Le système de binôme

Qu'est-ce que le système de binôme ?

Photo du NIOSH

Le système de binôme est un moyen efficace par lequel un membre du personnel sur le terrain partage la responsabilité de la sécurité et du bien-être de son co-équipier. Ce type de soutien actif est important dans tout type de déploiement. Les co-équipiers ont pour responsabilité de s'observer mutuellement dans deux domaines principaux :

- Sécurité personnelle
- Résilience

Cette fiche technique vous aidera à comprendre le système de binôme et la manière de l'utiliser.

Mise en pratique du système de binôme

Déploiement par équipes de 2 personnes (minimum).

- Apprenez à connaître la formation de votre co-équipier, son expérience antérieure et sa tâche (surtout si celle-ci diffère de la vôtre).
- Restez à proximité de votre co-équipier et communiquez régulièrement avec lui, notamment lorsque vous êtes en déplacement sur le territoire national.

Identifiez les situations dangereuses, les exigences de sécurité et les facteurs de stress.

- Identifiez les forces et faiblesses de votre co-équipier.
- Surveillez l'apparition du stress chez votre co-équipier (y compris les facteurs de stress environnementaux).
- Évaluez la charge de travail de votre co-équipier et encouragez-le à faire des pauses lorsque nécessaire.
- Observez-vous mutuellement lors de la mise en place et du retrait des équipements de protection individuelle.

Gérez le stress pour éviter l'épuisement.

- Faites part de vos besoins fondamentaux et de vos limites à vos supérieurs. Faites en sorte que votre partenaire se sente libre de s'exprimer.
- Encouragez le sommeil, l'alimentation et l'exercice physique réguliers.
- Ayez conscience de la difficulté de certaines situations et saluez les réussites, mêmes celles qui ont peu d'importance.
- Identifiez les opportunités d'évacuer le stress.
- Sachez reconnaître les symptômes d'épuisement et discutez de leur impact.
- Discutez ensemble de vos expériences.

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
Centers for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health

À FAIRE

- Soyez à l'écoute de votre co-équipier.
- Communiquez activement avec votre co-équipier pour comprendre son point de vue.
- Venez en aide à un co-équipier qui semble en difficulté.
- Offrez votre aide en ce qui concerne les besoins pratiques ou la recherche de services.
- Recherchez de l'aide si vous avez des raisons de penser que votre co-équipier peut représenter une menace pour lui-même ou pour autrui.

« Le système de binôme est un moyen efficace d'apporter du soutien, de surveiller l'apparition du stress et de renforcer les procédures de sécurité ***[pendant la durée du déploiement].*** *»*

À NE PAS FAIRE

- Proposer des diagnostics ou des traitements cliniques.
- Endosser le rôle d'un médecin.
- Émettre des jugements sur les personnes ou les décisions.
- Insister auprès d'un co-équipier ou exiger qu'il expose ses problèmes.

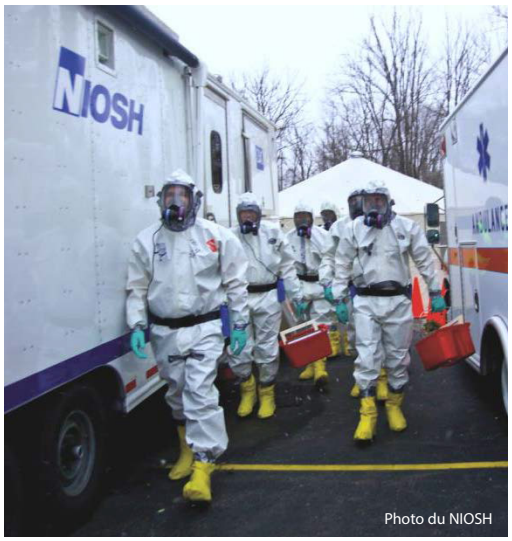

Photo du NIOSH

Rappel :

Tout le monde ne réagit pas de la même manière en situation de stress. En tant que co-équipier, soyez respectueux des différences de culture et de point de vue. Votre co-équipier n'a peut-être pas même conscience de sa manière de faire face au stress du déploiement. Vous pouvez lui apporter votre aide en identifiant et en lui prodiguant des conseils sur les besoins immédiats, en discutant d'un plan d'action et en prenant des mesures pour répondre à ses besoins.

Si vous hésitez sur la manière d'agir ou avez besoin d'aide, contactez votre chef d'équipe ou votre supérieur hiérarchique.

Référence

Center for Mental Health Services [1994]. *Disaster response and recovery: A handbook for mental health professionals*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Département américain de la santé et services sociaux.