



INSTITUT PROVINCIAL DES AGENTS DES SERVICES DE SÉCURITÉ ET D'URGENCE

Service Appui Psychologique aux Intervenants (API)

Nous connaissons actuellement, et ce depuis des mois, une situation exceptionnelle et particulièrement stressante !

Il est, dès lors, normal de ressentir de la fatigue, de la frustration, de l'irritabilité face à ce rebond de l'épidémie. Un rebond qui mêle incertitude, mal-être, la crainte d'être contaminé et de contaminer, et une énorme sollicitation de votre part en tant que professionnel(les) de la santé, de la sécurité et de l'urgence. Vous êtes mis(es) à rude épreuve !

Raison pour laquelle, vous devez être spécialement attentif(ve)s à vous et à ce que votre corps vous dit... Ne vous laissez pas submerger et ne restez pas seul(e)s

Vous êtes infirmier, ambulancier, pompier, policier et vous travaillez actuellement en première ligne dans des conditions particulièrement difficiles.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils/pistes pour vous aider à faire le point et prendre soin de vous :

- Vous avez besoin d'informations ;
- Vous êtes inquiet ;
- Vous êtes gêné par certaines réactions : vous êtes plus anxieux, davantage en retrait, moins concentré, moins confiant dans vos interventions, plus émotif, irritable, moins positif, plus enclin à des comportements inhabituels, ...

=> Ces signes attestent que quelque chose se passe et doivent attirer votre pleine attention

Nous nous doutons qu'en cette période, il est normal de rencontrer des difficultés. Vous devez vous adapter et êtes particulièrement sollicités. Mais vous restez vigilant et agissez pour votre bien-être afin de traverser cette période du mieux possible !

En agissant rapidement, vous pouvez éviter des conséquences plus désagréables. En décider ainsi est une force et non une faiblesse. C'est aussi reconnaître que vous faites de votre mieux mais qu'il est temps également de vous outiller autrement tant pour vous, votre entourage professionnel, vos proches, que pour les citoyens à qui vous allez continuer d'apporter votre aide en tant qu'intervenant de première ligne.

En tant que partenaire privilégié, nous nous tenons à votre disposition pour une écoute par téléphone en toute confidentialité.

N'hésitez pas à faire appel. Dès à présent, nous sommes là pour vous écouter, ne restez pas seul(e) !

Si votre service bénéficie de référents API, ceux-ci peuvent vous écouter, vous conseiller au mieux et vous relayer vers d'autres services si nécessaire. N'hésitez pas à faire appel à eux !

Vous pouvez bien évidemment contacter notre service API directement. Nous pouvons échanger par mail ou fixer un rendez-vous téléphonique en fonction de vos disponibilités via

serviceapi@provincedeliege.be
Laura.rusalen@provincedeliege.be
Pauline.praillet@provincedeliege.be

Votre bien-être ainsi que celui de vos proches doivent être une priorité. Prenez bien soin de vous et pensez à bien vous ressourcer dès que cela est possible. Cette période est particulière et va être difficile. Faisons en sorte, ensemble, qu'elle soit la moins difficile possible.

Informations complémentaires

Lignes d'écoute (24h/24) pouvant s'avérer utiles (voire vitales), surtout en cette période difficile :

Violences conjugales : 0800 30 030

Prévention du suicide : 0800 32 123

Télé-accueil : 107/108(D)

Le service API
serviceapi@provincedeliege.be
www.provincedeliege.be/formation/api

