

Quel soutien?

Votre Service Externe de Prévention de Protection au Travail (SEPPT) :

L'administration communale ou le CPAS pour lequel vous travaillez est affilié à un SEPPT :

	SEPPT commune	SEPPT CPAS
Aiseau-Presles	Cohezio	Cohezio
Aywaille	Cohezio	Cohezio
Châtelet	Cohezio	Cohezio
Chaufontaine	Cohezio	Cohezio
Comblain-au-Pont	Cohezio	Cohezio
Dalhem	Cohezio	Cohezio
Durbuy	Mensura	Mensura
Esneux	Cohezio	Cohezio
Eupen	Cohezio	Cohezio
Ham-sur-Heure-Nalinnes	Mensura	Mensura
Hotton	Mensura	Mensura
Houyet	Cohezio	Cohezio
La Roche-en-Ardenne	Cohezio	Mensura
Liège	Cohezio	Cohezio
Limbours	Cohezio	Cohezio
Marche-en-Famenne	CESI	CESI
Nassogne	Mensura	Mensura
Olnes	Cohezio	Cohezio
Ottignies-Louvain-la-Neuve	Cohezio	Cohezio
Pepinster	Liantis	Liantis
Rochefort	Mensura	Mensura
Spa	Cohezio	Cohezio
Theux	CESI	CESI
Trooz	Cohezio	Cohezio
Tubize	Cohezio	Cohezio
Verviers	Cohezio	Cohezio
Walcourt	Cohezio	Cohezio
Wavre	Cohezio	Cohezio

Une demande de séance collective peut être demandée via votre responsable hiérarchique. Pour du soutien individuel suite à vos prestations professionnelles, vous pouvez contacter directement le SEPPT de votre organisation.

SEPPT	Procédure de contact
CESI	Tél.: 02/761.17.74
Cohezio	Tél.: 02/533.74.88
Liantis	Mail: psy@liantis.be Tél.: 078/150 888
Mensura	Mail: info.sepp@mensura.be Tél.: 02/549 71 48

Toutes les interventions de soutien réalisées par les SEPPT pour le personnel de votre administration communale et de votre CPAS sont **gratuites**. Les SEPPT factureront directement à la Croix-Rouge de Belgique. Afin de profiter de cette gratuité, veuillez spécifier lors de votre de contact avec le SEPPT, qu'il s'agit d'une **intervention liée aux inondations**. Ceci est valable pour les communes répertoriées dans cette brochure et pour les interventions liées aux inondations.

Intervenant(e) suite aux inondations ?



Pour bien prendre soin des autres, il est important de prendre soin de soi.

MERCI pour votre travail

« Brochure réalisée en collaboration avec CESI, Cohezio, Co-Prev, Liantis, Mensura et le SPF Santé Publique »

Il est normal et humain que les missions que vous avez effectuées ou que vous effectuez encore suite aux inondations dans le cadre de votre travail soient source de stress. En effet, vous avez été confronté(e) à une réalité difficile et source de souffrance, d'autant plus si vous avez été vous-même directement impacté(e) par les inondations ou que des proches l'ont été.

La situation vécue peut avoir pour conséquences sur vous :

- Conditions de travail difficiles
- Charge de travail considérable
- Difficultés voire impossibilité de se détendre, de se reposer
- Manque de loisirs ou de vie sociale
- Sentiment d'insécurité
- Atteintes à l'équilibre personnel et risques pour la santé
- Exposition aux souffrances permanentes et aux vécus douloureux des victimes
- Hostilité ou agressivité liée aux besoins non satisfaits des bénéficiaires
- Manque de temps pour l'entourage familial, voire incompréhension de leur part,
- ...

Les réactions et émotions face à une telle situation diffèrent d'une personne à l'autre: colère, peur, tristesse, anxiété, culpabilité, fuite, épuisement mental, impuissance, frustration,... Quelle qu'en soit l'intensité, ces réactions et émotions sont **normales dans un premier temps** et consécutives à la situation vécue.

Les signes les plus courants de stress

Les réactions au stress extrême varient. Les réactions physiques typiques incluent les problèmes de sommeil, les maux de tête, les tensions musculaires et les douleurs corporelles, l'accélération du rythme cardiaque et des nausées. Les réactions émotionnelles et comportementales typiques sont l'anxiété, la vigilance accrue, le manque de concentration, des sentiments négatifs tels que la culpabilité, la tristesse, la colère.

D'autres réactions courantes induisent le fait de devenir désorienté, d'avoir des souvenirs intrusifs et de tenter d'éviter des souvenirs relatifs à la situation critique. Certains réagissent également en ne ressentant rien du tout, en ayant des difficultés à prendre des décisions ou en s'isolant des autres. Certaines personnes augmentent leur consommation d'alcool, de médicaments, de drogue pour échapper à la souffrance qu'elles ressentent.

Quelques conseils pour faire face

- Si vous vous sentez dépassé par la situation ou par votre tâche, soyez tolérant avec vous-même car vivre une situation inhabituelle provoque nécessairement des réactions inhabituelles
- Essayez de centrer votre attention sur des activités routinières. **Soyez patients avec vous-même**
- Reposez-vous et dormez suffisamment
- Limitez votre consommation d'alcool et de tabac
- Si vous avez des problèmes d'insomnie ou d'anxiété, évitez la caféine, le sucre et les écrans avant de dormir
- Faites de l'exercice pour vous détendre
- Alimentez-vous de façon saine et suivez des horaires réguliers
- **Restez en contact avec vos proches**
- Parlez de vos expériences et de vos émotions (même celles qui sont effrayantes et étranges) avec des collègues et des personnes de confiance si vous en ressentez le besoin
- Écoutez ce que disent vos collègues sur leurs réactions face aux événements et comment ils les gèrent. Ils peuvent partager un point de vue utile
- Exprimez vos émotions à travers des activités créatives, comme le dessin, la peinture, l'écriture ou la musique
- Prenez du temps pour les loisirs
- Essayez de vous détendre de façon consciencieuse en faisant des choses que vous aimez, de la méditation ou du yoga

Si malgré la mise en place de ces recommandations votre état de stress ne diminue pas, il importe de pouvoir en discuter avec votre responsable hiérarchique, lequel pourra envisager d'entreprendre d'autres démarches préventives liées à vos activités professionnelles et pouvant vous aider à planifier vos activités différemment ou à vous soutenir via la sollicitation/l'intervention de votre SEPPT.

Stressé moi ?

Nous vous proposons via le questionnaire qui suit de vous « pauser » un moment et de faire le point sur ce que vous vivez. Choisissez les réponses les plus appropriées pour chaque affirmation en fonction de la fréquence suivante (au cours du dernier mois)

- Presque toujours : 4 points
- Souvent : 3 points
- Rarement : 2 points
- Presque jamais : 1 point

1. Vous manquez de temps pour faire les choses qui vous plaisent.	
2. Vous aimeriez avoir plus de soutien ou d'aide.	
3. Vous manquez de temps pour faire votre travail d'une façon satisfaisante.	
4. Vous avez de la difficulté à vous endormir parce que trop de choses vous préoccupent.	
5. Vous sentez que les gens attendent tout simplement trop de vous.	
6. Vous vous sentez dépassé(e).	
7. Vous avez des pertes de mémoire ou avez de la difficulté à prendre des décisions parce que vous avez trop de choses à l'esprit.	
8. Vous considérez être dans une situation où vous ressentez beaucoup de pression.	
9. Vous sentez que vous avez trop de responsabilités.	
10. Vous êtes épuisé(e) à la fin de la journée.	
Total	
Résultat : 0 à 25 (stress modéré) – au-delà de 25 (stress dit élevé)	

J. Thiboutot « Gestion de stress et travail policier », traduction libre (non validée) de Girdano et coll. (1977), et modifications de M. Berclaz.

Il est normal, actuellement, de comptabiliser un niveau de stress plus élevé. Ce niveau, selon toute probabilité, va redescendre lorsque la situation se normalisera. Néanmoins, si votre score dépasse les 25, soyez-en conscient et prenez soin de vous. Les quelques recommandations reprises dans ce fascicule pourront vous aider à faire diminuer ce stress.