

Nouvelle
FAC

PREPARATION PSYCHOLOGIQUE OPERATIONNELLE DES SAPEURS- POMPIERS

I Introduction

L'objectif de cette FAC est d'apprendre aux sapeurs-pompiers à se connaître et à agir sur eux pour être dans les conditions physiques et psychologiques adaptées aux circonstances, à l'environnement dans lequel ils se situent.

Que ce soit avant, pendant ou après une intervention, il est important de « faire sa météo » interne qui permettra de réaliser des techniques (respiratoires / corporelles) en fonction de son état physique et émotionnel.

II LA METEO INTERNE



« Comment je suis ? Comment je me sens ? »

La météo interne consiste à prendre conscience en quelques secondes de l'état physique et psychologique dans lequel l'agent se situe en prenant le temps d'être à l'écoute de son corps et de ses émotions.

Le tableau ci-dessous permet de choisir la technique en fonction de du ressenti à l'instant T.

Je suis en ...	Je me sens ...	Techniques proposées
Hyper stimulation (sur-stimulation)	J'ai un surplus d'énergie. Je me sens énervé, agité, agressif	Respiration apaisante, cohérence cardiaque Technique corporelle
Equilibre	Bien	Respiration régulatrice
Hypo stimulation (sous-stimulation)	Découragé, démoralisé, fatigué, épuisé, je n'ai envie de rien	Respiration dynamisante Technique corporelle



III

LES TECHNIQUE DE GESTION DE SES EMOTIONS

Les techniques personnelles de gestion des émotions comprennent des techniques centrées sur la respiration et des techniques sur le corps.

1 Les techniques de respiration

Les techniques de régulation de la respiration comprennent :

La respiration abdominale apaisante ou relaxante :

Dans cette technique, le temps d'inspiration est inférieur au temps d'expiration. Cette technique permet de « dénouer le nœud au plexus solaire », de débloquer « la boule au ventre ».

Description : *Inspirer en gonflant le ventre et expirer en rentrant le ventre lentement. Inspirer par le nez et expirer par la bouche ou le nez.*

La respiration abdominale régulatrice

Dans cette technique, le temps d'inspiration est égal au temps d'expiration.

La respiration abdominale dynamisante

Dans cette technique, le temps d'inspiration est supérieur au temps d'expiration. Elle permet également de s'échauffer avant une action. Elle peut également être utilisée au cours d'une action afin de se remobiliser (dans ce cas, réaliser 1 à 3 respirations).

Description : *Inspirer en gonflant le ventre rapidement.*

2 Les techniques corporelles**Le pompage**

Cette technique sert à évacuer les tensions ou pour se dynamiser.

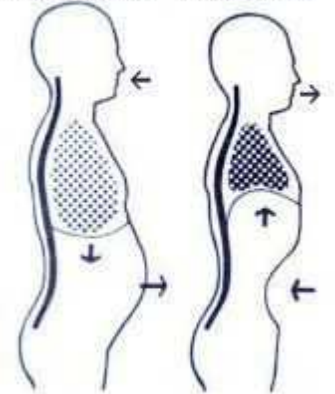
Description : *S'installer debout, les pieds parallèles, écartés largeur du bassin. Redresser votre dos, abaisser vos épaules et relâcher vos bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite alignée dans l'axe de la colonne vertébrale. Fermer les yeux.*

- Prendre une grande inspiration par le nez en fermant le poing
- Bloquer la respiration. Pendant cette rétention de respiration, faites des mouvements de haut et de bas avec vos épaules comme si vous haussiez vos épaules successivement

LA RESPIRATION ABDOMINALE

INSPIRATION

EXPIRATION



Des applications pour vous accompagner.

Vous pouvez télécharger l'application « respi relax + » (gratuite) qui vous permet de choisir le type de relaxation (dynamisante/ apaisante/ équilibre) et de choisir le temps que vous souhaitez consacrer à la séance. L'application vous guide dans la réalisation des exercices.



- Souffler par la bouche en relâchant vos épaules tout en ouvrant vos mains.
- Réaliser cet exercice 3 fois.

▪ La technique de la circulaire des bras

Cette technique est à utiliser pour augmenter sa concentration

Description : *S'installer debout ou assis au calme.*

- Monter les bras devant vous en inspirant. Une fois les bras à l'horizontal, bloquer votre respiration.
- Ramener vos mains vers le thorax en contractant les bras puis relâcher vos bras le long du corps en ouvrant les mains et en expirant par la bouche.
- Réaliser le mouvement 3 fois.

▪ La technique de l'éventail

Cette technique est à utiliser pour lâcher les tensions

Description : *S'installer debout ou assis au calme*

- Inspirer par le nez (respiration abdominale) en levant les bras à l'horizontal. Les paumes en avant, les doigts écartés.
- Poumons pleins, retenir l'air, agiter les mains comme des éventails en les ramenant vers vous au niveau de votre poitrine. Souffler par la bouche en baissant les mains le long de votre thorax.
- Ramener les bras le long du corps en récupérant votre respiration.
- Réaliser cet exercice 3 fois.



Faire une pause entre les exercices. Essayer de bien ressentir au niveau corporel et mental ce qui se passe. Ne pas chercher à analyser. Accepter les ressentis tels qu'ils vous arrivent.



Ne pas oublier qu'il est important d'avoir une bonne hygiène de vie et prendre soin de soi au quotidien pour bien se préparer aux



En cas de ressenti émotionnel fort sur intervention, ne pas hésiter à faire appel au psychologue d'astreinte pour un soutien individuel / collectif au 06.72.16.38.38

IV

AU RETOUR D'INTERVENTION

En fin d'intervention, la charge émotionnelle accumulée nécessite un retour à un état d'équilibre, d'homéostasie. Pour cela, la météo suivie de l'emploi des différentes techniques en fonction des résultats est intéressante à utiliser pour retrouver cet équilibre.

Il faut également :

- **Récupérer et se ressourcer** : prendre un café, échanger avec ses collègues.
- **Débriefer sur l'intervention** : mettre en avant ce qui a fonctionné durant l'intervention, se féliciter « on a fait du bon boulot », « je suis fier de ce qu'on a fait », partager les moments positifs et les émotions ressenties.