



L'équipe de PEER

Nous sommes à votre disposition, lorsque vous remarquez que vous avez besoin d'un soutien extérieur.

L'équipe de PEER est à disposition de tous les membres des sapeurs-pompiers.

Annoncez-vous à l'Inspektorat des sapeurs-pompiers

Téléphone 0800 118 999

E-mail : feuerwehr@gvb.ch

L'équipe de PEER traite toutes les demandes confidentiellement.

**Nous protégeons ce que
vous avez construit.**

Assurance Immobilière Berne

Papiermühlestrasse 130, 3063 Ittigen
Téléphone 031 925 11 11, Fax 031 925 12 22
info@gvb.ch, www.gvb.ch

GVB 858 f 04,16 1000

Équipe de PEER :
soutien dans
des situations
éprouvantes



Nous assurons votre bâtiment.

L'équipe de soutien psychologique : pour des interventions traumatisantes

En action, ils sont les héros pour les personnes concernées. Mais qu'est-ce qui se passe après l'intervention, lorsque l'adrénaline redescend ? Les expériences réalisées lors de l'intervention peuvent déclencher beaucoup de pensées et de sentiments. L'équipe de PEER de l'AIB est à tout temps à votre disposition pour vous soutenir. Nous sommes à disposition pour traiter des événements difficiles.

Aux pages suivantes, nous vous montrons des symptômes et des réactions possibles, lorsqu'une intervention vous a traumatisés.



Prenez soin de vous

Une intervention peut encore être éprouvante, même après qu'elle soit terminée, et doit être assimilée. Soyez vigilants, lorsque vous remarquez que les situations suivantes se répètent.

Pensées

- Toujours revivre l'intervention
- Absence mentale
- Difficultés de concentration

Sentiments

- Peur
- Impuissance
- Culpabilité
- Tristesse
- Colère

Signes physiques

- Troubles du sommeil
- Transpiration
- Maux de tête
- Fatigue

Autre attitude

- Se mettre en retrait
- Agressivité
- Variations émotionnelles inhabituelles
- Dépendance à l'alcool

Aidez-vous

Vous vous connaissez le mieux et vous savez ce qui vous fait du bien. Faites exactement cela, lorsque vous remarquez qu'une intervention ou un événement vous travaille.

Conversations

Cherchez le dialogue avec des collègues et des personnes de confiance. Notez vos pensées et parlez-en.

Pensées et sentiments

Laissez libre cours à vos pensées et ne refoulez pas vos émotions.

Comportement physique

Veillez à une alimentation saine et à des habitudes raisonnables en matière de boissons.

Il est important que vous consacriez suffisamment de temps pour digérer l'intervention. De plus il peut être utile d'avoir un entretien avec quelqu'un qui connaît les défis incombant aux sapeurs-pompiers.