

# GESTION DES INTERVENTIONS DIFFICILES CONSEILS POUR LES SECOURISTES

En tant que secouriste, vous êtes confronté à des situations difficiles. Accordez le temps nécessaire au traitement de certaines interventions. Ce qui est difficile sur le plan émotionnel et la façon de gérer les difficultés sont des choses très personnelles.

**Vous trouverez de plus amples informations sur**

** [www.aidepoursecouristes.be](http://www.aidepoursecouristes.be)**

- ▶ Vous savez que vous avez un job difficile et qu'il est normal de réagir face à certaines interventions.
- ▶ Entourez-vous de votre famille, de vos amis, de vos collègues.
- ▶ Parlez de ce que vous vivez et ne laissez pas des sentiments de honte ou de fierté devenir des obstacles.
- ▶ Retracez avec vos collègues la chronologie de l'intervention.
- ▶ Poursuivez autant que possible vos activités quotidiennes habituelles. Faites attention à l'hyperactivité.
- ▶ Prenez soin de vous et écoutez les signaux de votre corps :
  - ✔ Mangez sainement
  - ✔ Soyez attentif aux signaux de stress et de fatigue ou aux troubles physiques
  - ✔ Reposez-vous suffisamment
  - ✔ Prenez le temps de faire de l'exercice et de vous détendre
  - ✔ Respectez vos limites.
- ▶ Recherchez une aide professionnelle si vous vous sentez mal depuis un certain temps.

**En conclusion :**  
**Prendre soin des autres commence  
par prendre soin de soi !**