



De la préparation au debriefing

Phase pré-opérationnelle

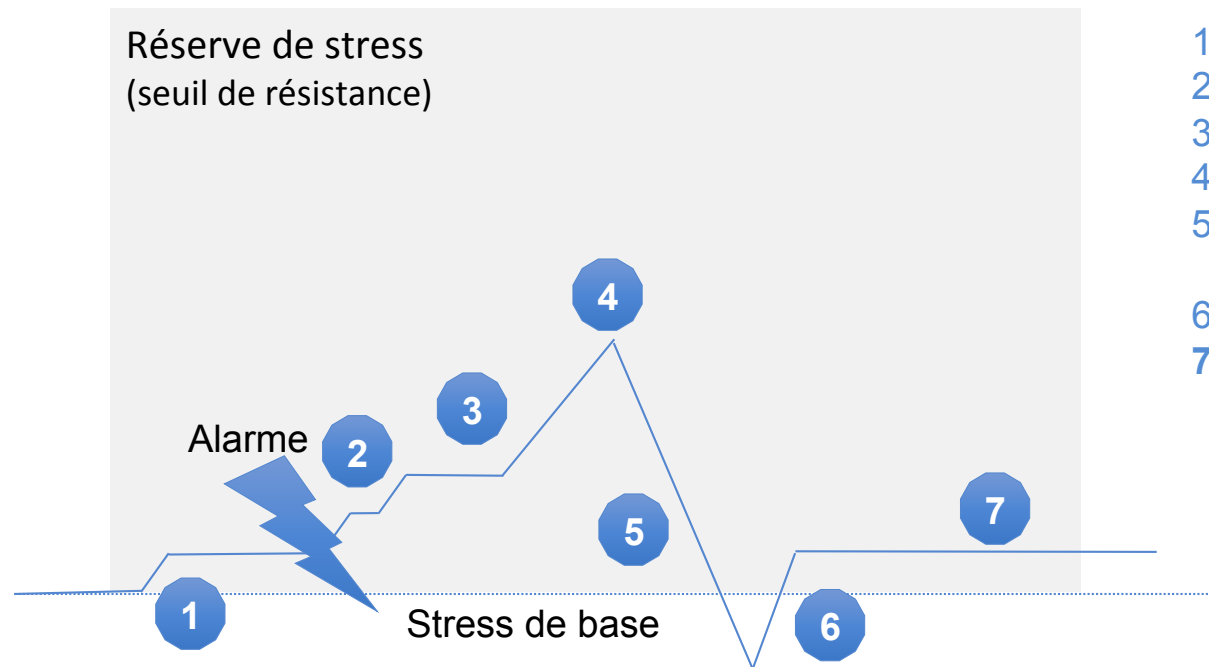


Projection mentale
« Que va-t-il se passer? »



Diminution de l'incertitude

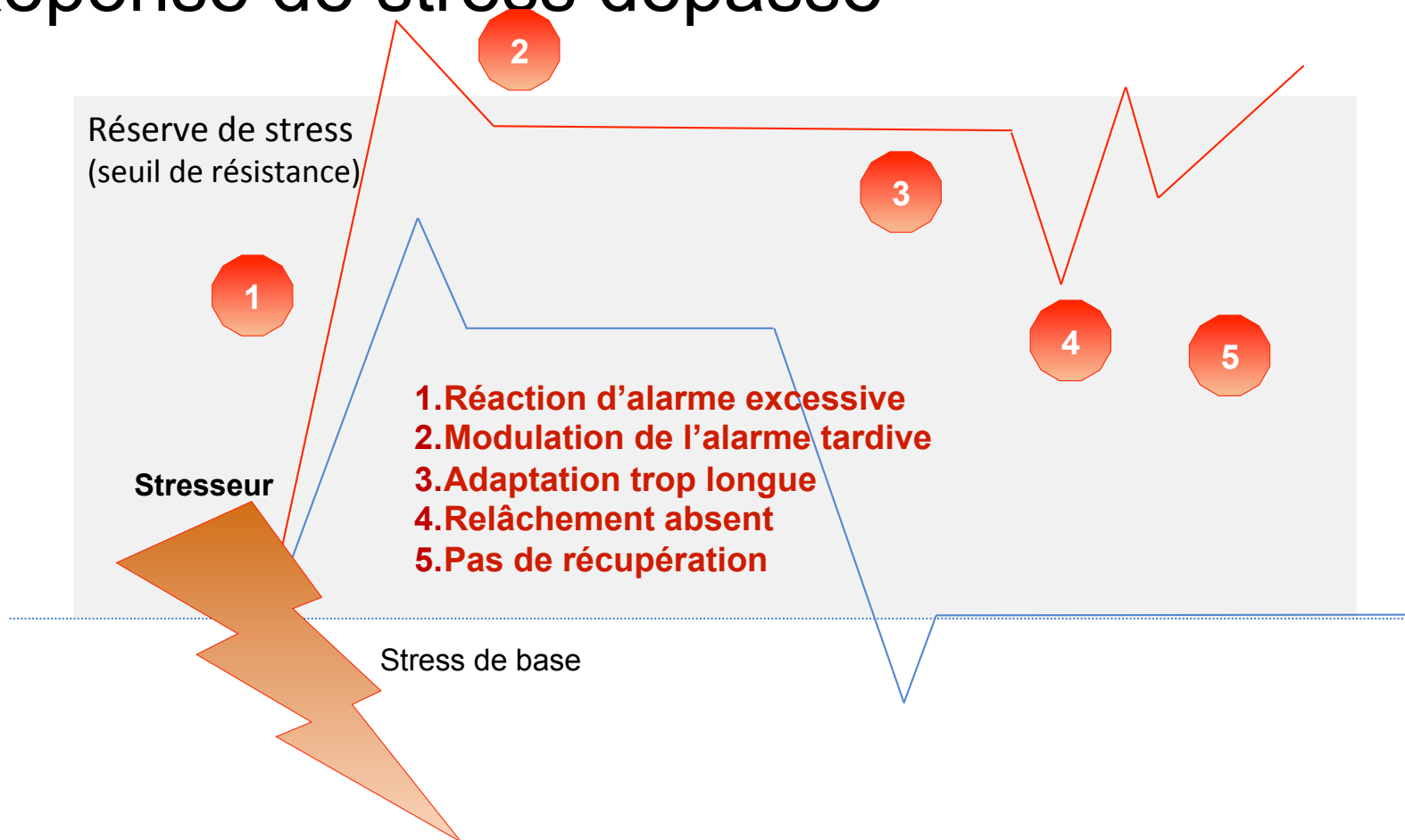
Réponse de stress adaptée « Sapeur-pompier professionnel » »



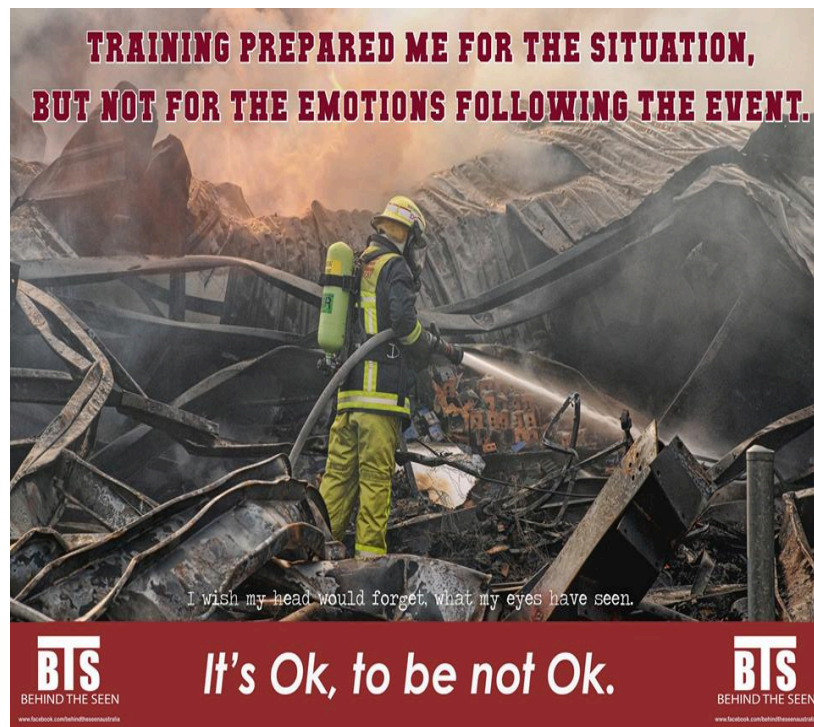
1. Prise de service
2. Annonce + départ
3. Trajet
4. Intervention
5. Retour -
Démobilisation
6. Récupération
7. **Prêt pour un
nouveau départ**



Réponse de stress dépassé



Le stress opérationnel



«L'entraînement me prépare pour la situation, mais pas pour les émotions qui suivent l'événement»

J'espère que ma tête va oublier ce que mes yeux ont vu.

C'est OK de ne pas être OK.