

SAUVETEURS FACE AU CORONAVIRUS

Découvrez des outils de sécurité psychique

En temps de pandémie, le déploiement de sauveteurs bénévoles ou salariés pose la question de leur sécurité à la fois physiologique, psychologique mais aussi métaphysique. Plusieurs outils existent pour permettre aux acteurs du secours d'optimiser leur potentiel.

Marie Bonnet, avec la contribution de Gérard Chaput

La sécurité physiologique, psychologique et métaphysique requiert de la part des donneurs de missions la prise en compte de préparations (individuelle et collective) adaptées et de systèmes de protection. On a beaucoup disserté sur les moyens de protection physique (port de masques, lunettes, blouses, etc.), mais bien trop peu sur une prévention-protection au plan psychique, élément essentiel mais trop rarement développé.

PSYCHIQUE IMPACTÉ : SYSTÈME IMMUNITAIRE ALTÉRÉ

Les événements délétères en impactant le psychisme altèrent le système immunitaire. Or en période de pandémie, l'immunité est un des facteurs de sécurité physiologique. Autrement dit la vulnérabilité, voire pire l'insécurité psychique, peut faire une brèche dans la sécurité immunitaire, et donc fragiliser la sécurité physiologique.

Ainsi, prêter de l'attention à la préparation mentale du sauveteur est un préalable majeur dans la prise en compte du danger viral du coronavirus. Il existe une panoplie d'outils qui agissent sur différents niveaux pour optimiser le potentiel des sauveteurs :

- ▶ La pratique régulière de la cohérence cardiaque
- ▶ L'EFT

▶ La question du sens de l'engagement en vue de l'action

▶ L'aromathérapie

Ces outils visent :

- à réguler le système nerveux autonome et préserver un équilibre entre l'axe sympathique et l'axe parasympathique,
- à activer le système de pare excitation et minimiser la fragilisation des défenses psychiques,
- à prévenir des phénomènes dissociatifs trop importants,
- à prévenir une intrusion sensorielle et préserver l'intégrité sensorielle du sauveteur.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle, la cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

Dans un contexte de préparation, il peut être intéressant de pratiquer la respiration guidée afin d'obtenir des résultats de contrôle physiologique de l'amplitude du stress (*lire encadré*).

Cette pratique favorise l'équilibre entre le système sympathique et parasympathique : l'inspiration stimule l'axe sympathique lorsque l'expiration

stimule le système parasympathique. Cette respiration équilibrante permet de contrôler le système nerveux autonome.

Cet équilibre agit également sur les sécrétions d'hormone et favorise la baisse du cortisol (hormone de défense), augmente la DHEA, favorise les neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine. Cela agit sur la tension artérielle, la digestion, la récupération, l'attention, et l'immunité. Cet outil d'équilibre du système nerveux autonome est utile en tout temps, en routine de bien-être, mais particulièrement lorsque des événements externes - comme une crise sanitaire - viennent perturber l'équilibre intérieur.

L'EFT

Technique de libération émotionnelle, l'EFT (Emotional Freedom Technique) est une pratique psychocorporelle venue des Etats-Unis dans les années 90. Elle a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes. Se pratiquant par l'entretien psychothérapeutique et la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens de la médecine chinoise, cette méthode efficace, rapide, amusante et facile à apprendre a pour avantage d'agir dans la longue durée sur les émotions négatives (tristesse, peur, phobie, colère, dégoût,