

Prévention de la santé psychologique au travail en sécurité publique



CHAIRE DE RECHERCHE UQTR-ENPQ
PRÉVENTION DE LA SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL
EN SÉCURITÉ PUBLIQUE



Andrée-Ann Deschênes, PhD, UQTR
Annie Gendron, PhD, ENPQ

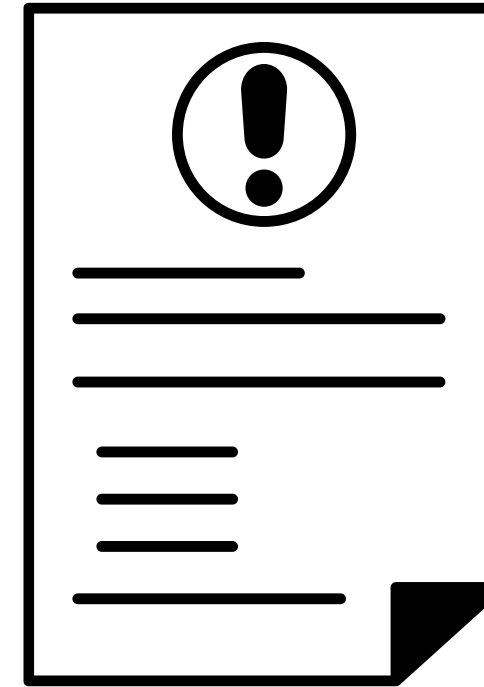
Mai 2025



Déclaration

Nous déclarons être les auteurs de ce contenu scientifique.

Nous n'avons aucun conflit d'intérêt potentiel en lien avec cette présentation.



CHAIRE DE RECHERCHE UQTR-ENPQ
PRÉVENTION DE LA SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL
EN SÉCURITÉ PUBLIQUE

Temps supplémentaire obligatoire: à bout de souffle, les agents correctionnels se font entendre à Québec



☰

INFO

À la une

En continu

En bref

Vidéos

⚡ Mon fil

Modifiez l'apparence quand bon vous semble dans les réglages. ✕

Info | Justice et faits divers | Forces de l'ordre

Suicide d'un agent des services frontaliers : un meilleur encadrement des armes réclamé

Le Bureau du coroner recommande « d'améliorer » les services d'aide psychologique aux agents et de revoir les procédures d'accès aux armes dans la foulée de la mort d'un surintendant dans les locaux montréalais de l'agence.



té dar
: les c
ux dé
le d'ef

e justice: les cor
alarmante,
nent coïnci
s spéciaux
ers se voien



Les premiers répondants souffrent aussi de stress post-traumatique

[Accueil] / [Société]



☰

INFO

À la une

En continu

En bref

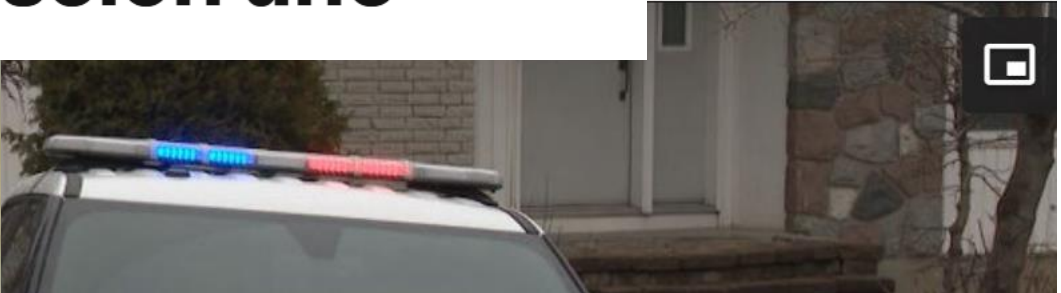
Vidéos

⚡ Mon fil



Québec : plus d'un agent des Services correctionnels sur cinq a eu un diagnostic de dépression au cours des 10 dernières années, selon une

policiers du





Chaire de recherche UQTR-ENPQ sur la prévention en santé psychologique au travail en sécurité publique



Annie Gendron, PhD

Chercheuse et professeure-associée
École Nationale de Police du Québec
Chercheuse régulière au CICC



Anne-Marie Ducharme, PhD

Coordonnatrice



Andrée-Ann Deschênes, PhD

Professeure-chercheuse en gestion en sécurité publique
Université du Québec à Trois-Rivières
Chercheuse régulière au CICC



Plan de la conférence

Présentation de la Chaire

Qu'est-ce que le stress et les lésions psychologiques professionnelles associées?

Quels sont les facteurs de risque et de protection reliés au métier?

Quel est mon coffre à outils pour prendre soin de moi?



Que savons-nous ?

Les acteurs de la chaîne d'intervention d'urgence, dont le **personnel de sécurité publique**, sont **plus à risque** d'être exposés à des événements à potentiel traumatique – EPT.

- **44,5 %** rapportent des symptômes liés à des troubles de santé mentale (dont **TSPT : 23,2 %** et trouble dépressif majeur : 26,4 %)

VS population générale (18%)

(Carleton et al., 2018 ; Statistiques Canada, 2022 ; Stephenson, 2023)

= Les travailleurs qui **identifient avoir été exposé à un EPT** sont plus vulnérables sur le plan de la santé psychologique au travail

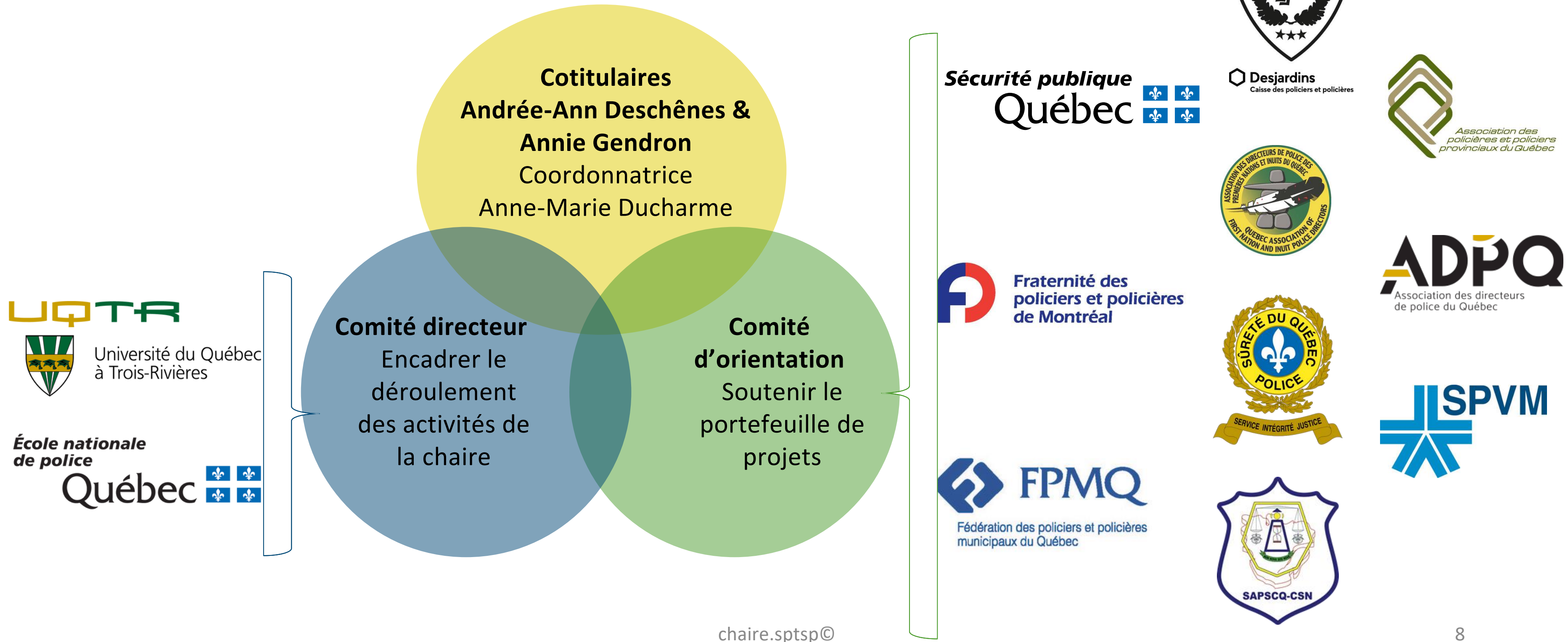
(Deschênes et al., 2019)

≡ Les **coûts moyens** d'une absence reliée à la santé psychologique sont **plus importants** que ceux reliés à une lésion physique.

(Lebeau, 2024)



La Chaire SPTSP





Pertinence de la Chaire



Répondre aux besoins des policiers : **services plus adaptés**

Étudier les **problématiques prioritaires** identifiées par les partenaires de la Chaire

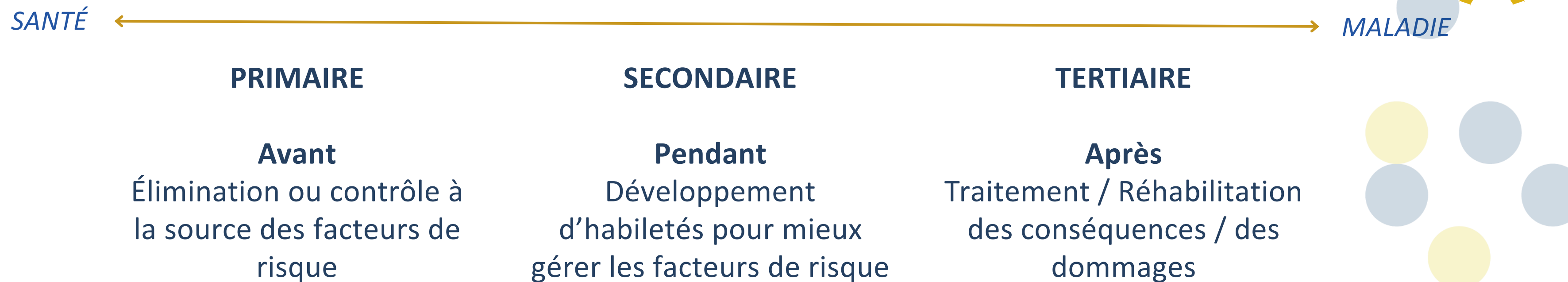
Proposer à partir de **données probantes** des pratiques de soutien psychologique efficaces en sécurité Publique

Outiller les organisations de la sécurité publique à répondre de façon optimale à la loi 59.

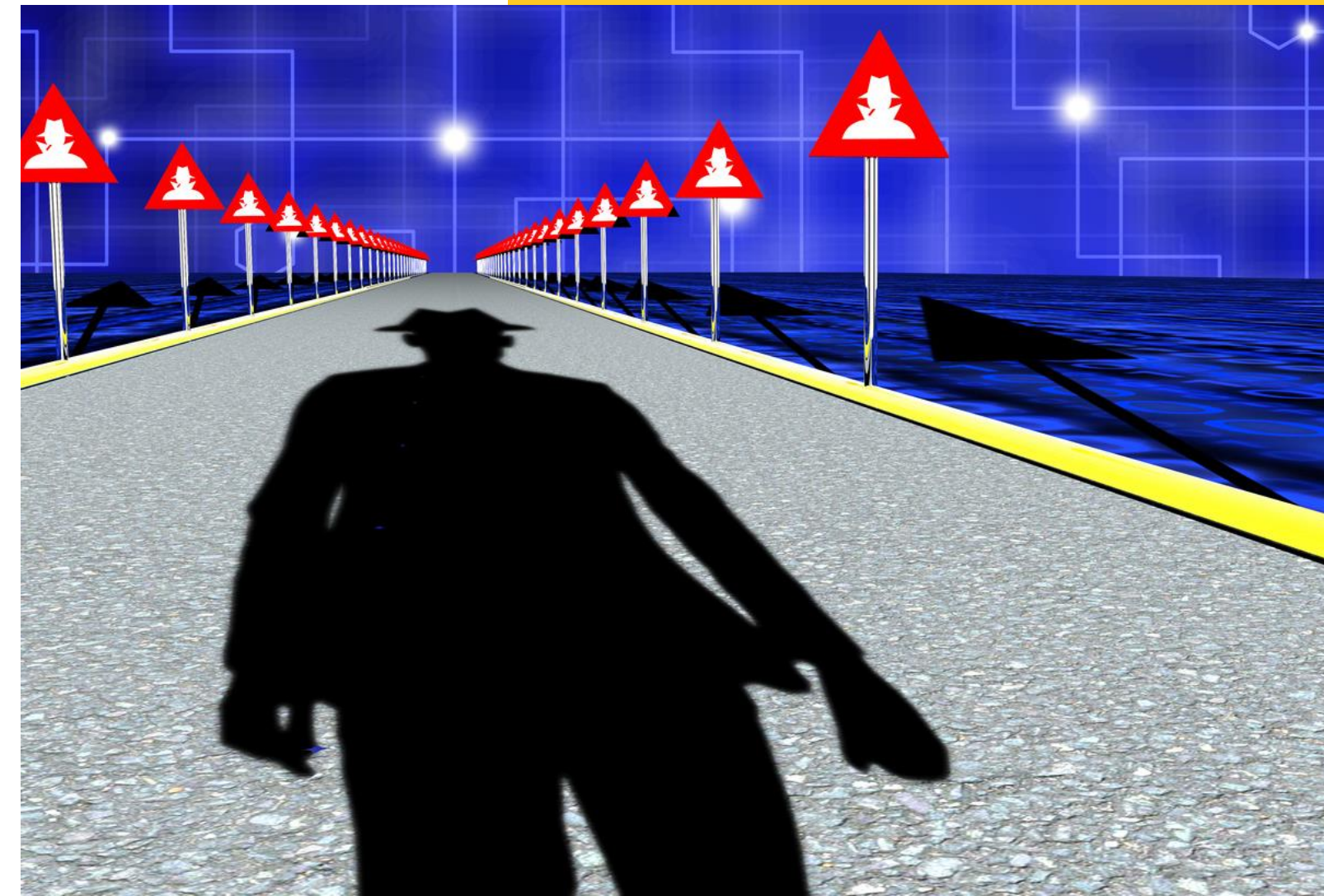


Les recherches à la Chaire

3 Axes de recherche



Qu'est-ce que le stress dans le cadre du travail du personnel de la sécurité publique ?

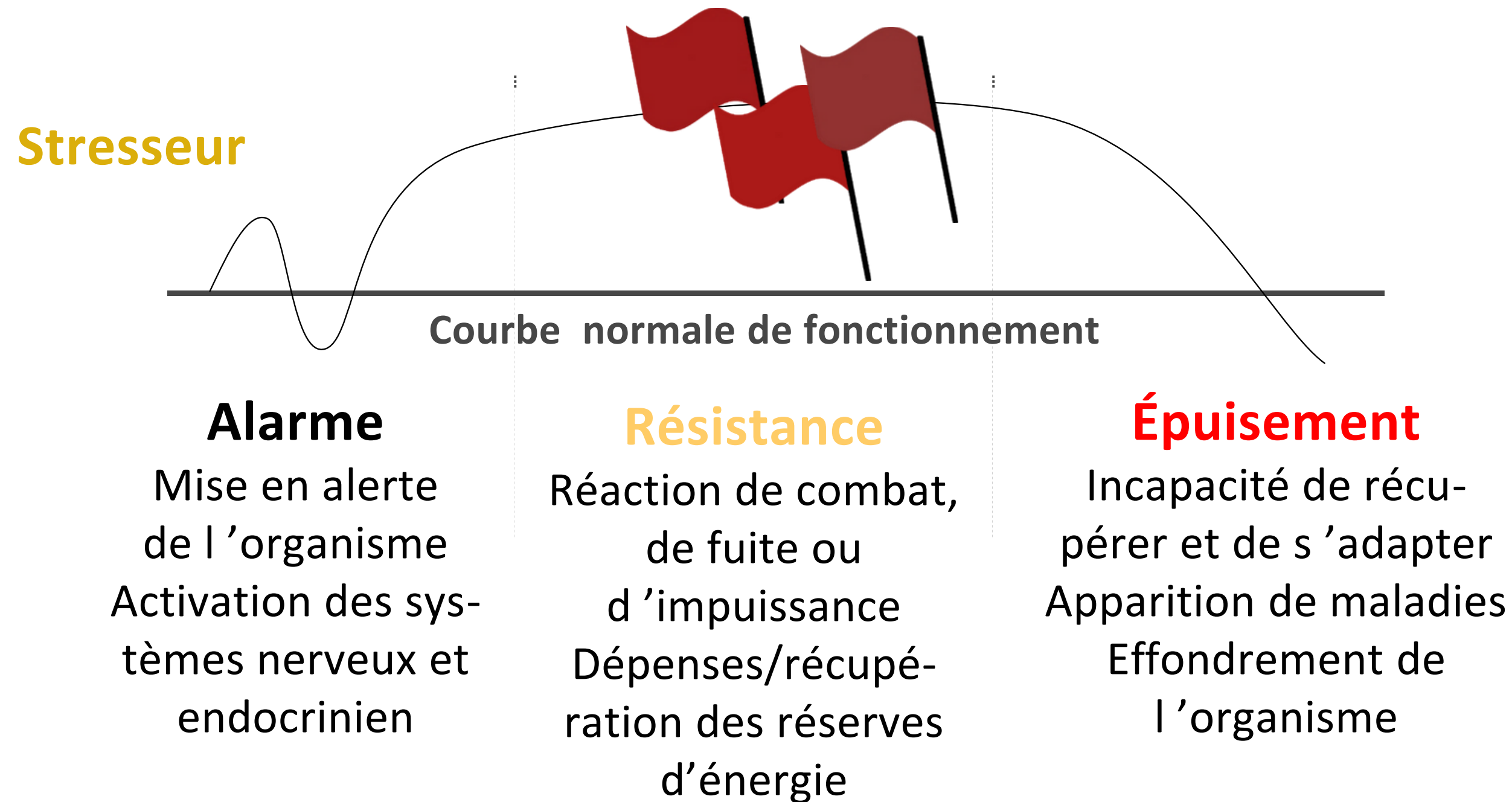




-
- A horizontal line representing a continuum from 0 to 10. Above the line, the numbers 0, +, ++, +++, and 10 are placed at regular intervals. Below the line, the corresponding states are labeled: Mort, Tonus, Eustress, Stress, and Problèmes d'adaptation. The label 'Problèmes d'adaptation' is positioned below the '+++' marker.
- | Value | State |
|-------|------------------------|
| 0 | Mort |
| + | Tonus |
| ++ | Eustress |
| +++ | Stress |
| 10 | Problèmes d'adaptation |



Le syndrome général d'adaptation (Selye, 1976)





Les stressseurs

DEUX GRANDS TYPES (Lupien, 2020)

Stresseur absolu

Situation où la vie ou l'intégrité physique est en jeu

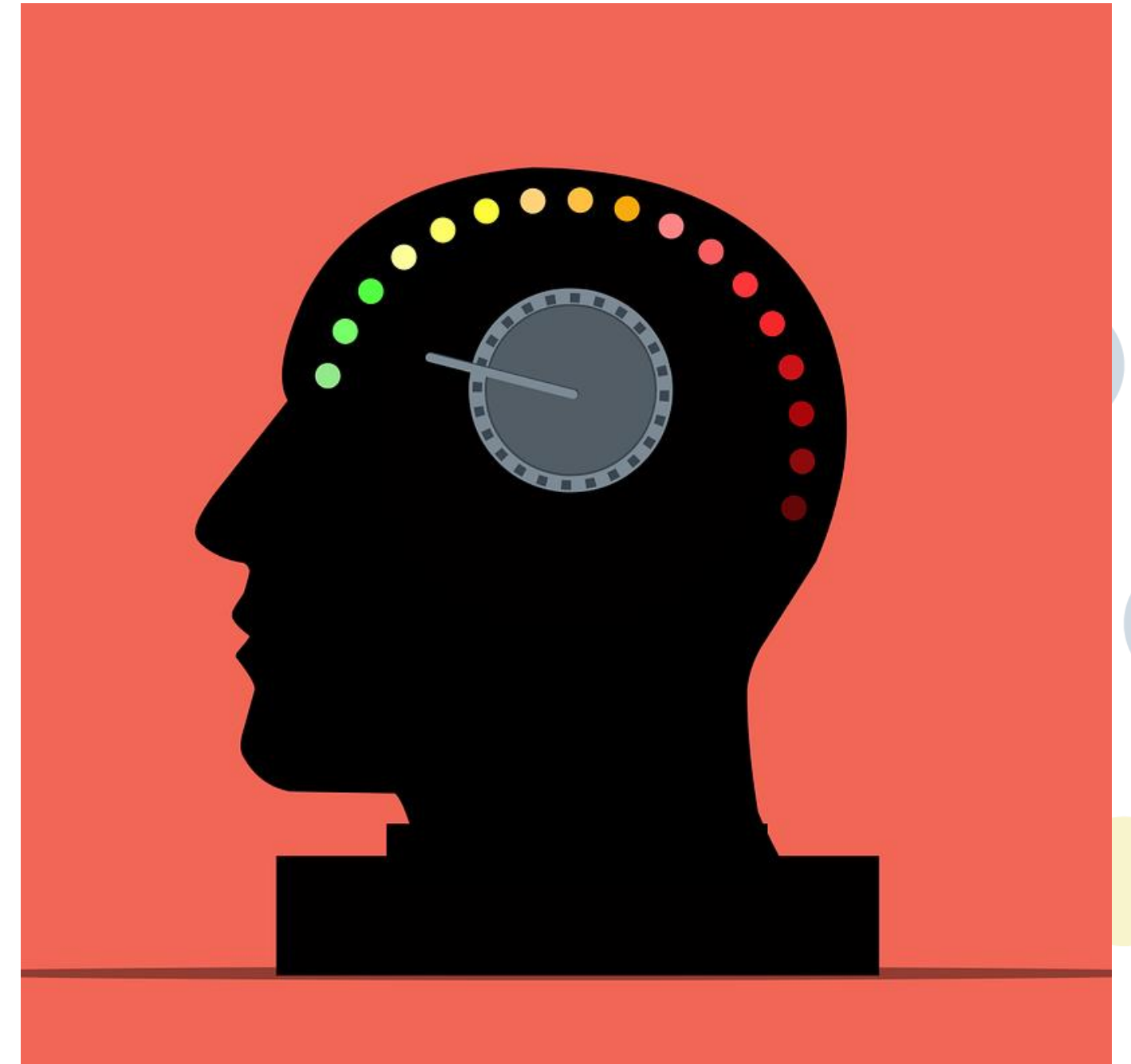
Stresseur relatif

Contrôle diminué

Imprévisibilité

Nouveauté

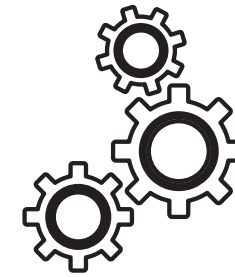
Égo menacé





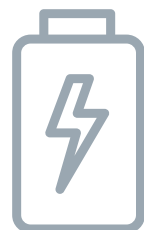
Peu importe le stresser, le corps va réagir

En percevant la menace, le corps va activer la libération de l'adrénaline et du cortisol

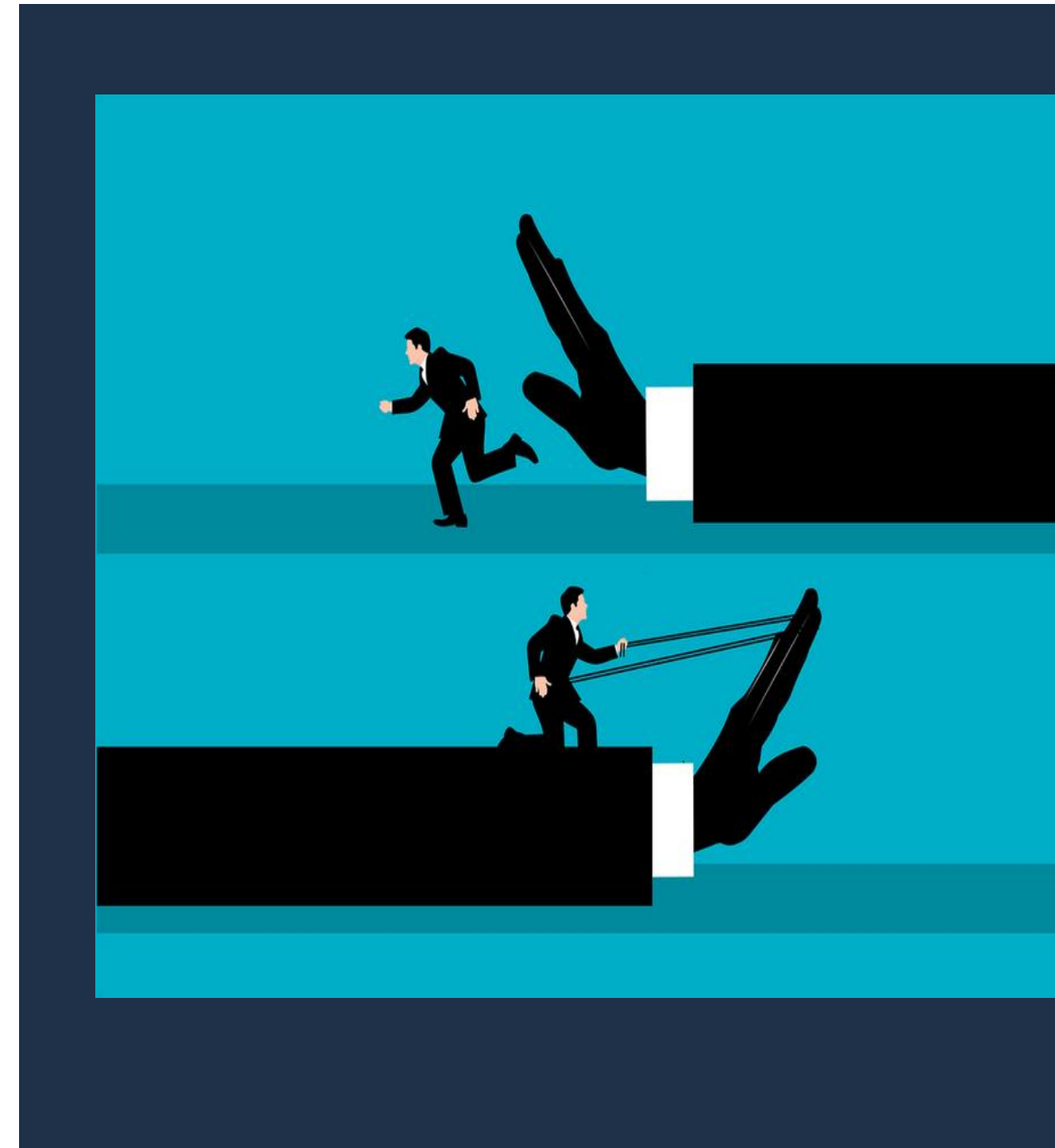


Sudation
Élévation du rythme cardiaque
Accélération de la respiration
Muscles tendus

Ces manifestations sont nécessaires pour mobiliser l'énergie afin de faire face ou de fuir la menace
(fight or flight response)



La réponse de stress mène toujours à une mobilisation d'énergie





Les réactions péritraumatiques :

ÊTRE INFORMÉ POUR LES RECONNAÎTRE ET LES
COMPRENDRE



Immédiates

Déploiement d'énergie

Immobilité

Fébrilité

Fuite, isolement

**Distorsion visuelle, auditive,
temporelle**

Confusion et disorientation

Dissociation

Subséquentes

Réactions physiologiques

Fatigue, maux de tête, problèmes digestifs,
détérioration du sommeil,...

Réactions cognitives

Diminution de la concentration, confusion,
pensées intrusives, ...

Réactions émotionnelles

Sentiment de culpabilité, engourdissement
émotionnel, irritabilité/ impatience, ...

Réactions comportementales

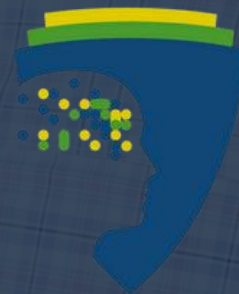
Comportement imprévisible, état d'alerte/
hypervigilance, difficulté à rester en place, ...



Le parcours du trauma : 3 MOMENTS-CLÉS



Qu'est-ce que la santé psychologique au travail?



CHAIRE DE RECHERCHE UQTR-ENPQ
PRÉVENTION DE LA SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL
EN SÉCURITÉ PUBLIQUE



La santé psychologique au travail (Gilbert et al., 2011)

	Bien-être psychologique au travail	Détresse psychologique au travail
Envers soi	<u>Sérénité</u> (Elle se sent sereine, en paix avec elle-même, équilibrée émotionnellement)	<u>Anxiété/Dépression</u> (Elle se sent anxieuse, triste, dépressive, stressée et a peine à affronter leurs problèmes)
Envers les collègues	<u>Harmonie sociale</u> (Elle est à l'écoute d'autrui, se sent appréciée et aimée et entretient de belles relations avec son entourage)	<u>Irritabilité/Agressivité</u> (Elle éprouve de l'agressivité, de l'irritabilité et de l'impatience à l'égard d'autrui)
Envers le travail	<u>Engagement</u> (Elle apprécie son travail, elle a le désir et l'ambition de s'engager, de s'impliquer dans son travail)	<u>Désengagement</u> (Elle n'éprouve plus grand intérêt, se sent diminuée et inutile et n'a plus envie d'entreprendre des projets)



Problématiques de santé mentale potentielles :

Trouble stress post-traumatique

2 critères :

- a. Avoir été exposé à un trauma (direct, indirect ou répétée)
- b. Avoir des symptômes dans ces 4 catégories :
 - i. Pensées intrusives ou rêves récurrents
 - ii. Réactions dissociatives (ex. flashbacks / rappel d'image)
 - iii. Sentiment intense / prolongé de détresse psychique si exposé à des indices de l'EPT
 - iv. Réactions physiologiques marquées si exposé à des indices de l'EPT

Traumatisme vicariant

Changement profond suite au rapport d'empathie établi avec les survivants, les victimes et à l'exposition répétée à des récits traumatiques

Signes :

- i. Pensées intrusives
- ii. Évitement
- iii. Changement profond de la pensée
- iv. Hypervigilance
- v. ...



Fatigue de compassion

Épuisement conséquent au fait d'être régulièrement en contact avec la souffrance des autres.

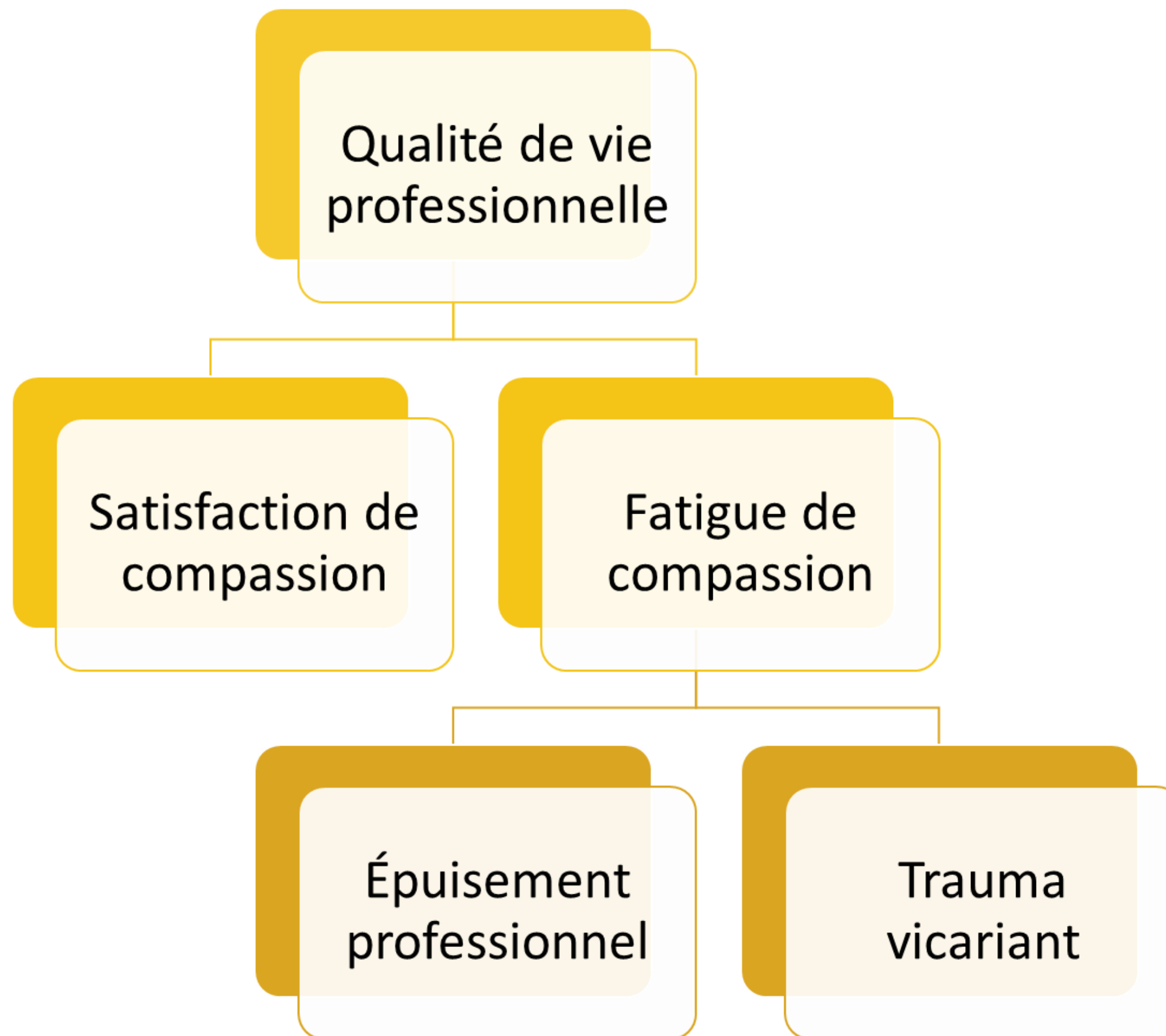
Surcharge émotionnelle qui engendre une détresse professionnelle et personnelle

Se produit quand on vient en aide à des personnes souffrantes ≠ épuisement professionnel.

*Pas nécessairement en lien avec un événement traumatique

Signes:

- Remise en question de la vision du monde
- Empathie réduite – Se sentir détaché – Humour noir
- Nausées/étourdissements/maux de tête
- Tolérance limitée au stress
- Isolement et retrait
- Diminution du sentiment d'accomplissement
- Diminution du plaisir dans les activités quotidiennes
- Trouble du sommeil et cauchemar
- Augmentation de la consommation (ex. Alcool, drogue, médication)





Santé psychologique au travail

• Facteurs de risque

- Nature du métier;
- Relations conflictuelles avec le supérieur;
- Faible autonomie;
- Manque de soutien organisationnel;
- ...

• Facteur de protection

- Relations de qualité avec les collègues;
- Compétences émotionnelles;
- Sentiment d'efficacité personnel;
- Nature du métier;
- ...

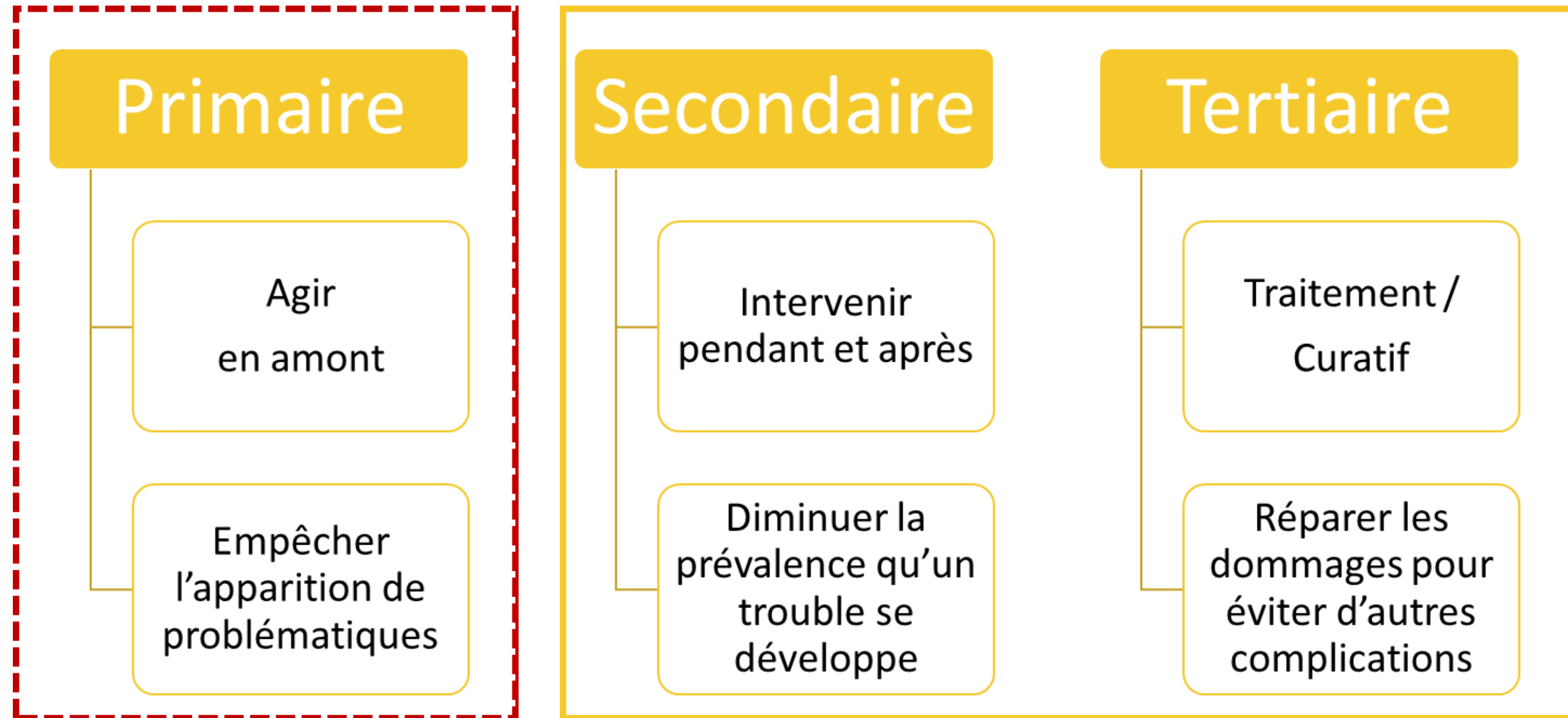


**Quels sont
vos stratégies personnelles
pour garder
votre équilibre mental ?**





Les 3 formes de prévention (Deschênes & Bergeron, 2019)



Les stratégies d'intervention ne doivent pas s'attarder seulement aux événements critiques / trauma.
Si on veut augmenter la résilience des policiers, il faut travailler en amont!



Quels sont les pratiques de soutien psychologique existantes au sein des organisations policières ?



Primaire (Avant)

- Activités de formation (ex. sentinelles, impacts; psychologiques) et sensibilisation;
- Préparation à l'EPT;
- Informations diffusées, affiches promotionnelles des ressources d'aide psychologique disponibles.

Secondaire (Pendant)

- Présence de sentinelles, de pairs aidants et d'aumôniers;
- Programme d'aide aux employés;
- Soutien du gestionnaire;
- Soutien du délégué syndical;
- Soutien familial et des proches;
- Ligne téléphonique 24/7;
- Désamorçage;
- Débriefing psychologique;
- Services médicaux d'urgence examen médical / médication.

Tertiaire (Après)

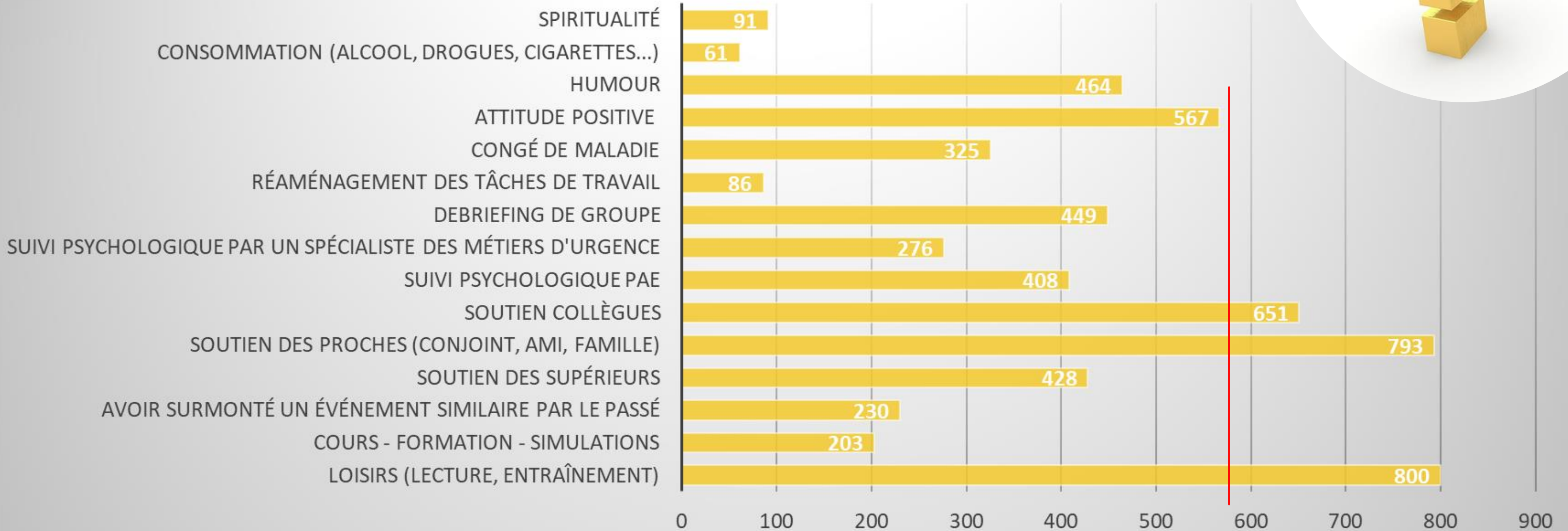
- Programme d'aide aux employés;
- Maisons d'hébergement spécialisées aux milieux d'urgence;
- Consultation psychologique privé et/ou spécialisé en trauma;
- Soutien des associations syndicales;
- Services médicaux d'urgence, examen médical / médication.



Et toi ta stratégie d'adaptation ?



Stratégies pour surmonter le traumatisme



■ Stratégies pour surmonter le traumatisme

chaire.sptsp©



Contact

Réseaux sociaux

→ @chaireSPTSP



Téléphone

1 819 376-5011,
poste 4223

Adresse

3351, boul. des Forges, Trois-
Rivières (Québec) G9A 5H7 |
Local 3541, L-P

Site Internet

www.uqtr.ca/chaireSPTSP
chaire.sptsp@uqtr.ca



CHAIRE DE RECHERCHE UQTR-ENPQ
PRÉVENTION DE LA SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL
EN SÉCURITÉ PUBLIQUE

Merci de votre participation !