

## Informations à l'intention des marins



*CRAPEM :*

*Centre Ressource d'Aide Psychologique en Mer*

*02.72.27.84.82*

*c.jego@ch-saintnazaire.fr*



# Dispositif spécifique de la crise Sanitaire Covid-19

La crise sanitaire du covid-19 touche particulièrement les gens de mer rallongeant vos durées d'embarquement, la fatigue induite par votre travail, la séparation familiale et amicales générant une incompréhension globale.

L'isolement induit par votre profession est ainsi augmenté en raison de l'impact du confinement, de la fermeture des frontières sur les possibilités de relèves.

Cette situation peut induire des symptômes d'épuisement, d'énerverment ou de fatigue exacerbée voire de crise suicidaire. Ceci n'est en rien une fragilité psychologique ou un signe de gravité psychiatrique, il s'agit de phénomènes en lien avec une sur-sollicitation de votre système de stress. Soyez vigilant pour vous (en mer comme une fois à terre) ou pour vos collègues : la dynamique d'équipage est un facteur protecteur important lors de ces situations d'épuisement.

C'est pourquoi le centre ressource d'aide psychologique en mer reste vigilant à ce que vous vivez et à votre disposition que vous soyez en mer ou à terre.

Il s'agit d'un dispositif hospitalier donc garant du secret professionnel qui a pour objectif de prévenir et de vous accompagner dans les situations de souffrance psychologique, de stress intense...

Vos familles peuvent également joindre le centre si elles en ressentent le besoin.

Vous pouvez nous joindre par téléphone : 02.72.27.84.82 ou par mail : [c.jego@ch-saintnazaire.fr](mailto:c.jego@ch-saintnazaire.fr) (pour l'organisation de consultations par des applications)

## **Quelques préconisations pour vous ou pour vos collègues :**

- Soyez vigilant dans la mesure du possible à votre sommeil, la dégradation des conditions de repos vient favoriser une fatigue déjà accrue dans l'allongement des embarquements. Cela peut induire une irritabilité, des changements d'humeur importants voire des idées suicidaires.
- Essayer au maximum de privilégier une vie d'équipage sans pour autant vous priver de moment où vous avez besoin de vous retrouver seul(e). Attention à « l'isolement dans l'isolement » : avoir besoin de se retrouver seul(e) ne veut pas dire s'isoler de toute relation sociale, on peut avoir la sensation d'être isolé même au milieu d'un groupe.
- Ne puisez pas dans vos ressources psychologiques plus que de raison, les phénomènes de groupe peuvent induire une difficulté à oser dire que l'on est moins performant que d'habitude, la situation est exceptionnelle, il est donc normal de ne pas toujours être efficace dans ces situations. Parfois il suffit d'une première personne qui ose s'exprimer pour que finalement ce soit un ressenti commun.

Camille JEGO

Référente du centre ressource d'aide psychologique en mer