



Atelier

Personnels Administratifs Techniques et Spécialisés :

COVID 19 : de la crise à la résilience



AEPSP
ASSOCIATION EUROPÉENNE DE PSYCHOLOGIE SAPEUR - POMPIER

Laurence Auvert

Psychologue coordinatrice de l'Unité de Secours Psychologique (USP) du SDIS33
Présidente de l'Association Européenne de Psychologie Sapeur-Pompier (AEPSP)



Impacts de la crise sanitaire

- L'épidémie de COVID-19 est considérée comme la plus grande crise mondiale depuis la Seconde Guerre mondiale.
- Elle a eu un impact énorme sur le bien-être psychologique de la population. La peur de la maladie, l'isolement et les inquiétudes existentielles ont entraîné une nette augmentation des niveaux de stress et d'anxiété.

Réactions Normales (détresse épisodique)

- Anxiété – peur, anticipation, nervosité
- Dépression – tristesse, solitude, apathie
- Stress aigu – hyperéveil, colère, diff. de concentration

Réactions Inquiétantes (post-traumatiques)

- Pensées intrusives et difficultés de sommeil
- Détachement émotionnel et dissociation
- Surconsommation ou surentraînement

Résilience

La résilience est la capacité à s'adapter et à rebondir en période d'adversité.

Points clés :

Sécurité



Retour au calme



Connexion



Efficacité



Espoir



Des PATS, acteurs de résilience dans les SDIS

- Témoignages et échanges autour :
 - Accompagnement des agents
 - Télétravail/visioconférence
 - Masques/EPI
 - Vaccination
 - indemnisation

“ Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l’être mais aussi la sagesse de distinguer l’un de l’autre.”

Marc Aurèle

M