

## Initiatives protectrices

★ Source : franceinfo

# Comment gérer ses émotions quand la mort et la détresse font partie du quotidien ?

« *Savoir dire quand on va mal* » grâce à des outils comme la méditation, la sophrologie ou la gestion des émotions, tel est l'objectif des trois jours de cours et d'ateliers organisés par **le pôle judiciaire de la gendarmerie nationale**. En filigrane de cette démarche volontariste ? Éviter les traumatismes et leurs conséquences sur le long terme.

Les profils concernés sont variés mais tous sont confrontés à des images et des situations traumatiques de façon répétée. Durant trois jours, 145 gendarmes ont donc assisté à des ateliers pour apprendre à mieux gérer leur stress et à anticiper les conséquences des traumatismes auxquels ils peuvent être exposés au cours de leur carrière. « *Ces outils nous préparent et nous aident à construire une armure pour mieux accomplir notre mission, c'est vraiment le but de cette formation* », déclare un des participants. L'objectif à terme ? Faire participer les 600 effectifs du pôle judiciaire.