien en pensant à une personne que l'on aime.

Applications sur téléphone : - Petit Bambou (séances de méditation de pleine conscience) ;
- RespiRelax et Kardia (cohérence cardiaque).

5 - Préparer l'après-confinement...

L'après confinement ne sera pas un retour un arrière. Nos vies connaîtront des changements individuels mais aussi collectifs et sociétaux. Préparer l'après confinement... même si la date de fin de confinement est incertaine permet de se projeter et d'anticiper ce nouveau déséquilibre que nous connaissons avec ses changements de repères.

3 recommandations pour préparer l'après confinement :

1. **Se projeter après le confinement** et se préparer à retrouver un quotidien un peu différent de ce que nous avons connu avant le confinement.
2. **Attendre avant de prendre des décisions importantes** : déménager, entamer une transition professionnelle, officialiser une union, se séparer, etc. pour pouvoir les prendre en tenant compte de ce nouveau contexte.
3. **Maintenir les bonnes habitudes** prises pendant le confinement (pratiquer régulièrement du sport, prendre des nouvelles de ses proches, jouer avec ses enfants, poursuivre une activité artistique pratiquée pendant le confinement, etc.).

Liens utiles :

<http://www.fhinkegale.com/guide-pour-les-parents-confines-une-mine-dinfos-et-de-conseils-pratiques/> (guide des parents confinés)

<https://www.youtube.com/watch?v=wfcvujDuTic> (FACE au COVID, conseils psy)

<https://youtu.be/tzPf-CIbplw> (explication sur le phénomène de résilience)

<https://youtu.be/iDUyxZwmU0E> (Coronavirus expliqué aux petits)