

## LES POLICIERS FACE AU STRESS POST-TRAUMATIQUE

# Plus résilients qu'on le croyait

Les policiers doivent composer sans craquer avec des situations anxiogènes susceptibles de menacer leur intégrité physique ou leur équilibre psychologique, tels que des bagarres, des agressions, des accidents routiers, etc.

»»» Accidents routiers, bagarres, agressions, fusillades, suicides, viols, homicides... Exposés quotidiennement à la violence sous toutes ses formes, les policiers doivent composer sans craquer avec des situations anxiogènes susceptibles de menacer leur intégrité physique ou leur équilibre psychologique. Il reste que, de 2000 à 2002, la CSST a indemnisé quatre fois plus de cas d'état de stress post-traumatique (ÉSPT) chez eux que chez tous les autres travailleurs québécois réunis. Peu de recherches s'étant penchées sur la prévalence de ce trouble anxieux grave dans cette population et sur les façons de le prévenir, les responsables du Programme d'aide aux policiers et policières et du comité paritaire du Service de police de la Ville de Montréal, soucieux d'en préserver leur personnel, ont fait appel à l'IRSST pour les éclairer sur cette question. C'est ainsi qu'une

équipe de scientifiques, dirigée par André Marchand, professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal et chercheur au Centre de recherche Fernand-Séguin de l'Hôpital Louis-H.-Lafontaine, a entrepris, en 2004, une étude en deux volets, intitulée *Facteurs prévisionnels du développement de l'état de stress post-traumatique à la suite d'un événement traumatique chez les policiers*. L'IRSST a publié les rapports des volets prospectif et rétrospectif en 2011.

Cette recherche en deux temps a ceci d'original que les personnes évaluées comptaient à la fois des femmes et des hommes, mais également que les chercheurs ont examiné les facteurs de prédiction de l'ÉSPT chez les participants tant avant que pendant un événement à potentiel traumatique, puis encore une fois *a posteriori*. Son volet rétrospectif leur

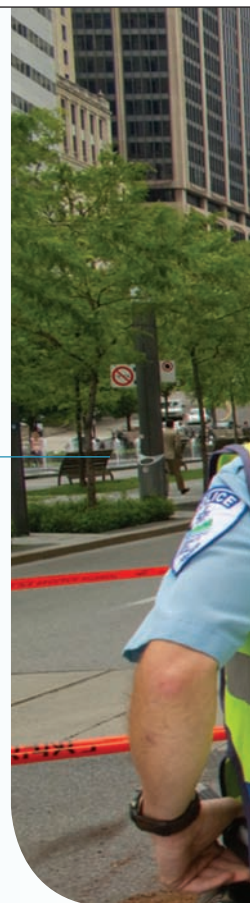
a notamment permis de brosser un tableau de la prévalence de l'ÉSPT parmi une cohorte ayant auparavant vécu des circonstances traumatiques. Il leur a ainsi fourni des données sur les paramètres du risque de cet état et sur les éléments qui pouvaient produire un effet protecteur à cet égard. Pendant le volet prospectif, l'équipe de chercheurs a suivi le cheminement de policiers qui avaient vécu un événement à potentiel traumatique plus récemment pour évaluer, à quatre reprises, comment leur état évoluait avec le passage du temps. Parmi les participants, 64 % ont déclaré avoir dégainé leur arme à feu au cours de l'événement et 11 % l'avoir utilisée, alors que 28 % ont dit avoir eu recours à une autre arme. Pendant que se déroulait la scène dans laquelle ils étaient impliqués, 80 % se sont sentis impuissants et 59 % ont ressenti une peur intense, tandis que 17 % ont éprouvé de la culpabilité et 2 % de la honte.

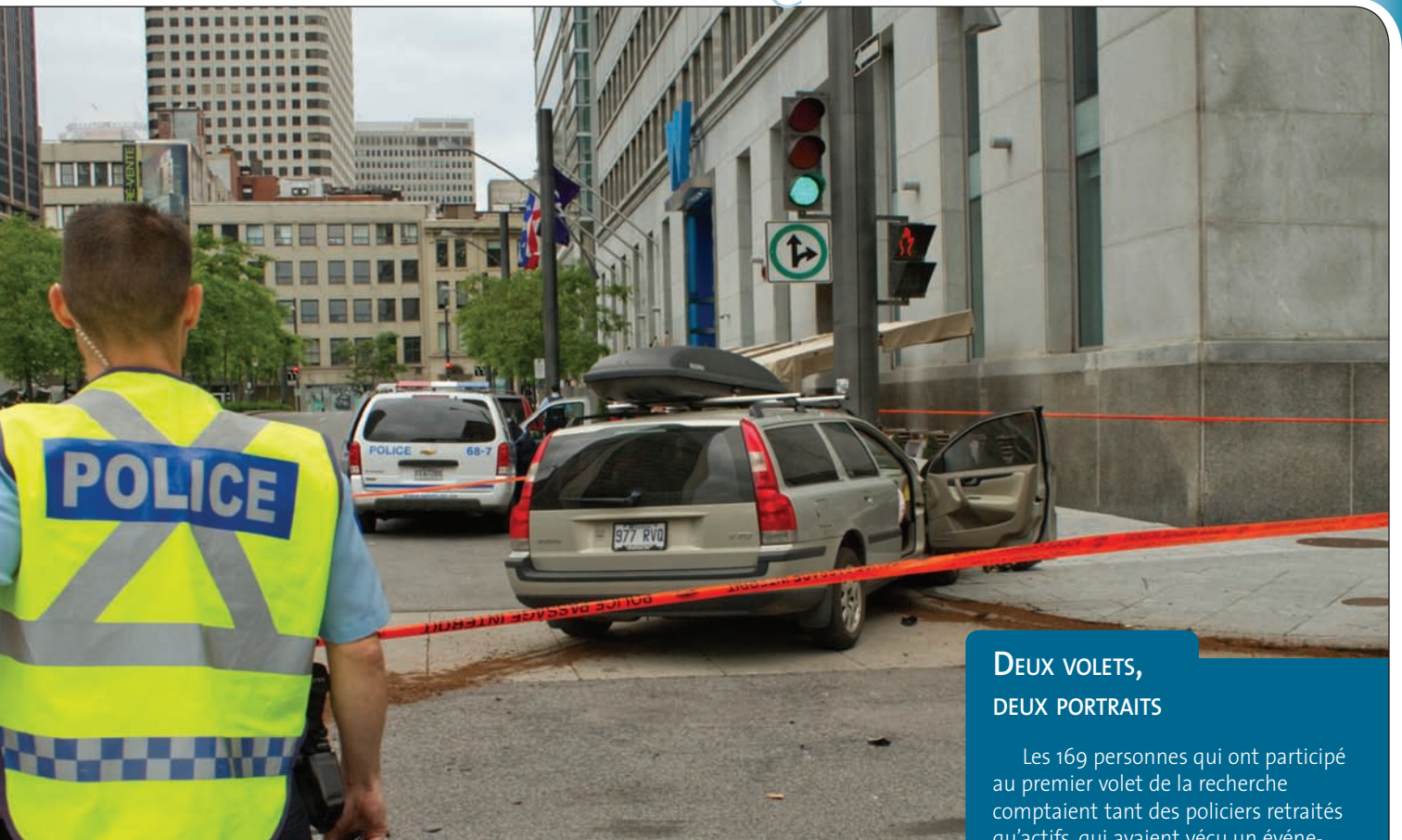
Il ressort de ce volet de l'étude que des policiers qui manifestent des sensations de stress aigu ou des symptômes de dépression à la suite d'une situation traumatique subissent l'influence des facteurs qui figurent parmi les plus déterminants quant au risque de se retrouver en ÉSPT.

### QU'EST-CE QUE

#### L'ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ?

Il s'agit d'une réaction psychologique, aussi appelée trouble de stress post-traumatique, provoquée par l'exposition à une situation qui menace l'intégrité physique ou psychologique d'une personne ou de son entourage. Celle-ci peut alors ressentir une peur extrême, de l'impuissance ou de l'horreur. L'ÉSPT peut parfois survenir plusieurs jours, voire plusieurs semaines ou mois plus tard, et se manifester entre autres par de l'anxiété, du stress aigu, des symptômes de dépression, l'abus de drogue ou d'alcool. Il peut aussi arriver que la personne atteinte évite de ressentir toute forme d'émotion et qu'elle fasse ainsi de la dissociation, un processus défensif qui lui permet de se détacher du souvenir de l'événement traumatisant et de la réalité.





### À contre-courant des idées reçues

Les résultats de l'étude étonnent même les scientifiques. En effet, bien que leur travail les expose davantage que la population en général à vivre des expériences traumatisantes, les policiers ne sont pas plus touchés par l'ÉSPT (voir l'encadré *Deux volets, deux portraits*). Auraient-ils une prédisposition psychologique particulière qui les protège à ce point de vue ? « On peut émettre de multiples hypothèses, remarque André Marchand, la première étant que les règles de sélection des policiers tendent à favoriser des individus qui gèrent mieux le stress que la majorité des gens. » On présume ensuite que la formation qu'ils reçoivent les prépare à faire face à des situations dangereuses et stressantes, ainsi qu'à en gérer les contrecoups possibles. Et surtout, selon le chercheur, ils bénéficient d'un service d'aide exceptionnel : « Dès qu'un événement traumatique se produit, ils sont pris en charge, suivis, et s'ils sont à risque de

se retrouver en ÉSPT, on les aide et leur fournit les ressources dont ils ont besoin. »

Soit, le système en place dans les services de police contribue déjà à aider ces travailleurs à demeurer fonctionnels

*Bien que leur travail les expose davantage que la population en général à vivre des expériences traumatisantes, les policiers ne sont pas plus touchés par l'état de stress post-traumatique.*

après avoir connu un trauma dans le cours de leurs activités professionnelles. Les auteurs des deux rapports estiment cependant qu'il aurait avantage à faire davantage de prévention primaire, c'est-à-dire AVANT que des membres du personnel policier se retrouvent dans un contexte déstabilisant,

pour leur apprendre à mieux traiter avec le stress et les émotions. « Dans des situations où il y a danger de mort ou de blessures importantes, ceux qui sont à risque de réagir physiquement et avec une forte anxiété vont parfois dissocier, c'est-à-dire perdre la notion du temps ou avoir l'impression qu'ils ne sont plus dans leur corps, remarque André Marchand. Ces gens-là sont à risque de se retrouver en ÉSPT, et on pense donc que leur

## DEUX VOLETS, DEUX PORTRAITS

Les 169 personnes qui ont participé au premier volet de la recherche comptaient tant des policiers retraités qu'actifs, qui avaient vécu un événement traumatique dans le passé. Parmi eux, 7,6 % ont souffert d'un ÉSPT clinique, alors que ce pourcentage était de 6,8 % dans le cas d'un ÉSPT partiel.

Le deuxième volet a fait appel à 83 policiers actifs, dont 20 femmes, ayant récemment été impliqués dans un événement majeur. Trois pour cent des membres de ce groupe ont souffert d'un ÉSPT clinique et 9 % d'un ÉSPT partiel.

enseigner des stratégies pour diminuer leurs réactions anxieuses ou physiologiques, comme la relaxation ou la rééducation respiratoire, pourrait les aider à le prévenir. »

### Au deuxième degré

Les spécialistes s'entendent toutefois pour dire qu'il ne faut pas intervenir psychologiquement auprès de personnes ébranlées par un traumatisme dans les premières heures ni même dans les premières journées suivant l'événement. « Il faut être présent, être à l'écoute, et leur donner du soutien tangible à plusieurs égards, par exemple les accompagner à l'hôpital et, au besoin, rencontrer les familles pour dédramatiser ce qui





Les recommandations des chercheurs peuvent être appliquées à d'autres groupes exposés à connaître un ÉSPT, soit, notamment, les pompiers, ambulanciers, secouristes qui sont eux aussi exposés à des événements traumatiques.

se passe, précise André Marchand. C'est de la prévention secondaire, du soutien psychologique de première main, qui va beaucoup aider les gens et empêcher qu'ils se retrouvent dans un ÉSPT, mais ce n'est pas de la psychothérapie. » Les précautions subséquentes consistent à les observer et à faire du dépistage pour repérer les plus vulnérables. Le chercheur souligne cependant qu'il est normal de réagir fortement à des chocs émotifs comme ceux

auxquels les policiers peuvent être exposés, mais que les réponses affectives s'estompent habituellement dans les jours qui suivent. Si les réactions se maintiennent après deux ou trois semaines, c'est alors le moment d'agir au moyen d'une intervention psychologique pour éviter que la personne affligée plonge plus avant dans la souffrance.

### Souppes de sécurité

Les chercheurs ont constaté que les policiers mettaient en œuvre divers mécanismes de protection pour s'adapter à la réalité de ce qu'ils avaient vécu et pour se remettre de la secousse qu'entraîne un événement traumatique. Ils en parlent à leurs collègues, sollicitent leur soutien, consultent un psychologue, ou

encore s'investissent dans des activités de loisir qui leur permettent d'évacuer le trop-plein d'émotion. Ils vont même jusqu'à conseiller à un confrère de faire appel à ces méthodes pour se libérer de leur sensation de mal-être à la suite d'une situation déstabilisante.

Mais bien que les autorités policières, et les policiers eux-mêmes, optent dès lors pour de bons moyens de prévenir l'ÉSPT, ils cherchent néanmoins à les renforcer et à les optimiser. À la

suite de la publication des deux études, « et même s'il était déjà très efficace, le Programme d'aide aux employés du Service de police de la Ville de Montréal, par exemple, est en train d'intégrer de nouvelles façons de faire pour améliorer à la fois le dépistage et l'intervention », remarque André Marchand. Les connaissances qui découlent de ces recherches contribueront ainsi au repérage et à la prévention de l'ÉSPT chez les policiers. Elles faciliteront également la mise au point de techniques susceptibles de favoriser aussi bien l'usage de modes de protection efficaces vis-à-vis d'événements traumatiques que la diminution des facteurs de risque présents. L'inclusion de stratégies préventives plus structurées dans les programmes de formation

*Des règles de sélection favorisent-elles des individus qui gèrent mieux le stress que la majorité des gens ; leur formation les prépare-t-elle à faire face à des situations dangereuses et stressantes et à en gérer les contrechocs possibles ? L'étude de l'ÉSPT chez les policiers soulève plusieurs hypothèses.*

du personnel policier ne pourra que fortifier la résilience de ces travailleurs, qui risquent chaque jour de vivre des expériences traumatisantes. Les chercheurs considèrent que leurs recommandations peuvent également être appliquées à d'autres groupes exposés à connaître un ÉSPT, soit notamment les pompiers, ambulanciers, secouristes et urgentologues, à qui des mécanismes de prévention plus méthodiques seraient tout aussi bénéfiques. <<

CLAIRE THIVIERGE

### Pour en savoir plus

MARCHAND, André, Richard BOYER, Mélissa MARTIN, Céline NADEAU. *Facteurs prévisionnels du développement de l'état de stress post-traumatique à la suite d'un événement traumatique chez les policiers – Volet rétrospectif*, Rapport R-633, 109 pages : [www.irsst.qc.ca/media/documents/PublRSST/R-633.pdf](http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PublRSST/R-633.pdf)

MARCHAND, André, Richard BOYER, Céline NADEAU, Mélissa MARTIN. *Facteurs prévisionnels du développement de l'état de stress post-traumatique à la suite d'un événement traumatique chez les policiers – Volet prospectif*, Rapport R-710, 74 pages : [www.irsst.qc.ca/media/documents/PublRSST/R-710.pdf](http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PublRSST/R-710.pdf)