

## Quelques attitudes positives afin d'atténuer le mal-être et d'engager le processus de guérison :

**Encourager la discussion sans la forcer.** Oser parler des émotions ressenties et non seulement des faits qui se sont déroulés

**Ne pas juger** les attitudes, les comportements ou les paroles « étranges » face à un évènement difficile

**Légitimer les émotions du proche.** Les émotions ne se commandent pas, il faut pouvoir les accepter. La reconnaissance de l'émotion ressentie (Ex : culpabilité) est une étape de l'assimilation de l'incident

**Croire en les capacités du proche.** La plupart des personnes touchées par un évènement bouleversant peuvent le surmonter sans séquelle. Il ne faut pas les surprotéger. Au contraire, montrer qu'on a confiance en elles leur apporte un soulagement

**Ne pas donner des conseils « jugés bons ».** La seule chose dont le proche a besoin est d'une écoute attentive et sans jugement. Donner des conseils « avisés » reviendrait à avouer qu'il aurait dû agir différemment

**Conseiller** au proche de consulter un professionnel de santé mentale lorsque son mal-être perdure au-delà de six mois

Pour toute question/information, **conseiller** à votre proche de contacter soit un des référents API de son service, soit la cellule API de la Province de Liège, soit le médecin traitant ou toute autre personne qu'il juge susceptible de lui venir en aide.

### Contact

**Institut Provincial de Formation des Agents des Services de Sécurité et d'Urgence**

Cellule d'appui psychologique aux intervenants

Tel : 04/237.35.24

E-mail : [celluleapi@provincedeliege.be](mailto:celluleapi@provincedeliege.be) - [www.provincedeliege.be/formation/api](http://www.provincedeliege.be/formation/api)

Maison provinciale de la formation,  
Rue Cockerill, 101 - 4100 Seraing

Institut Provincial de Formation des Agents des Services de Sécurité et d'Urgence

Cellule d'Appui Psychologique aux Intervenants (API)

# Derrière l'uniforme, une famille



Le travail quotidien d'un intervenant de sécurité ou d'urgence apporte son lot de **stress** et pèse énormément sur la vie privée. Il est essentiel de veiller à ce que le noyau familial soit le moins affecté possible par ce stress.

Ce document a la volonté de **vous aider à déceler les indices** d'un stress existant et les troubles qui peuvent y être associés pour pouvoir y faire face.

**Des astuces et des conseils** vous sont proposés pour soutenir votre proche face à un évènement bouleversant et éviter les conséquences négatives au sein de votre famille.

## Pour éviter que le stress professionnel n'envahisse votre famille



### Vous avez remarqué certains changements de comportements ?

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'appétit
- Augmentation des tensions/ altération des relations/ réactions excessives et inappropriées
- Isolement, repli sur soi
- Baisse d'intérêt pour les activités pratiquées auparavant
- Consommation accrue/ inhabituelle d'alcool, tabac ou médicaments
- Difficultés /manque de concentration

### Ou encore certaines attitudes ou propos inhabituels tels que :

« Ne t'en fais pas, cela passera.... »

« Le pire, c'est qu'on ne peut en parler avec personne ! »

« Vous ne pouvez pas comprendre... »

Le stress peut s'exprimer de multiples manières et avoir de lourdes conséquences tant physiques que psychologiques.

**Vous pouvez avoir un rôle essentiel** après un évènement bouleversant. En tant que proche, votre position peut faciliter le processus de guérison.

L'aide que vous pourrez apporter doit avoir pour but de rendre votre conjoint, frère (sœur), père (mère) ou fils (fille), actif et de reprendre le contrôle de sa vie.