



## A côté de la mission : une vie familiale, des proches ... une ressource inépuisable

*« Retrouver la chaleur de son foyer, recevoir un geste d'attention, une marque de tendresse, parler avec un ami »*

Vous le savez, le contexte actuel a des répercussions majeures sur nos vies quotidiennes, à différents niveaux, mais également dans votre pratique professionnelle en tant qu'intervenant de première ligne. En plus de votre travail quotidien, vous devez fournir des performances exceptionnelles dans des circonstances tout aussi exceptionnelles ! Ce qui peut peser sur la vie privée.

Nul besoin de vous rappeler comme il est indispensable de prendre soin de vous, de penser à vos besoins primaires et de faire appel au soutien disponible au sein de votre service ou en-dehors, afin de gérer au mieux cette période incertaine et stressante.

Ce contexte exceptionnel de confinement, rend certainement plus ardue cette volonté de se ressourcer, de faire autre chose après le boulot, de rencontrer du monde et de se changer les idées.

Nous le savons, beaucoup d'entre vous préfèrent, habituellement, ne rien ramener à la maison de ce que vous vivez jour après jour sur le terrain. Pour certains, cette barrière invisible est une protection et facilite la gestion du stress.

Cependant, en ces temps de confinement, il est plus difficile de se barricader et de ne pas impacter vos proches. En effet, ils vivent beaucoup de stress aussi car ils savent, ils sont informés par les médias et ils connaissent précisément vos conditions de travail et le risque encouru. Ils sont donc d'autant plus inquiets pour vous. Vous aurez alors peut-être encore plus tendance à vouloir les protéger.

**MAIS** cela reste une illusion. Pour eux comme pour vous-mêmes.

Les proches, la famille, les enfants représentent la source la plus importante pour faire face aux difficultés, au stress, aux situations difficiles. Servez-vous-en !

- **Parlez de ce que vous vivez au travail jour après jour** – sans entrer dans les détails mais informez vos proches car l'imaginaire qu'ils peuvent se faire de votre quotidien est souvent pire que la réalité. Mettez des mots sur ce que vous ressentez.
- **Partagez vos émotions et exprimez vos ressentis** - Ventilez les pensées et le vécu de la journée non pas pour les inquiéter davantage mais pour partager vos émotions dans un contexte de sécurité. Cela re-crèera un lien de confiance entre vous. Echangez sur ce que chacun ressent.

- **Osez communiquer avec votre/vos enfant(s)** – les enfants sont de véritables éponges à émotions, donnez-leur la possibilité d'échanger avec vous sur ce qui se passe et sur ce que vous vivez. Ecoutez-les, encouragez-les à partager leurs émotions/leurs réflexions, répondez à leurs questions et profitez de leur naturel et de leur spontanéité réconfortants. Quoi de plus ressourçant qu'un câlin de son enfant après une journée difficile ?
- **Profitez d'un instant pour proposer des activités** - pour ré-inventer votre quotidien - pour décompresser, vous détendre, pour penser à autre chose. Cela permettra de maintenir en état votre santé physique et mentale.
- **Consultez les informations et prenez le temps d'en discuter si besoin** – Favorisez les sources officielles, adaptez le discours à l'âge de votre(vos) enfant(s) si vous en avez et surtout limitez-vous à une ou deux fois par jour. Et surtout vérifiez la compréhension de chacun de l'information reçue.
- **Prenez le temps de téléphoner, de prendre des nouvelles de vos proches et d'en donner** – Communiquer par tous les moyens possibles, notamment avec les enfants en soutenant leur créativité (carte postale, dessin, message personnalisé, poème, vidéo, ...)
- **Utilisez les technologies pour rester en contact** simplement pour échanger, parler, oser dire que c'est difficile en ce moment. D'autant plus si vous vivez seul(e).

## ET

Il est tout à fait normal d'être inquiet voire déstabilisé, nous le sommes tous. Cela doit nous inviter à être solidaires et à trouver des solutions ensemble. Ne restez pas seul et n'hésitez pas à exprimer vos inquiétudes, vos questions, vos émotions.

Pour toute question, conseil ou écoute, le service API est présent pour vous.

**Ensemble, nous pouvons faire en sorte que cette période soit la moins difficile possible ! Prenez soin de vous ! Prenez soin l'un de l'autre !**

**Le service API**  
[serviceapi@provincedeliege.be](mailto:serviceapi@provincedeliege.be)  
[www.provincedeliege.be/formation/api](http://www.provincedeliege.be/formation/api)

