

Annexe n°1 : Guide entretien – Mémoire « *Comment la charge mentale des volontaires ambulanciers de la Croix-Rouge influence-t-elle leur activité de volontaire ?* »

Présentation et explication du but de ma recherche.

Demander à la personne si elle est d'accord pour être enregistrée ou non.

1. Introduction

- Pouvez-vous vous présenter brièvement ?
- Depuis combien de temps êtes-vous volontaire ambulancier dans l'AMU de La Croix-Rouge ?
- Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir ambulancier volontaire ?
- Pouvez-vous me parler de votre expérience en tant qu'ambulancier volontaire à la Croix-Rouge ?
- Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre activité d'ambulancier volontaire ?

2. Questions sur le volontariat

- Qu'est-ce qui vous pousse à être volontaire ambulancier ?
- Comment conciliez-vous votre vie professionnelle et personnelle avec votre engagement bénévole ?
- Comment est organisé le volontariat à La Croix-Rouge ? Comment êtes-vous encadré et formé ?
- Qu'est-ce que le volontariat vous apporte sur le plan personnel ?
- Comment est-ce que votre travail en tant qu'ambulancier volontaire affecte votre vie personnelle ?

3. Charge mentale

- Pouvez-vous me parler de votre compréhension de la notion de charge mentale ? Comment la décririez-vous ?
- Comment décririez-vous la charge mentale dans votre activité d'ambulancier volontaire à la Croix-Rouge ?

- Est-ce que la conciliation entre votre vie de volontaire et votre vie personnelle/professionnelle augmenteraient votre charge mentale lorsque vous êtes en ambulance ?
- Avez-vous déjà ressenti une charge mentale importante dans une situation particulière ? Pouvez-vous me donner un exemple ?
- Comment gérez-vous votre charge mentale dans votre activité d'ambulancier volontaire ? Avez-vous des stratégies particulières ?

#### 4. Bien-être

- Comment gérez-vous les situations d'urgence ? Comment gérez-vous votre stress et celui des patients et des proches ?
- Comment décririez-vous votre bien-être dans votre activité d'ambulancier volontaire à la Croix-Rouge ?
- Avez-vous déjà ressenti une influence de votre charge mentale sur votre bien-être ? Pouvez-vous me donner un exemple ?
- Comment gérez-vous votre bien-être dans votre activité d'ambulancier volontaire ? Avez-vous des stratégies particulières ?
- Avez-vous déjà été confronté à des difficultés en termes de bien-être dans votre activité d'ambulancier volontaire à la Croix-Rouge ? Pouvez-vous me donner un exemple ?

#### 5. Conclusion

- Avez-vous des suggestions d'améliorations ou de choses à mettre en place pour prévenir ou guérir l'état de surcharge mentale d'un ambulancier volontaire ?
- Avez-vous des commentaires supplémentaires sur la charge mentale et le bien-être dans votre activité d'ambulancier volontaire à la Croix-Rouge ?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter à cette conversation ?

Remercier la personne pour son temps et sa participation.

Demander s'il y a autre chose qu'elle aimerait ajouter à la discussion et si la personne est d'accord d'être informé de la manière dont je vais utiliser les informations qu'elle a fournies.