TRRU McMaster

Compétence culturelle : Comprendre le personnel de la sécurité publique canadienne

Le personnel de la sécurité publique (PSP), comme les pompiers, les policiers, les paramédics, les répartiteurs et les agents correctionnels, joue un rôle important dans la sécurité des communautés. Les postes dans le domaine de la sécurité publique comportent des facteurs de stress et des défis uniques qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale des PSP.

Dans le cadre de cette formation, vous compléterez une série de modules qui vous en apprendrons plus sur les traumatismes, les facteurs de stress et leur impact sur les PSP. À l'issue de cette formation, vous aurez une meilleure compréhension des types d'expériences et des besoins des PSP dans leur travail et vous serez mieux outillé pour les soutenir.

- **Comprendre le traumatisme et le SSPT**
- **Les effets des traumatismes chez le personnel de la sécurité publique**
- **Impact sur la santé mentale de groupes méritant l'équité (stress minoritaire)**
- **Facteurs de stress supplémentaires liés à la culture organisationnelle**

- **Les coûts physiques et émotionnels d'un travail 24h/24, 7j/7**
- **Conflits et perturbations familiales**
- **Le stress cumulatif et la pandémie de COVID-19**
- **Prendre soin de soi et faire face**
- **Soutien en matière de santé mentale**
- **Soins tenant compte des traumatismes**
- **Retour**

Leçon 1 sur 11

Comprendre le traumatisme et le SSPT

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage :

Après avoir terminé cette leçon, vous serez mieux à même de :

1. Définir le traumatisme et les réactions courantes aux événements traumatisants.
2. Décrire le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et identifier les facteurs de risque de développement du SSPT après une exposition à un traumatisme.
3. Résumer les éléments clés des traitements psychologiques courants du SSPT et d'affections connexes.

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Un traumatisme résulte d'un « événement, d'une série d'événements ou d'un ensemble de circonstances qu'un individu vit comme étant physiquement ou émotionnellement dangereux ou mettant sa vie en danger et qui a des effets néfastes

durables sur son fonctionnement et son bien-être mental, physique, social, émotionnel ou spirituel » (SAMHSA, 2014, p. 7)

Les traumatismes peuvent prendre de nombreuses formes. Les événements traumatisants peuvent inclure des choses qui vous arrivent, des choses dont vous êtes témoin et qui arrivent à quelqu'un d'autre, ou des choses dont vous entendez parler et qui arrivent à quelqu'un d'autre. Ces événements peuvent se produire une seule fois ou de manière répétée.

Le caractère traumatisant ou non d'un événement dépend de la manière dont la personne le vit et de ce qu'elle en pense. Cela signifie que ce qu'une personne considère comme traumatisant peut ne pas être perçu de la même manière par quelqu'un d'autre.

Réactions au traumatisme

Les effets du traumatisme peuvent également dépendre de la personne. Certaines personnes peuvent ressentir immédiatement les effets négatifs d'un traumatisme, tandis que d'autres peuvent les ressentir plus tard. Les traumatismes peuvent affecter une personne de différentes manières, notamment sur les plans émotionnel, physique et mental, et même sur la façon dont elle perçoit le sens de la vie (réponses existentielles).

Cliquez sur chaque type de réaction ci-dessous pour voir quelques exemples de réactions immédiates lors d'un traumatisme.

Réactions émotionnelles

- Engourdissement et détachement
- Anxiété et peur
- Déni ou répression des sentiments
- Dépersonnalisation (par exemple, impression d'être détaché de son propre corps)

Réactions physiques

- Évanouissement
- Transpiration ou frissons
- Réactions de sursaut plus importantes
- Nausées et/ou troubles gastro-intestinaux

Réactions cognitives

- Difficultés à se concentrer
- Ruminations ou accélération de la pensée
- Distorsion du temps et de l'espace
- Problèmes de mémoire (par exemple, incapacité à se souvenir d'aspects importants du traumatisme)

Réactions comportementales

- Troubles du sommeil et de l'appétit
- Comportements d'évitement
- Difficultés à s'exprimer
- Consommation accrue d'alcool, de drogues et de tabac

Réactions existentielles

- Prier de manière intense
- Perte d'efficacité personnelle
- Désespoir face à l'humanité
- Remise en question immédiate des croyances sur la vie (par exemple, justice, sécurité, bonté de l'être humain, prévisibilité de la vie)

Source: Adapted from Center for Substance Abuse Treatment (US). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US); 2014. (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57.) Chapter 3, Understanding the Impact of Trauma. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/

Les éléments déclencheurs (aussi appelés « triggers ») et les flashbacks sont également deux expériences courantes après un traumatisme. Cliquez sur les vignettes ci-dessous pour en savoir plus sur chacun d'entre elles.

Triggers	Un trigger est un élément qui rappelle à une personne un traumatisme passé ou une partie d'une expérience traumatisante. Il peut s'agir de n'importe quel type de rappel, comme un son, une odeur, une température, une sensation ou quelque
Flashbacks	On parle de flash-back lorsqu'une personne a l'impression de revivre une expérience traumatisante passée, comme si elle se reproduisait. Pendant un flash-back, la personne réagit souvent comme si le traumatisme se produisait dans le moment présent.

CONTINUE

Vérification des connaissances

Ce contrôle des connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur les traumatismes et les réactions aux traumatismes. Répondez aux questions à choix multiples ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Lequel des éléments suivants définit le mieux un traumatisme ?

- ◯ Un événement unique qui cause des dommages physiques.
- ◯ Un événement ou une série d'événements vécus comme nuisibles ou mettant la vie en danger, avec des effets néfastes durables sur le bien-être.
- ◯ Un événement qui met toujours la vie en danger et cause des dommages immédiats.
- ◯ Tout événement négatif qui arrive à une personne.

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est un exemple de réponse cognitive à un traumatisme ?

- Engourdissement et détachement
- Perte d'efficacité personnelle
- Transpiration ou frissons
- Difficultés à se concentrer

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est un exemple de réponse émotionnelle à un traumatisme ?

- Transpiration ou frissons

- ◯ Engourdissement et détachement
- ◯ Perte d'efficacité personnelle
- ◯ Difficultés à se concentrer

SUBMIT

Laquelle des réponses suivantes est un exemple de réponse existentielle au traumatisme ?

- ◯ Perte d'efficacité personnelle
- ◯ Engourdissement et détachement
- ◯ Difficultés à se concentrer
- ◯ Transpiration ou frissons

SUBMIT

Laquelle des réponses suivantes définit le mieux un flash-back ?

- Revivre de manière intense un événement traumatisant passé comme s'il se produisait dans le présent.
- Un sentiment momentané de nostalgie déclenché par une expérience sensorielle.
- Une pensée récurrente sur un événement passé qui est toujours sous le contrôle de l'individu.
- Un léger souvenir d'un événement passé qui ne provoque aucune détresse émotionnelle.

SUBMIT

CONTINUE

Que se passe-t-il dans le corps lors d'un traumatisme ?

Lutte, fuite ou inhibition. Ces trois réactions sont la façon dont votre corps essaie de vous protéger lorsque vous êtes confronté à quelque chose d'effrayant ou de dangereux. Ce sont des instincts naturels qui se produisent automatiquement, même si vous ne les choisissez pas consciemment.

1. Lutte

C'est lorsque votre corps se prépare à affronter le danger de front. Vous vous sentez fort et prêt à vous protéger. Votre cœur s'emballe, vos muscles se contractent et votre corps se prépare à se défendre ou à riposter.

Exemple : si quelqu'un essaie soudainement de vous faire du mal, vous pouvez ressentir une poussée d'énergie, vous mettre en colère ou vous battre pour vous défendre.

2. Fuite

C'est lorsque votre corps se prépare à s'échapper ou à fuir le danger. Votre esprit vous dit de vous sortir rapidement de la situation. Votre cœur s'accélère et vous pouvez ressentir une poussée d'énergie qui vous aide à courir ou à partir rapidement.

Exemple : si vous voyez un animal dangereux, vous pouvez ressentir le besoin de vous enfuir le plus vite possible pour rester en sécurité.

3. L'inhibition

C'est lorsque votre corps se sent bloqué, comme s'il ne pouvait pas bouger ou réagir du tout. Il s'agit d'un mécanisme de défense qui vous fait rester complètement immobile, en espérant que le danger ne vous remarque pas ou qu'il passe.

Exemple : si vous avez peur, il arrive que vous restiez immobile, comme lorsque vous voyez quelque chose de dangereux mais que vous ne savez pas quoi faire. Votre corps reste immobile et vous vous sentez paralysé.

Regardez la vidéo ci-dessous pour un résumé des réactions de lutte, de fuite et d'inhibition du corps.

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un diagnostic de santé mentale qui est parfois posé après qu'un individu ait vécu un événement traumatisant, ou plusieurs événements traumatisants. Seul un petit nombre de personnes ayant vécu un traumatisme finira par développer un SSPT.

Le SSPT comprend plusieurs symptômes. Cliquez sur les vignettes ci-dessous pour en savoir plus sur chacun des quatre groupes de symptômes.

Symptômes de reviviscence

Symptômes où la personne ne peut pas arrêter de penser à l'événement traumatisant. Ces pensées peuvent surgir de manière inattendue et être difficiles à contrôler, comme des flashbacks ou des cauchemars.

Comportements d'évitement	C'est lorsque quelqu'un essaie d'éviter tout ce qui lui rappelle le traumatisme. Il peut éviter certains endroits, certaines activités ou même des personnes qui déclenchent des souvenirs de l'événement.
Humeur et croyances négatives	Cela inclut les changements dans la façon dont une personne se sent par rapport à elle-même, aux autres ou au monde. Elle peut se sentir détachée ou déconnectée, ou faire l’expérience de sentiments de culpabilité ou de honte.

Changements dans l'état d'excitation	Ces changements incluent le fait de sursauter facilement, de se sentir tendu ou d'avoir du mal à se détendre. C'est lorsqu'une personne se sent souvent « à bout de nerfs », ce qui est le signe que son système nerveux est bloqué dans un état d'alerte élevée.

Recevoir un diagnostic de SSPT à un moment donné de sa vie est associé à une plus grande probabilité d'être diagnostiqué avec d'autres troubles liés à un traumatisme, comme les troubles de l'humeur, les troubles anxieux, les troubles liés à la consommation de substances et les troubles de la personnalité.

Certaines personnes ont suggéré d'utiliser le terme « blessure de stress post-traumatique » au lieu de SSPT afin de concentrer l'attention sur l'expérience du traumatisme de la personne. Cette formulation vise à reconnaître que le traumatisme psychologique, tout comme une blessure physique, est quelque chose qui arrive à une personne.

Exemple de cas

Lisez le cas ci-dessous pour essayer de comprendre l’expérience de Kirsten lorsqu’elle présente des symptômes de SSPT après un accident de voiture. Soyez

attentif aux symptômes qui appartiennent aux quatre catégories de symptômes du SSPT.

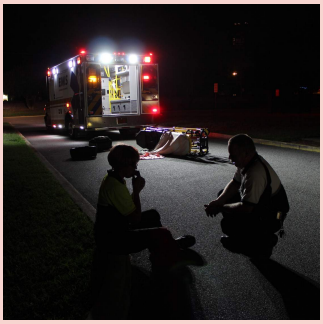
Kirsten rentrait chez elle en voiture après le travail lorsqu'une autre voiture a grillé un feu rouge et l'a percutée du côté conducteur. Ce fut un moment terrifiant : sa voiture a fait un tête-à-queue et elle a senti son cœur s'emballer tout en entendant le bruit du métal de sa voiture se briser. Heureusement, elle n'a pas été gravement blessée, mais l'accident l'a laissée sous le choc.

Dans les jours qui ont suivi l'accident, Kirsten a commencé à ressentir des choses auxquelles elle ne s'attendait pas. Chaque fois qu'elle montait dans une voiture, ses paumes transpiraient et son souffle devenait court. C'était comme si son corps passait en mode combat ou fuite, même si elle n'était pas en danger. Le souvenir de l'accident lui revenait soudainement à l'esprit, provoquant des palpitations et des vertiges. Parfois, elle avait l'impression de revivre l'accident.

Elle a également remarqué qu'elle devenait irritable et s'emportait plus que d'habitude avec sa famille. De petites choses, comme les bruits forts ou la circulation, déclenchait des crises de panique. Elle n'arrivait plus à se concentrer au travail et a commencé à éviter de conduire, même si cela la rendait dépendante des autres pour se rendre quelque-part. Kirsten s'est mise à s'éloigner de ses amis et de sa famille, se sentant déconnectée, comme si le monde continuait à avancer sans elle.

La nuit, Kirsten avait du mal à dormir. Elle faisait sans cesse des cauchemars à propos de l'accident, se réveillant effrayée et incapable de se calmer. Même quand elle ne rêvait pas, elle restait éveillée, l'esprit en ébullition, incapable de faire taire ses pensées et ses sentiments liés à l'accident.

Avec le temps, Kirsten a réalisé que l'accident l'avait affectée bien plus qu'elle ne le pensait au départ. Elle n’avait pas seulement besoin d’un rétablissement physique, mais aussi d’un rétablissement mental et émotionnel.



CONTINUE

Facteurs de risque du SSPT

Toutes les personnes qui vivent un événement traumatisant ne développeront pas un SSPT. Les recherches montrent que certains facteurs augmentent le risque de développer un SSPT après un traumatisme.

Ces facteurs de risque interviennent à différents moments. Les facteurs de risque pré-traumatiques sont présents avant qu'une personne ne vive un événement traumatique. Les facteurs de risque péri-traumatiques apparaissent pendant l'événement traumatique. Les facteurs de risque post-traumatiques apparaissent après l'événement.

Lisez les onglets ci-dessous pour plus d'informations sur les facteurs de risque du SSPT.

FACTEURS DE RISQUE PRÉ-TRAUMATIQUES | FACTEURS DE RISQUE PÉRI-TRAUMATIQUES | FACTEURS DE RISQUE POST-TRAUMATIQUES

Les facteurs de risque pré-traumatiques sont des éléments qui se produisent avant un événement traumatique et qui augmentent les risques d'une personne de développer un ESPT après avoir vécu le traumatisme.

- Être une femme
- Avoir un statut socio-économique faible
- Être de plus jeune âge au moment du traumatisme
- Faible niveau d'éducation
- Adversité durant l'enfance
- Race (statut minoritaire)
- Antécédents psychiatriques
- Antécédents psychiatriques familiaux

FACTEURS DE RISQUE PRÉ-TRAUMATIQUES | FACTEURS DE RISQUE PÉRI-TRAUMATIQUES | FACTEURS DE RISQUE POST-TRAUMATIQUES

Les facteurs de risque péri-traumatiques sont des éléments qui se produisent pendant l'événement traumatique lui-même et qui augmentent les risques d'une personne de développer un SSPT par la suite.

- Gravité du traumatisme
- Peur perçue de la mort
- Blessure physique
- Traumatisme impliquant une agression
- Dissociation péri-traumatique (lorsqu'une personne se sent déconnectée ou détachée pendant ou juste après un événement traumatisant, comme moyen de faire face au choc ou au stress)

FACTEURS DE RISQUE PRÉ-TRAUMATIQUES	FACTEURS DE RISQUE PÉRI-TRAUMATIQUES	FACTEURS DE RISQUE POST-TRAUMATIQUES

Les facteurs de risque post-traumatiques sont des caractéristiques et des événements qui surviennent après l'événement traumatique et qui augmentent le risque de développer un SSPT.

- Manque de soutien social
- Stress financier
- Facteurs de stress ultérieurs

Regardez cette courte vidéo pour avoir un aperçu de ce qu'est le SSPT et de la façon dont ce diagnostic peut affecter la vie d'une personne.

YOUTUBE

What is trauma? The author of "The Body Keeps the Score" explains, with Bessel van der Kolk Subscribe to Big Think on YouTube ►► https://www.youtube.com/channel/UCvQECJukTDE2i6aCoMnS-Vg Up next ►► How to heal trauma with meaning: A case study in emotional evolution | BJ Miller https://www.youtube.com/c/bigthink/search?query=trauma Contrary to popular belief, trauma is extremely common.

REGARDER YOUTUBE >

Traitements psychologiques des troubles liés aux traumatismes

Les traitements psychologiques du SSPT et d'autres troubles liés aux traumatismes sont des moyens d'aider les personnes à se sentir mieux en parlant de leurs expériences et en apprenant de nouvelles façons de faire face. Ces traitements peuvent aider à réduire les symptômes et à améliorer la vie quotidienne. En voici quelques-uns :

1. Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La TCC est un type de thérapie dans laquelle vous travaillez avec un thérapeute pour comprendre comment vos pensées et vos sentiments affectent vos comportements. Pour le SSPT, elle vise à changer les pensées nuisibles à propos du traumatisme et à enseigner des façons de penser plus saines.

Comment ça marche :

- Vous parlez du traumatisme et de la façon dont il vous affecte.
- Le thérapeute vous aide à transformer les pensées négatives, comme « Je suis tout le temps en danger », en pensées plus rationnelles, comme « Je suis en sécurité maintenant et je peux gérer mes sentiments ».

- Vous apprenez également des techniques pratiques pour gérer le stress et l'anxiété.

2. Thérapie d'exposition prolongée (EP)

La thérapie par exposition prolongée (EP) est un type de TCC qui vise à vous aider progressivement à affronter des situations ou des souvenirs qui vous angoissent, en toute sécurité. L'idée est qu'à terme, le fait d'affronter les pensées et les situations liées au traumatisme contribue à réduire la peur et l'anxiété.

Comment ça marche:

- Vous commencez par parler en détail de l'événement traumatisant avec votre thérapeute.
- Ensuite, vous affrontez progressivement les situations que vous évitiez jusque-là, comme conduire à nouveau après un accident de voiture, jusqu'à ce qu'elles ne vous fassent plus autant peur.

3. La désensibilisation des mouvements oculaires et retraitement (EMDR)

L'EMDR est un type de thérapie qui aide les personnes à traiter les souvenirs traumatisants en utilisant une technique appelée stimulation bilatérale, qui consiste souvent à ce que le thérapeute vous guide avec des mouvements oculaires. Cela aide votre cerveau à traiter le traumatisme plus naturellement et réduit la détresse émotionnelle.

Comment ça marche:

- Vous vous concentrez sur un souvenir traumatisant tout en suivant le mouvement de va-et-vient de la main du thérapeute.
- Avec le temps, le souvenir devient moins bouleversant et la charge émotionnelle diminue.

4. Thérapie de groupe

La thérapie de groupe permet aux personnes souffrant de SSPT de rencontrer d'autres personnes qui comprennent ce qu'elles vivent, dans un espace sûr. Il peut être réconfortant de parler avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires, et la thérapie de groupe contribue à réduire le sentiment d'isolement.

Comment ça marche:

- Un thérapeute dirige le groupe, au sein duquel les membres partagent leurs expériences et leurs stratégies d'adaptation.
- Cela contribue à créer un sentiment de communauté et de connexion, ce qui est important pour la guérison.

5. Techniques de pleine conscience et de relaxation

La pleine conscience vous apprend à vous concentrer sur le moment présent sans porter de jugement, ce qui peut aider à calmer votre esprit lorsque vous vous sentez submergé par des souvenirs traumatisants ou par l'anxiété.

Comment ça marche :

- Vous apprenez des techniques telles que la respiration profonde, la méditation et des exercices de relaxation corporelle pour vous aider à rester calme et ancré dans le moment présent.
- Avec le temps, la pleine conscience peut aider à réduire le stress et à améliorer le bien-être émotionnel.

Il est prouvé que ces traitements aident de nombreuses personnes souffrant de SSPT. Ils offrent un espace sûr pour surmonter les émotions et les souvenirs difficiles tout en apprenant à se sentir plus en contrôle et moins submergé par le passé. Travailler avec un thérapeute est essentiel pour tirer le meilleur parti de ces traitements.

CONTINUE

Test de connaissances

Ce test de connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur les traumatismes et les réactions aux traumatismes. Répondez aux questions à choix multiples ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Lequel des symptômes suivants est un exemple d'humeur et de croyance négatives du SSPT ?

- ◯ Avoir des flashbacks ou des cauchemars à propos du traumatisme
- ◯ Se sentir détaché ou déconnecté des autres
- ◯ Se sentir tendu ou sursauter facilement
- ◯ Éviter les endroits qui vous rappellent le traumatisme

SUBMIT

Laquelle des réponses suivantes décrit le mieux la réaction « d'inhibition » lors d'un événement traumatisant ?

- ◯ Fuir ou s'échapper du danger
- ◯ Se préparer à affronter le danger de front avec une énergie accrue
- ◯ S'adonner à la prière ou à des pratiques spirituelles
- ◯ Se sentir coincé et incapable de bouger ou de réagir

SUBMIT

Lequel des symptômes suivants est un exemple de reviviscence du SSPT ?

- Se sentir tendu ou facilement effrayé
- Se sentir détaché ou déconnecté des autres
- Avoir des flashbacks ou des cauchemars liés au traumatisme
- Éviter les endroits qui rappellent le traumatisme

SUBMIT

Laquelle des caractéristiques suivantes est un élément clé de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour le SSPT ?

- Se concentrer sur le changement des pensées négatives liées au traumatisme
- Faire face progressivement aux situations ou aux souvenirs qui provoquent de l'anxiété
- Utiliser la stimulation bilatérale pour traiter les souvenirs

traumatiques

Se réunir en groupe pour partager ses expériences

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est un exemple de facteur de risque post-traumatique de développement du SSPT ?

La peur perçue de la mort

La gravité du traumatisme

L'adversité durant l'enfance

Le manque de soutien social

SUBMIT

Résumé

Cette leçon a exploré les complexités du traumatisme et du SSPT, en se concentrant sur leurs définitions, leurs symptômes et les options de traitement. Elle a mis en évidence les différentes façons dont les individus vivent et réagissent au traumatisme. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Définition du traumatisme**. Le traumatisme est un événement perçu comme nuisible, ayant un impact sur la santé mentale et émotionnelle.
2. **Réactions individuelles au traumatisme**. Les réactions aux traumatismes diffèrent et peuvent être émotionnelles, physiques, cognitives, comportementales ou existentielles.
3. **Symptômes du SSPT**. Le SSPT se manifeste par des reviviscences, l'évitement, une humeur négative et un état de surexcitation.
4. **Options de traitement**. Les thérapies telles que la TCC, l'EMDR et la pleine conscience sont efficaces pour la guérison des traumatismes.

Comprendre le traumatisme et le SSPT est une étape essentielle pour favoriser la guérison et la résilience.

Références de la leçon

- Braive. (2016, March 31). The fight flight freeze response [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG_-Q&ab_channel=Braive
- Big Think. (2021, September 17). What is trauma? The author of “The Body Keeps the Score” explains | Bessel van der Kolk | Big Think [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=BJfmfkDQb14&ab_channel=BigThink
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA’s Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS

Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

- HealthcareSalute (2025). The Impact of Trauma. https://healthcaresalute-soinsdesantesalute.com/

Leçon 2 sur 11

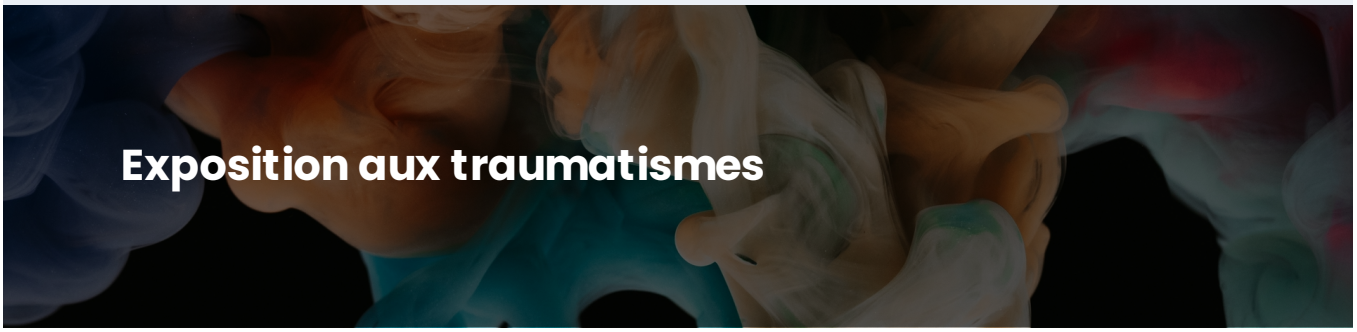
Les effets des traumatismes chez le personnel de la sécurité publique

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir suivi cette leçon, vous serez mieux à même :

1. D'identifier les différents types de situations traumatiques auquel le PSP est exposé
2. De reconnaître les divers effets des traumatismes sur le PSP
3. De comprendre comment la perception d'une hiérarchie des traumatismes peut affecter la recherche de soutien chez le PSP
4. D'identifier les facteurs de protection et les stratégies d'adaptation qui sont utiles pour soutenir le PSP après une exposition à un traumatisme



Le PSP est régulièrement exposé à une série d'événements potentiellement traumatisants (EPT), à la fois directement et indirectement, en raison de la nature de leur travail. Les EPT sont des événements traumatisants qui peuvent entraîner des problèmes de santé mentale (Ricciardelli et al., 2018). Ces événements peuvent inclure des expériences de mort, de blessure, de violence sexuelle et de harcèlement, qui peuvent toutes avoir un impact significatif sur la santé mentale du PSP (Carleton et al., 2019 ; Lade et al., 2023). Les recherches montrent que les EPT sont liés à divers problèmes de santé mentale, tels que le SSPT, la dépression, l'anxiété, la consommation de substances et les pensées suicidaires (Corthésy-Blondin et al., 2022).

Les PSP peuvent également être confronté à des événements potentiellement moralement préjudiciables (EPMP), lorsqu'ils commettent, assistent à, ou ne parviennent pas à empêcher des actions qui vont à l'encontre de leurs convictions morales (Litz et al., 2019). Par exemple, ils peuvent être amenés à utiliser plus de force qu'ils ne le souhaitent, ce qui peut entraîner des sentiments de colère, de honte, de culpabilité, de trahison et d'inutilité.

En plus de ces types d'événements, les PSP sont confrontés à d'autres facteurs de stress liés à des défis organisationnels et opérationnels. Les problèmes organisationnels peuvent inclure des pénuries de personnel ou un leadership incohérent, tandis que les facteurs de stress opérationnels comprennent le travail par gardes postées, le manque de sommeil et l’opinion public. Les recherches montrent que les EPT et ces facteurs de stress au travail sont liés à l’apparition de symptômes de santé mentale chez les PSP (Carleton et al., 2020).

L'impact des traumatismes sur les PSP

Les recherches nous indiquent que les PSP peuvent subir un certain nombre de conséquences personnelles et professionnelles à la suite d'une exposition à un traumatisme.

Conséquences personnelles

Les traumatismes peuvent modifier la façon dont les PSP perçoivent la vie, en leur donnant souvent une vision plus négative du passé et des espoirs irréalistes (trop élevés ou trop faibles) pour l'avenir. Cela peut rendre la vie quotidienne plus difficile. Les PSP peuvent avoir l'impression que rien ne s'améliorera jamais, que leur opinion ne compte pas ou que leur organisation ou leur gouvernement ne se préoccupe pas d'eux. Leurs relations avec leurs amis, leur famille et leur partenaire peuvent également être affectées. Le traumatisme peut leur faire perdre confiance en autrui et les amener à avoir des opinions négatives sur les gens. Cela peut entraîner des problèmes tels que des mariages brisés, des relations familiales tendues et davantage de stress et de colère à la maison. Les traumatismes peuvent également modifier différents aspects de la personnalité d'un PSP, comme la motivation, les émotions et l'estime de soi.

Cliquez sur les onglets ci-dessous pour découvrir d'autres exemples de la manière dont les traumatismes sur le lieu de travail peuvent avoir un impact sur le bien-être

physique, mental et social des PSP.

Impacts physiques

- Maux de tête
- Douleurs dorsales
- Problèmes digestifs
- Arrêt cardiaque

Impacts psychologiques

- Pleurer
- Se sentir malheureux
- Anxiété et colère
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Augmentation de la consommation de substances
- Idées suicidaires

Impacts sociaux

- Exclusion sociale
- Évitement
- Cynisme envers les autres

Impacts professionnels

Les recherches montrent que le fait de subir un traumatisme ou les symptômes qui y sont liés peuvent entraîner un plus grand nombre de jours de congé maladie. Les études montrent également que ces facteurs nuisent à la productivité et aux performances sur le lieu de travail. Les PSP déclarent avoir des problèmes avec des éléments tels que les relations au travail, la charge de travail, les ressources et les tâches administratives. Ils ont également plus de mal avec le fait de devoir rester vigilants, avec leur lieu de travail et avec leurs interactions avec le public.

Voici Ward, un pompier de l'Alberta, qui partage son expérience après avoir été exposé à un événement traumatisant au travail. Prêtez attention à ses descriptions des impacts personnels qu'a eu le traumatisme sur lui.

YOUTUBE

Alberta firefighter shares his experience with PTSD

Veteran firefighter Ward Redwood struggled with post-traumatic stress disorder for years after responding to a fatal crash scene in 2011.

REGARDER YOUTUBE >

Réflexion

Après avoir écouté l'histoire de Ward, prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes. Cliquez sur les menus déroulants après avoir réfléchi pour lire quelques réponses possibles.

Qu'est-ce qui fait de cette intervention un événement traumatisant ?

Un événement traumatique, ou EPT, peut inclure des expériences de mort, de blessure, de violence sexuelle et de harcèlement. Ward décrit comment l'événement qu'il a vécu impliquait la mort de plusieurs adolescents. Il est à noter que les événements traumatisants impliquant des enfants ou de jeunes adultes peuvent être particulièrement difficiles pour les PSP.

Quels symptômes de SSPT Ward a-t-il ressentis après le traumatisme ?

Il existe quatre groupes de symptômes du SSPT : reviviscence, évitement, changements d'humeur et de cognition, et hyperexcitation. Ward mentionne quelques-uns de ces types de symptômes, notamment des cauchemars, des nuits blanches, des problèmes de mémoire, des difficultés de concentration, un manque de plaisir et un manque d'émotions positives (par exemple, l'amour).

Quels ont été les impacts sociaux du traumatisme sur Ward ?

Ward décrit comment il a refoulé le traumatisme et n'en a pas parlé. Il a ensuite divorcé et est devenu père célibataire. Il décrit un manque de sentiments affectueux, ce qui a pu avoir un impact sur ses relations avec ses proches, comme ses enfants.

Quels impacts le traumatisme a-t-il eu sur la vie professionnelle de Ward ?

Après avoir reçu du soutien pour sa santé mentale, Ward a pris sa retraite plus tôt que prévu.

CONTINUE

Hiérarchie des traumatismes et recherche de soutien

Les recherches montrent que les PSP créent souvent une « hiérarchie des traumatismes », dans laquelle ils classent les expériences comme plus ou moins traumatisantes en fonction de l'événement et de leur rôle dans celui-ci. Par exemple, le fait d'être directement impliqué dans la maîtrise d'une personne armée peut être considéré comme plus traumatisant que d'arriver après la fin de la situation. De même, un grand événement traumatique peut être considéré comme plus grave que plusieurs petits événements qui s'accumulent au fil du temps.

Cette hiérarchie des traumatismes peut conduire à négliger certaines expériences ou à ne pas les prendre au sérieux. Elle soutient également l'idée que le traumatisme est différent pour chacun et peut empêcher les PSP de chercher de l'aide. La hiérarchie des traumatismes peut conduire à la stigmatisation et à la discrimination en matière de santé mentale. Il est important de reconnaître et de remettre en question cette façon de penser afin de mieux soutenir les PSP qui font face à tout type de traumatisme.

La « hiérarchie des traumatismes » fait référence à la **manière dont les expériences sont classées, ordonnées et interprétées comme plus ou moins traumatisantes**, à la fois en fonction de l'événement et en fonction du rôle du PSP dans l'événement en question. L'existence d'une hiérarchie des traumatismes peut conduire à discréditer ou à valoriser certaines expériences, ce qui a un impact sur la motivation à rechercher de l'aide lorsqu'elle est nécessaire.

La hiérarchie des traumatismes chez les PSP repose sur l'idée que certaines expériences, comme le fait d'être directement impliqué dans un événement

traumatisant, sont considérées comme plus graves que d'autres, comme le simple fait d'être témoin d'un traumatisme ou d'en entendre parler. Cette façon de penser ne tient pas compte de la façon dont chaque personne vit la détresse et de la façon dont son traumatisme passé peut l'affecter. Les PSP ont souvent du mal à parler de l'impact du traumatisme permanent auquel ils sont confrontés au travail. La hiérarchie des traumatismes peut les empêcher de demander de l'aide pour ce qu'ils estiment être des traumatismes « moins graves », ce qui les conduit à nier, à éviter ou à ne pas chercher à se faire soigner. En conséquence, ils peuvent avoir l'impression que leur traumatisme n'est pas pris au sérieux.

Pour aider tous les PSP confrontés à des traumatismes, il est important de briser la hiérarchie des traumatismes. Cela peut les encourager à chercher du soutien et à réduire la stigmatisation autour de la santé mentale.

Les dirigeants des organisations peuvent faire une grande différence en créant des programmes qui réduisent la stigmatisation et encouragent la recherche d'aide. Ils peuvent également mettre à jour régulièrement les plans de traitement. S'attaquer à la hiérarchie des traumatismes peut conduire à un soutien plus précoce, à moins de problèmes de santé mentale non traités et à une main-d'œuvre en meilleure santé, ce qui réduira en fin de compte le nombre de journées de travail manquées.

Facteurs de protection et adaptation

Les recherches montrent que les PSP bénéficiant d'un soutien social plus important sont moins susceptibles de développer un SSPT ou un trouble dépressif majeur (Vig et al., 2020). Le soutien des collègues, de la famille et des amis joue un rôle clé pour aider les PSP à rester résilients (Anderson et al., 2022). Les valeurs culturelles et le soutien de la communauté contribuent également à renforcer la résilience face aux traumatismes (Raghavan et al., 2024). Il a été démontré que les programmes qui

offrent un soutien et une éducation améliorent les symptômes de dépression, d'épuisement professionnel, d'anxiété, de troubles du sommeil et le bien-être général.

Les PSP utilisent différentes stratégies d'adaptation pour faire face aux traumatismes, y compris des stratégies saines comme le recours au soutien social, et des stratégies malsaines comme le retrait social, l'évitement ou la consommation de substances (Di Nota et al., 2023). De nombreux PSP utilisent également des méthodes d'adaptation telles que l'éducation en matière de santé mentale, la réflexion sur soi et la recherche de traitements, comme les thérapies ou les médicaments. Les recherches montrent également que certains PSP connaissent une croissance post-traumatique à mesure qu'ils se rétablissent et améliorent leur bien-être.

Soutien social

Le soutien des collègues, des amis et de la famille est essentiel à la résilience des PSP.

Psychoéducation	Les recherches montrent que les programmes de soutien et la psychoéducation contribuent à améliorer les symptômes de dépression et d'anxiété.
Stratégies d'adaptation adaptatives	Les stratégies d'adaptation saines telles que la réflexion sur soi, l'autonomie, l'éducation et le traitement aident les PSP.

CONTINUE

Vérification des connaissances

Cette vérification des connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur les expériences des PSP en matière de traumatisme. Répondez aux questions à choix multiples ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Lequel des éléments suivants est un impact personnel de l'exposition aux traumatismes couramment vécu par les PSP ?

- ◯ Perte de confiance envers les autres
- ◯ Augmentation de la productivité au travail
- ◯ Amélioration de la santé physique
- ◯ Amélioration de la régulation émotionnelle

SUBMIT

Lequel des énoncés suivants décrit le mieux le concept de hiérarchie des traumatismes chez les PSP ?

- La hiérarchie des traumatismes fait référence à la catégorisation des événements traumatisants en fonction de leur gravité perçue et du rôle du PSP dans l'événement.
- La hiérarchie des traumatismes garantit que toutes les expériences traumatisantes sont traitées de la même manière, quelle que soit leur nature.
- La hiérarchie des traumatismes est une approche structurée de la documentation des événements traumatisants pour les archives de l'organisation.
- La hiérarchie des traumatismes est une méthode utilisée par les PSP pour hiérarchiser leurs tâches de travail après un événement traumatisant.

SUBMIT

Laquelle des propositions suivantes est une raison essentielle pour laquelle il est important pour les PSP de démanteler la hiérarchie des traumatismes ?

- cela garantit que seuls les cas de traumatismes graves sont prioritaires.
- Cela élimine le besoin de programmes de soutien organisationnel.
- Cela encourage les PSP à demander de l'aide pour toutes les formes de traumatisme.
- Cela réduit la charge de travail des PSP en catégorisant les traumatismes.

SUBMIT

Lesquels des facteurs suivants sont des facteurs de protection qui aident les PSP à développer leur résilience face aux traumatismes ?

- [ ] Le soutien social des collègues, de la famille et des amis
- [ ] Les comportements de retrait et d'évitement
- [ ] Le cynisme envers les autres
- [ ] L'accès à des programmes de psychoéducation
- [ ] La consommation de substances comme mécanisme d'adaptation

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est une conséquence professionnelle de l'exposition aux traumatismes couramment vécue par les PSP ?

- ◯ L'amélioration de la productivité sur le lieu de travail
- ◯ L'amélioration des relations interpersonnelles

- ◯ L'augmentation des absences pour maladie
- ◯ La réduction des difficultés opérationnelles

SUBMIT

Résumé

Cette leçon a examiné les traumatismes auxquels sont confrontés les PSP au travail et leurs effets sur leur vie. Elle a mis l'accent sur la compréhension du traumatisme, la recherche d'aide et le renforcement de la résilience. Voici quelques points clés à retenir :

1. Identifier les types de traumatismes. Comprenez les différents événements traumatisants auxquels les PSP sont confrontés dans leur rôle.
2. Reconnaitre les impacts personnels. Reconnaissez comment le traumatisme peut affecter les relations et la perception de soi.
3. Remettre en question la hiérarchie des traumatismes. Validez toutes les expériences traumatisantes pour encourager la recherche d'aide.
4. Utiliser des stratégies d'adaptation. Tirez parti du soutien des pairs et des méthodes d'adaptation pour renforcer la résilience.

N'oubliez pas que reconnaître et aborder les traumatismes est essentiel pour favoriser le rétablissement et la résilience.

Références de la leçon

- CBC News. (2019, December 18).. Alberta firefighter shares his experience with PTSD [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=YGGT_J9Cf7c&ab_channel=CBCNews

- Ricciardelli R, Carleton RN, Groll D, Cramm H. Qualitatively unpacking Canadian public safety personnel experiences of trauma and their well-being. Canadian Journal of Criminology and Criminal Justice. 2018;60(4):566-77.

- Carleton RN, Afifi TO, Taillieu T, Turner S, Krakauer R, Anderson GS, et al. Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement. 2019;51(1):37.

- Lade S, Easterbrook B, Brown A, Millman H, D'Alessandro-Lowe AM, O'Connor C, McKinnon MC. The mental health toll of service: an examination of self-reported impacts of public safety personnel careers in a treatment-seeking population. European Journal of Psychotraumatology. 2023;14(2):2269696

- Corthésy-Blondin L, Genest C, Dargis L, Bardon C, Mishara BL. Reducing the impacts of exposure to potentially traumatic events on the mental health of public safety personnel: A rapid systematic scoping review. Psychological Services. 2022;19(S2):80

- Carleton RN, Afifi TO, Taillieu T, Turner S, Mason JE, Ricciardelli R, et al. Assessing the relative impact of diverse stressors among public safety personnel. International journal of environmental research and public health. 2020;17(4):1234.

- Ricciardelli R, Czarnuch S, Afifi T, Taillieu T, Carleton RN. Public Safety Personnel's interpretations of potentially traumatic events. Occupational Medicine. 2020;70(3):155-61.

- Wagner SL, White N, White M, Fyfe T, Matthews LR, Randall C, et al. Work outcomes in public safety personnel after potentially traumatic events: A systematic review. American Journal of Industrial Medicine. 2024;67(5):387-441.

- Ricciardelli R, Czarnuch S, Carleton RN, Gacek J, Shewmake J. Canadian public safety personnel and occupational stressors: How PSP interpret stressors on duty. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(13):4736.

- Spytska L. Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series "Pedagogy and Psychology. 2023;9(3):82-90.
- Beck JG, Grant DM, Clapp JD, Palyo SA. Understanding the interpersonal impact of trauma: Contributions of PTSD and depression. Journal of anxiety disorders. 2009;23(4):443-50.
- Bell V, Robinson B, Katona C, Fett A-K, Shergill S. When trust is lost: The impact of interpersonal trauma on social interactions. Psychological medicine. 2019;49(6):1041-6.
- Vig KD, Mason JE, Carleton RN, Asmundson GJ, Anderson GS, Groll D. Mental health and social support among public safety personnel. Occupational Medicine. 2020;70(6):427-33.
- Anderson GS, Ricciardelli R, Tam-Seto L, Giwa S, Carleton RN. Self-reported coping strategies for managing work-related stress among public safety personnel. International journal of environmental research and public health. 2022;19(4):2355.
- Raghavan S, Sandanapitchai P. The relationship between cultural variables and resilience to psychological trauma: A systematic review of the literature. Traumatology. 2024;30(1):37.
- Di Nota PM, Kasurak E, Bahji A, Groll D, Anderson GS. Coping among public safety personnel: A systematic review and meta–analysis. Stress and Health. 2021;37(4):613-30.

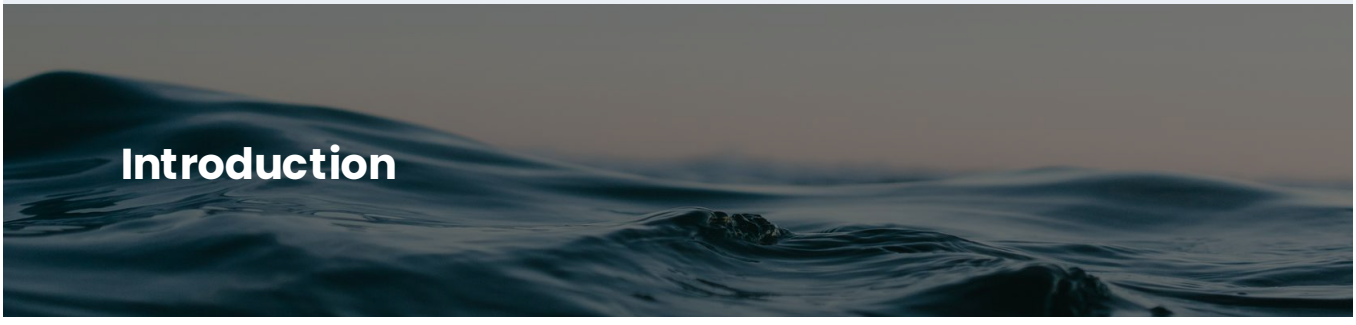
Impact sur la santé mentale de groupes méritant l'équité (stress minoritaire)

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir terminé cette leçon, vous serez mieux à même :

1. De comprendre la relation entre les groupes méritant l'équité (groupes défavorises) et les identités minoritaires
2. De reconnaître l'impact du stress minoritaire sur la santé mentale des PSP ayant des identités minoritaires
3. De définir le stress minoritaire
4. De décrire le continuum du stress minoritaire
5. De reconnaître l'impact du stress minoritaire sur les PSP qui s'identifient à un groupe minoritaire



Introduction

L'impact sur la santé mentale des groupes méritant l'équité fait l'objet de recherches et d'études dans le cadre du concept de stress minoritaire. Cette leçon se concentrera sur le stress minoritaire que les personnes issues des groupes défavorisés ressentent en relation avec leur identité.

Ainsi, dans cette leçon, les « personnes ayant une identité minoritaire » désignent les individus issus de groupes méritant l'équité au Canada. Les concepts de statut et d'identité sont étroitement liés :

- Le statut est une étiquette sociale qui peut être attribuée ou revendiquée, comme le fait d'avoir un statut méritant l'équité.
- L'identité sociale est la façon dont une personne s'identifie personnellement à un groupe minoritaire spécifique, par exemple en étant une minorité sexuelle.

Le statut de « méritant d'équité » désigne les personnes ou les groupes qui sont désavantagés ou victimes de discrimination en raison de leur race, de leur sexe, de leur handicap ou de leur orientation sexuelle. Ces groupes sont reconnus comme ayant besoin d'un soutien particulier pour garantir l'égalité des chances et un traitement équitable. Lorsqu'une personne ayant un statut de « méritant d'équité » reconnaît son appartenance à un groupe particulier, cela devient un élément clé de son identité. Les facteurs de stress externes sont souvent liés au statut, tandis que les facteurs de stress internes sont liés à l'identité (ce qui sera expliqué plus loin).

Les recherches montrent que les personnes porteuses de ces identités sont confrontées à un stress unique qui affecte leur santé et leur bien-être. Au Canada, les groupes suivants sont considérés comme méritant l'équité :

1. Les minorités sexuelles et de genre

2. Les communautés autochtones

3. Les personnes handicapées

4. Les personnes de couleur / minorités visibles

Les personnes peuvent avoir plusieurs identités minoritaires. Par exemple, une personne peut être à la fois une personne de couleur et appartenir à une minorité sexuelle.

Qu'est-ce que le stress minoritaire ?

Le stress minoritaire fait référence à la pression psychologique et émotionnelle supplémentaire que les personnes issues de groupes marginalisés ou minoritaires ressentent en raison des préjugés, de la discrimination et de la peur d'être traitées injustement.

Ce stress peut être dû à des stéréotypes néfastes, à l'exclusion sociale ou même à des situations quotidiennes dans lesquelles une personne se sent traitée différemment en raison de son identité, comme le fait d'appartenir à une minorité raciale, à la communauté LGBTQ+, ou le fait d'avoir un handicap. Au fil du temps, ce stress supplémentaire peut affecter la santé mentale et physique.

Le stress minoritaire est défini comme le stress unique, permanent et incontrôlable qu'une personne subit, en plus du stress normal de la vie, en raison de son identité

minoritaire (Meyer, 1995 ; 2003 ; 2016).

Unique	Il s'ajoute au stress ressenti par tous et nécessite des efforts d'adaptation supplémentaires.
Chronique	Il est lié à des structures sociales et culturelles relativement stables.

Incontrôlable	Il dépasse la capacité de contrôle et de résistance de la personne car il est d'origine sociale.

Regardez la vidéo ci-dessous pour un aperçu de ce qu'est le stress minoritaire, y compris la théorie sur laquelle il repose, et des exemples de types de facteurs de stress qui peuvent être vécus.

YOUTUBE

Minority Stress Theory

Introduction to Meyer's (2003) Minority Stress Theory Minority stress theory was developed by Ilan H. Meyer in the early two thousands to provide a framework for understanding stress processes in minority group members and to help contextualize negative health outcomes observed among minorities. All music contained within this video licensed under creative commons.

REGARDER YOUTUBE >

CONTINUE

Cadre du stress minoritaire

Le cadre du stress des minorités permet d'expliquer comment les personnes ayant une identité minoritaire sont confrontées à un stress supplémentaire au travail, ce qui peut nuire à leur santé mentale. Les recherches montrent que :

- Les personnes issues de groupes minoritaires sont plus stressées en raison de leur identité stigmatisée.
- Ce stress peut entraîner des troubles émotionnels, des problèmes relationnels et des pensées négatives, qui augmentent tous le risque de problèmes de santé mentale.
- Ces problèmes liés au stress peuvent accroitre le risque que la stigmatisation contribue aux problèmes de santé mentale.

- Le fait de trop penser ou de trop se concentrer sur la stigmatisation est ce qui relie le stress de la stigmatisation à la détresse émotionnelle.

En comprenant ces facteurs de stress, les organisations peuvent reconnaître les difficultés rencontrées par les personnes issues de minorités et leur offrir le soutien adéquat pour les aider à réussir au travail.

Composantes du cadre

Le cadre du stress minoritaire comprend cinq composantes clés :

- **Stress identitaire** : stress qu'une personne ressent en raison de son statut et de son identité d'appartenance à une communauté minoritaire méritant l'équité.
- **Stress supplémentaire :** stress qu'une personne ressent en plus des facteurs de stress généraux de la vie.
- **Stress d'origine sociale :** stress qui provient des conditions sociales, des institutions, des structures et des forces liées à leur identité stigmatisée.

- **Stress dû à des expériences dénigrantes :** stress qui découle des préjugés, de la discrimination, des micro-agressions et de leurs corrélats et qui a un impact sur leur santé mentale et physique.

- **Impact sur la santé mentale :** l'effet cumulatif de ces stress entraîne des conséquences néfastes sur la santé mentale.

Les recherches suggèrent que le stress minoritaire peut être associé à des conséquences néfastes sur la santé mentale telles que :

- Trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Troubles de l'humeur (dépression, troubles bipolaires)
- Troubles anxieux
- Troubles liés à la consommation de substances
- Troubles de l'image corporelle
- Troubles de l'alimentation
- Idées et tentatives de suicide

La recherche sur l'impact du stress minoritaire sur la santé mentale des PSP est un domaine insuffisamment étudié. Les recherches en cours menées par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement (« Trauma and Recovery Research Unit ») visent à combler cette lacune.

Processus et types de stress minoritaire

Il existe trois processus de stress minoritaire :

1. Des conditions et événements **stressants externes et objectifs**
2. L'**attente de** tels événements et la **vigilance** que de telles attentes exige
3. L'**intériorisation** d'attitudes sociétales négatives

Un continuum de facteurs de stress externes (distaux) et internes (proximaux)

Les **facteurs de stress externes (distaux) des minorités** sont des événements objectifs tels que la discrimination, la violence, les microagressions, les crimes haineux et l'exclusion.

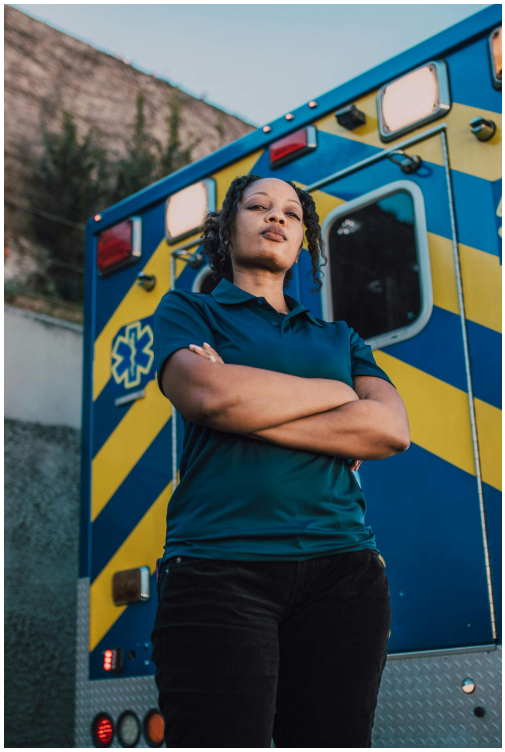
Les **facteurs de stress internes (proximaux) des minorités** sont des expériences subjectives, notamment des sentiments d'homophobie intériorisée, une sensibilité au rejet, la dissimulation de l'identité et l'intériorisation de stéréotypes ou d'attitudes culturelles négatives.

Ces facteurs de stress peuvent avoir un effet négatif sur la santé mentale et physique, ainsi que sur le bien-être général des personnes ayant une identité minoritaire ou intersectionnelle.

Voici quelques facteurs de stress distaux et proximaux clés dans le cadre du stress minoritaire :

NÉGATIVITÉ INTÉRIORISÉE | HYPERVIGILANCE | DISCRIMINATION ET VIOLENCE

La négativité intériorisée, comme l'homo/bi/transphobie, se produit lorsque les croyances négatives de la société à l'égard des groupes minoritaires sont intériorisées. Lorsque les gens se rendent compte qu'ils font partie d'un groupe minoritaire, ils adoptent souvent les attitudes, les stéréotypes et les jugements négatifs que la société a à l'égard de leur groupe. Cela peut entraîner une augmentation du stress mental et émotionnel.



NÉGATIVITÉ INTÉRIORISÉE | HYPERVIGILANCE | DISCRIMINATION ET VIOLENCE

Lorsque les gens ont le sentiment que les autres les jugent en raison de leur identité minoritaire, ils peuvent commencer à être extrêmement prudents ou sur leurs gardes pour se protéger.

Avec le temps, cette prudence constante peut devenir accablante et conduire à une hypervigilance. Ce stress rend les gens craintifs et méfiants lorsqu'ils interagissent avec des personnes extérieures à leur groupe, et peut également les amener à se sentir isolés ou déconnectés de la société. Par conséquent, la stigmatisation peut nuire à leur estime de soi, à leurs opportunités d'emploi et à leur capacité à s'intégrer socialement.

NÉGATIVITÉ INTÉRIORISÉE | HYPERVIGILANCE | DISCRIMINATION ET VIOLENCE

Les principales sources de stress des minorités proviennent du rejet, de la discrimination et de la violence que les personnes subissent en raison de leur identité minoritaire. Ces expériences négatives ont un fort impact car elles déclenchent des sentiments profonds, comme la peur d'être rejeté ou l’anticipation de la violence, qui peuvent être encore plus stressants que l'événement lui-même.

En vous basant sur ce que vous avez appris sur les types de facteurs de stress des minorités, complétez l'exercice de classement des cartes ci-dessous. Faites glisser la carte présentée vers la pile de cartes « Facteurs de stress externes (distaux) » ou « Facteurs de stress internes (proximaux) » en fonction de son contenu.

Facteurs de stress externes (distaux)

Crime haineux

Violence

Discrimination

Agression

Exclusion

Facteurs de stress internes (proximaux)

Homo/bi/transphobie intériorisée

Anticipation du rejet

Dissimulation de l'identité

Intériorisation des attitudes et croyances culturelles

dominantes

CONTINUE

Test de connaissances

Ce test de connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur le stress des minorités. Répondez aux questions à choix multiples ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Quelle est la meilleure définition du stress minoritaire ?

- Stress résultant des préjugés, de la discrimination et de l'exclusion sociale auxquels sont confrontés les groupes minoritaires.
- Stress qui n'affecte que les individus exerçant des professions à haut niveau de stress.
- Stress vécu par tous les individus dans leur vie quotidienne.

- [ ] Stress causé par des échecs personnels et un manque de résilience.

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est un exemple de facteur de stress interne (proximal) ?

- [ ] Exclusion des activités sociales
- [ ] crimes haineux
- [ ] Discrimination sur le lieu de travail
- [ ] Négativité intériorisée, telle que l'homophobie intériorisée

SUBMIT

Lequel des éléments suivants ne fait PAS partie du cadre du stress minoritaire ?

- Le stress dû aux conditions et structures sociales
- Le stress dû aux attitudes sociétales intériorisées
- Le stress dû aux blessures physiques aiguës
- Le stress dû aux préjugés et à la discrimination

SUBMIT

Que signifie l'identité sociale ?

- Une étiquette sociale attribuée aux individus par la société.
- La manière dont une personne s'identifie personnellement à un groupe minoritaire spécifique.

- Le statut juridique d'un individu dans la société.
- Le rôle professionnel que quelqu'un occupe sur son lieu de travail.

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est un exemple de facteur de stress externe (distal) ?

- Les crimes haineux
- La sensibilité au rejet
- La dissimulation de l'identité
- La négativité intériorisée

SUBMIT

CONTINUE

Résilience et stress minoritaire

Les personnes issues de groupes méritant l'équité qui sont confrontées au stress minoritaire n'en sont pas seulement victimes, elles ont aussi des forces qui les aident à y faire face et à être résilientes. Le fait d'avoir une identité minoritaire peut à la fois apporter du stress, mais aussi permettre de développer des capacités à rebondir (Hatzenbuehler et al., 2024 ; Sherman et al., 2024).

Ressources personnelles et collectives pour faire face au stress minoritaire :

- **Les ressources personnelles** sont des qualités individuelles, comme la personnalité, qui aident les gens à gérer le stress.

- **Les ressources groupales** sont des systèmes de soutien au sein d'une communauté auxquels tous les membres du groupe peuvent accéder.

En l'absence de soutien groupal, même les individus forts peuvent avoir du mal à faire face. Les ressources au niveau du groupe jouent un rôle crucial dans la capacité des individus à gérer le stress et à rester résilients.

Cliquez sur chaque vignette de la présentation ci-dessous pour découvrir quelques exemples des bienfaits des ressources groupales sur la santé mentale.

Environnement solidaire	Être étroitement lié à une communauté minoritaire peut fournir un environnement social solidaire où les gens ne sont pas jugés ou stigmatisés.

1 of 5

Perspective partagée	Cela aide les gens à voir leur situation sous un nouveau jour, car ils peuvent s'identifier à d'autres personnes qui partagent leurs expériences, plutôt que de se comparer à la culture dominante.

2 of 5

Force pour relever les défis

Faire partie du groupe encourage des points de vue positifs sur son identité minoritaire et donne de la force pour faire face aux défis.

Fierté du groupe

Les communautés minoritaires créent des valeurs, des normes et des pratiques de soutien qui aident les gens à être fiers de leur identité, plutôt que de se sentir stigmatisés par la culture dominante.

Principaux facteurs de résilience

La résilience est la capacité à rebondir et à rester fort après avoir fait face à des défis, du stress ou des situations difficiles. Il s'agit de faire face aux moments difficiles, d'en tirer des leçons et de trouver des moyens de continuer.

Facteurs de résilience

- Soutien social et acceptation
- Fierté vis-à-vis de son identité
- Soutien psychosocial/médical
- Acceptation de soi
- Ouverture et capacité d'agir
- Participation à une action collective ou à un activisme pour la justice sociale

- Sentiment d'appartenance à une communauté

Les facteurs de résilience pour faire face au stress des minorités comprennent le soutien des autres, l'accès à une aide médicale ou psychologique, l'acceptation de soi, l'ouverture d'esprit, l'action et la capacité à tirer des leçons des expériences difficiles. S'impliquer dans la justice sociale ou l'activisme peut être un moyen important de renforcer sa résilience. Se sentir connecté à une communauté et être fier de son identité sont également essentiels pour rester fort face au stress minoritaire.

Le besoin de résilience structurelle

Se concentrer uniquement sur la résilience et les capacités d'adaptation d'une personne, tout en ignorant l'impact de l'oppression sociale, peut donner l'impression que la personne n'est pas assez forte pour gérer le stress. Il est important d'apporter des changements positifs dans la société et d'améliorer les systèmes et les structures au niveau organisationnel afin de résoudre le problème de stress des minorités.

Expériences du personnel de la sécurité publique avec le stress minoritaire

Les PSP qui appartiennent à divers groupes minoritaires méritant l'équité peuvent être confrontés au stress des minorités sur leur lieu de travail. Les recherches menées par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement de l'université McMaster pendant la pandémie de COVID-19 ont mis en lumière certaines de ces expériences. Lisez les citations suivantes de PSP canadiens pour comprendre davantage les expériences de stress minoritaire.

« Deux mondes contradictoires, c'est ce que je trouve lorsqu'il s'agit d'être à la fois un membre du PSP et un membre de la communauté LGBTQ+. C'est une de ces choses dont on est si fier d'un côté. En tant que membre du PSP, il y a toujours cette relation avec les publications sur les réseaux sociaux ou les conversations que vous avez avec vos amis, votre famille et le public à propos de ces personnes, ces hommes et ces femmes qui font un travail extraordinaire pour la sécurité des autres dans l'espace public. Donc, vous voulez vous identifier à ce groupe. Mais quand il s'agit de s'identifier en tant que membre de la communauté LGBTQ+, il y a une différence... vous ne voulez pas trop être remarqué. Vous ne sautez pas sur l'occasion et ne dites pas « je suis aussi ça » dans un environnement public en particulier.

« Il y a eu une accumulation d'appels auxquels j'ai fait face en tant que PSP, que ce soit lors d'un appel au 911 ou en personne lors de soins sur un patient, où une personne que j'assiste est victime d'homophobie ou est victime de son attaque en raison d'une conversation à laquelle elle a participé ou de quelque chose qu'elle défendait. Et le fait d'avoir été exposé à ces incidents me rend très hésitant à m'exprimer sur le sujet. Parce que j'ai reçu un appel au 911 et j'ai aussi été sur les lieux avec une personne qui a dit, qui a dénoncé quelqu'un pour ses opinions homophobes et cette personne a eu une réaction vraiment agressive envers elle. C'est pourquoi je compartimente et essaie de jauger l'état d'esprit des gens d'abord, car je suis dans une position très particulière pour avoir été exposé à ces personnes dans notre société qui ont été victimes de violences à cet égard et je ne veux pas devenir ce même survivant de violences. »

Exemple de cas

Lisez l'exemple de cas suivant d'Alex, un pompier, qui subit un stress lié à son appartenance à une minorité sur son lieu de travail. Portez attention à l'expérience d'Alex en tenant en compte des facteurs de stress à la fois proximaux et distaux.

Alex est un pompier de 34 ans qui s'identifie comme homosexuel et fait partie d'une minorité raciale. Il travaille pour les pompiers depuis 10 ans. Alex est passionné par son travail et a toujours travaillé dur pour gagner le respect de ses pairs. Cependant, il est confronté à des défis quotidiens qui ont un impact sur sa santé mentale et son bien-être, en raison de plusieurs facteurs de stress liés à son identité minoritaire.

Alex est régulièrement victime de commentaires discriminatoires et de microagressions de la part de certains de ses collègues. Par exemple, lors des séances de formation, quelques collègues font des blagues désinvoltes sur les personnes LGBTQ+ ou font des commentaires sur la « force » qu'ils attendent d'un pompier, laissant entendre qu'être gay pourrait le rendre moins compétent sur le terrain. Ces commentaires sont blessants et isolants, mais Alex se sent impuissant à y répondre directement, craignant des réactions négatives ou d'être qualifié de trop sensible.

Après leur service, certains membres de l'équipe sortent boire un verre ou se retrouvent entre eux. Alex a remarqué qu'il était souvent exclu de ces activités. Bien que personne ne lui dise explicitement qu'il n'est pas le bienvenu, cette exclusion subtile le met mal à l'aise. Il soupçonne que son orientation sexuelle et son identité raciale sont des facteurs d'exclusion, mais il n'en est pas certain et ne veut pas en parler à qui que ce soit.

Le service ne compte aucune représentation LGBTQ+ visible et il n'existe aucune politique ou ressource spécifique répondant aux besoins des minorités sexuelles. Alex estime que cette absence de représentation rend plus difficile le fait de se sentir soutenu ou en sécurité sur le lieu de travail. Il n'a jamais vu de pompier LGBTQ+ occuper un poste de direction, ce qui contribue encore davantage à son sentiment d'isolement.

Malgré les progrès qu'il a accomplis dans sa carrière, Alex a souvent l'impression qu'il doit cacher certaines parties de lui-même pour s'intégrer. Il a intériorisé les stéréotypes sociétaux sur le fait d'être gay et craint parfois que ses collègues ne le perçoivent comme moins compétent ou professionnel en raison de sa sexualité. Cette stigmatisation intériorisée le rend hésitant à s'exprimer pleinement au travail, en particulier dans les situations de leadership ou lorsqu'il interagit avec des cadres supérieurs.

Alex s'attend constamment à être victime de discrimination ou de rejet. Par exemple, il se sent anxieux lors des exercices de consolidation d'équipe ou dans les situations où il pourrait avoir à révéler des détails personnels. Il craint que le fait de faire son coming out au travail puisse entraîner un rejet ou même une discrimination, et il s'inquiète que le fait de parler de ses expériences de discrimination puisse mettre en péril sa carrière.

Alex se sent souvent obligé de dissimuler son identité, en particulier dans les situations sociales au sein du service. Au travail, il évite de parler de sa vie personnelle, surtout lorsque ses collègues parlent de leur conjoint ou de leur famille. Il ne parle pas de son partenaire et reste silencieux lors des conversations qui pourraient révéler son orientation sexuelle, même si c'est épuisant émotionnellement de cacher constamment cette partie de lui-même.

La combinaison de ces facteurs de stress minoritaire a des répercussions sur la santé mentale d'Alex. Il se sent souvent anxieux, isolé et déconnecté de ses collègues. Il traverse des périodes de tristesse et de stress, et doute parfois de sa capacité à réussir dans sa carrière. Sa santé physique commence également à en pâtir, avec des maux de tête fréquents, des troubles du sommeil et une sensation générale de fatigue. Malgré sa passion pour son travail, l'effet cumulatif de ces facteurs de stress le conduit vers un épuisement professionnel.

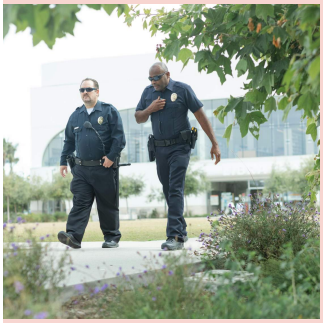
L'expérience d'Alex met en évidence l'impact significatif que le stress lié à l'appartenance à une minorité peut avoir sur la santé mentale et physique d'une personne. Les facteurs de stress distaux, tels que les commentaires discriminatoires et l'exclusion, exacerbent ses difficultés internes, notamment la stigmatisation intériorisée et la peur du rejet. Ces facteurs de stress cumulatifs affectent non seulement son bien-

être, mais aussi ses performances au travail, ce qui entraîne un sentiment d'isolement et d'aliénation dans une carrière par ailleurs épanouissante. Il est essentiel de comprendre et de traiter les facteurs de stress minoritaires distaux et proximaux pour soutenir les personnes comme Alex dans les professions à haut niveau de stress, en veillant à ce qu'elles puissent s'épanouir tout en préservant leur santé mentale et physique.

Réflexion

Après avoir lu l'exemple de cas ci-dessus, réfléchissez aux questions suivantes :

- Quels facteurs de stress externes (distaux) Alex a-t-il subi ?
- Quels facteurs de stress internes (proximaux) Alex a-t-il subi ?
- Comment ces expériences ont-elles affecté la santé mentale et le bien-être d'Alex ?
- De quelles ressources groupales Alex pourrait-il bénéficier ? Comment ces ressources pourraient-elles aider Alex ?



Résumé

Cette leçon explore le concept de stress minoritaire, ses effets sur la santé mentale des groupes méritant l'équité, et l'importance de la résilience et du soutien systémique. Elle établit également une distinction entre les facteurs de stress externes et internes auxquels sont confrontés les groupes marginalisés. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Comprendre le stress minoritaire**. Il s'agit du stress supplémentaire auquel sont confrontées les personnes marginalisées en raison des préjugés de la société.
2. **Reconnaître le continuum des facteurs de stress**. Les événements externes sont des facteurs de stress distaux, tandis que les expériences internes liées à l'identité sont des facteurs de stress proximaux.
3. I**dentifier les facteurs de résilience**. Les ressources personnelles et communautaires sont essentielles pour gérer le stress minoritaire.
4. **Reconnaître la nécessité d'un changement systémique**. Des améliorations structurelles sont nécessaires pour soutenir les personnes souffrant de stress minoritaire.

En comprenant et en prenant en compte le stress minoritaire, nous pouvons favoriser un environnement plus inclusif et plus solidaire pour tous.

Références de la leçon

- Williams, S. [DrSaraMW]. (2021, May 3). Minority stress theory [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=0mf1rTN28j4&ab_channel=SaraWilliams%2CPhD%2CMSSW%2CCSW
- Meyer IH. Minority stress and mental health in gay men. Journal of health and social behavior. 1995:38-56.
- Meyer IH. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. Psychological bulletin.

2003;129(5):674.

- Nicholson AA, Siegel M, Wolf J, Narikuzhy S, Roth SL, Hatchard T, et al. A systematic review of the neural correlates of sexual minority stress: Towards an intersectional minority mosaic framework with implications for a future research agenda. European Journal of Psychotraumatology. 2022;13(1):2002572.
- Hatzenbuehler ML. How does sexual minority stigma “get under the skin”? A psychological mediation framework. Psychological bulletin. 2009;135(5):707.
- Hatzenbuehler ML, Nolen-Hoeksema S, Dovidio J. How does stigma “get under the skin”? The mediating role of emotion regulation. Psychological science. 2009;20(10):1282-9.
- Hoy-Ellis CP. Minority stress and mental health: A review of the literature. Journal of Homosexuality. 2023;70(5):806-30.
- Villemure SE, Astle K, Phan T, Wilby KJ. A scoping review of the minority stress processes experienced by sexual and gender minority individuals in pharmacy settings: implications for health care avoidance. Journal of the American Pharmacists Association. 2023;63(1):32-8. e1.
- Ramirez JL, Paz Galupo M. Multiple minority stress: The role of proximal and distal stress on mental health outcomes among lesbian, gay, and bisexual people of color. Journal of Gay & Lesbian Mental Health. 2019;23(2):145-67.
- van de Grift TC, Dalke KB, Yuodsnukis B, Davies A, Papadakis JL, Chen D. Minority stress and resilience experiences in adolescents and young adults with intersex variations/differences of sex development. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity. 2024.
- Breslow AS, Brewster ME, Velez BL, Wong S, Geiger E, Soderstrom B. Resilience and collective action: Exploring buffers against minority stress for transgender individuals. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity. 2015;2(3):253
- Rostosky SS, Cardom RD, Hammer JH, Riggle ED. LGB positive identity and psychological well-being. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity. 2018;5(4):482.
- Perrin PB, Sutter ME, Trujillo MA, Henry RS, Pugh Jr M. The minority strengths model: Development and initial path analytic validation in racially/ethnically diverse LGBTQ individuals. Journal of clinical psychology. 2020;76(1):118-36.

- Sahin A, Buyukgok D. Together we stand, resilient we stay: The effect of minority stress and resilience on transgender mental health. European Psychiatry. 2021;64(S1):S607-S8.

Leçon 4 sur 11

Facteurs de stress supplémentaires liés à la culture organisationnelle

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir terminé cette leçon, vous serez mieux à même de :

1. Reconnaître comment les relations avec la direction peuvent constituer une source supplémentaire de stress au travail pour les PSP
2. Comprendre les expériences et les points de vue des PSP sur leurs relations avec les dirigeants
3. Définir le préjudice moral et décrire comment les expériences des PSP avec les dirigeants peuvent entraîner un préjudice moral
4. Reconnaître l'impact de la stigmatisation de la santé mentale dans la culture organisationnelle

Se sentir remplaçable et déconnecté de la direction

Tout au long de la pandémie de COVID-19, les PSP ont été confrontés à de nombreux défis, notamment à des facteurs de stress liés à la direction organisationnelle.

Les recherches menées par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement de l'université McMaster montrent que les PSP se sentent remplaçables et déconnectés de leur direction organisationnelle. Les PSP ont décrit se sentir être « une personne sans visage et sans nom pour la région ». Ce sentiment de déconnexion provient des actions et des inactions de la direction, comme le fait de prendre des décisions sans tenir compte des points de vue des PSP, de rejeter les demandes et suggestions du personnel ou de ne pas donner d'accès aux services de soutien psychologique. Lorsque cela se produit, les PSP se sentent souvent ignorés et invisibles, ce qui rompt la confiance entre eux et la direction. Les facteurs de stress organisationnels ont également contribué au fait que de nombreux PSP ont envisagé de quitter leur emploi pendant la pandémie de COVID-19.

Les problèmes organisationnels pendant la pandémie de COVID-19 comprenaient des ruptures de communication, des désaccords avec les nouvelles politiques, un faible soutien et une charge de travail accrue. De nombreux PSP ont déclaré vouloir

quitter leur poste et/ou leur profession pendant la pandémie de COVID-19 au Canada.

Écoutons certains PSP canadiens parler de leurs expériences.

Les PSP ont l'impression qu'ils ne manqueraient pas au travail s'ils partaient.

Les PSP ont l'impression qu'ils ne manqueraient pas au travail s'ils partaient, car ils seraient simplement remplacés par quelqu'un d'autre. Les PSP ont l'impression d'être traités comme un simple numéro, ou comme un moyen d'atteindre un but, par leurs dirigeants.

« À mesure que l'on gravit la chaîne de commandement, il y a ce sentiment décourageant d'être une personne sans visage et sans nom pour la région.

PSP canadien

« Il y a des moments où je me dis que mon travail n'en aurait rien à faire si je disparaissais demain. Ils auraient un nouveau corps, un nouveau morceau de viande sur le siège, et ça ne les dérangerait même pas. »

PSP canadien

Les PSP ont perçu avec méfiance de nombreuses initiatives organisationnelles.

Les PSP ont déclaré être sceptiques à l'égard des initiatives organisationnelles et ont perçu les actions des employeurs comme étant seulement là « pour la forme », et ne témoignaient pas d'un réel souci pour leur bien-être.

« J'ai déjà vu un cadre supérieur m'aborder et me dire : « Hé, tout va bien ? » et je lui ai répondu en face : « Non, ça ne va pas. », suite à quoi il a dit : « Oh, OK », et il est parti. Parce qu'ils font leur travail, parce qu'ils doivent demander, mais ils n'ont pas besoin de connaître la réponse ; vous voyez ce que je veux dire ? »

PSP canadien

« Notre direction essaie de dire : « Nous sommes là pour vous, nous nous inquiétons pour vous, nous sommes soucieux de votre bien-être, nous voulons que vous vous en sortiez. » Mais les actes sont plus éloquents que les paroles, c'est ce qu'on m'a toujours dit. »

PSP canadien

Par ailleurs, les PSP qui se sentent soutenus par leur employeur rapportent un meilleur niveau de bien-être.

Regardez cette courte vidéo pour découvrir l'expérience de Brandon en tant qu'ambulancier paramédical pendant la pandémie.

YOUTUBE

Fighting fires during COVID: "When you see someone, you don't necessarily know they are struggling"

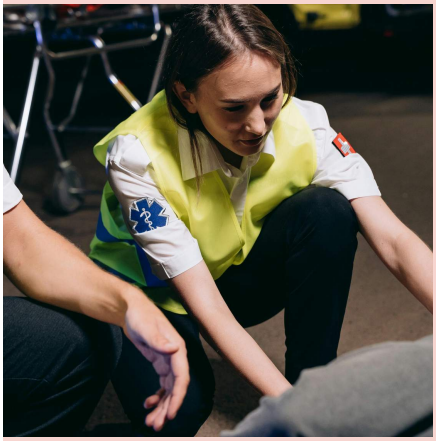
"We're really good at being stoic. So when you see someone, you don't necessarily know that they are struggling." In this interview, Brandon Currie, a firefighter in British Columbia, talks about the unique occupational challenges and stresses faced by firefighters and the impact it can have on their mental health.

REGARDER YOUTUBE >

Réflexion

Après avoir écouté l'histoire de Brandon, prenez un moment pour lire et réfléchir aux questions suivantes.

- Qu'est-ce qui vous a marqué dans la description de Brandon sur le fait de se sentir soutenu par la direction de l'organisation ?
- Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris ? Pourquoi ?
- Comparez et mettez en contraste les citations ci-dessus décrivant un manque de soutien organisationnel avec l'expérience de Brandon. Quelles différences spécifiques remarquez-vous ?



En fin de compte, les PSP veulent savoir que les dirigeants de leur organisation les soutiennent et prendront des décisions qui sont dans leur intérêt. Lorsque cela se produit, les PSP se sentent soutenus, connectés et prêts à accomplir leurs tâches professionnelles.

CONTINUE

Blessure morale

Les PSP peuvent percevoir les mauvaises interactions avec les dirigeants comme des sources de trahison de la part de ceux qui ont la responsabilité de prendre soin d'eux. Dans ce cas, les PSP peuvent ressentir une colère et une frustration élevées envers leurs dirigeants. Alors, les PSP peuvent faire l'expérience d'une blessure morale.

YOUTUBE

The History of Moral Injury

A report on the history of moral injury, based on research from KCMHR, released by King's College London and Forces in Mind Trust (FiMT).

REGARDER YOUTUBE >

Qu'est-ce qu'un préjudice moral ?

Le préjudice moral est une détresse psychologique, émotionnelle et spirituelle que certaines personnes ressentent après avoir vécu des situations où leurs valeurs morales profondes ont été violées. Il peut survenir lorsqu'une personne doit agir d'une manière qui va à l'encontre de ses valeurs, ou lorsqu'elle est témoin ou victime de la violation morale de quelqu'un d'autre. Le préjudice moral entraîne souvent des sentiments forts tels que la culpabilité, la honte, la colère et la trahison. Il peut également entraîner des changements dans la façon dont une personne se perçoit et perçoit les autres, ainsi qu'un retrait social. Bien que le préjudice moral ne soit pas encore reconnu comme un trouble mental spécifique, il est lié à des pathologies telles que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), le trouble dépressif majeur, la toxicomanie et d'autres problèmes de santé mentale.

Réflexion

- Quelles valeurs ou croyances morales peuvent être violées pour les PSP lorsqu'ils perçoivent que leurs dirigeants sont inaccessibles ?

- Quel impact la violation des valeurs et croyances morales liées au leadership peut-elle avoir sur les PSP ?

CONTINUE

Stigmatisation et culture du « arrête de te plaindre » sur le lieu de travail

Les PSP travaillent souvent dans des environnements où les difficultés de santé mentale sont stigmatisées. On leur dit souvent de « faire avec » et de surmonter le

stress ou le traumatisme sans montrer de vulnérabilité. Cette mentalité peut les empêcher de demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin, car ils peuvent craindre d'être jugés ou considérés comme faibles. Par conséquent, de nombreux PSP font face en silence à des problèmes de santé mentale, ce qui peut affecter leur bien-être et leurs performances professionnelles. Il est essentiel de changer cette culture et d'apporter davantage de soutien pour les aider à gérer leur stress et à rester en bonne santé.

Stoïcisme

Les PSP perçoivent la culture organisationnelle comme étant dominée par le détachement émotionnel ou le stoïcisme. Être stoïque signifie rester calme et fort, en particulier dans des situations difficiles ou stressantes, sans laisser les émotions comme la colère ou la tristesse prendre le dessus.

« Parce que je suppose que cela dépend - en fait, peu importe, que vous soyez un homme ou une femme, car vous serez jugé. Comme je le dis, c'est la loi de la jungle. Vous ne pouvez pas être perçu comme faible. Vous ne révélez pas vos sentiments. C'est pareil pour les hommes et les femmes. Mais je veux dire, de la même manière, je suppose que c'est la façon dont les gens vont vous juger, peu importe qui vous regarde. Mais si vous traversez une situation stressante et que vous montrez des émotions, vous êtes faible. Si vous traversez une situation stressante et que vous restez figé et que vous ne réagissez pas, les gens sont tellement critiques. Tout le monde est critique. Les managers, le personnel, les infirmières - nous sommes tous critiques les uns envers les autres, nous sommes tous critiques envers nous-mêmes. Et je suppose que, d'une certaine manière, il faut faire en sorte que les gens se sentent - je ne sais pas. Je ne sais vraiment pas. Parce que je traverse moi-même cette épreuve, j'en suis enfin arrivé au point où je suis d'accord pour obtenir de l'aide. Et la façon dont je vois les choses, personnellement, c'est que j'ai l'impression d'être un Robin Williams qui, tu sais, est heureux et chanceux et qui fait semblant à l'extérieur, mais qui se bat avec tellement de choses à l'intérieur qu'il ne veut pas que les autres le voient. Et, je ne sais pas, je suppose

que si quelqu'un comme moi cherche de l'aide et est prêt à en obtenir, alors peut-être que ce serait bien que d'autres personnes fassent de même.

PSP canadien

« Il y a une telle culture ancrée dans les services correctionnels et chez les premiers intervenants en général, du genre « c'est bon, c'est normal, ça va aller ; prends sur toi, surmonte ça. Quelqu'un d'autre se tuera demain ». Cette culture est déjà là. Et puis, vous savez, les gens se mettent à agir comme tout le monde ; vous savez, je ne veux pas paraître faible, je ne veux pas, vous savez, qu'un détenu me voie bouleversé, n'est-ce pas. » Donc, c'est juste, il y a une telle culture du « on n'en parle pas ». »

PSP canadien

Réticence à demander de l'aide

Les PSP peuvent ne pas vouloir se montrer vulnérables devant leurs collègues en raison de la stigmatisation autour du fait de se montrer faible. Souvent, ils ne sont pas encouragés à prendre soin d'eux-mêmes et peuvent se sentir responsables de situations qu'ils ne contrôlent pas. Ils peuvent hésiter davantage à demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale par crainte du jugement de leurs collègues ou des conséquences de leur employeur. Les PSP peuvent également éviter d'utiliser les services de soutien par les pairs parce qu'ils craignent les conséquences liées à la demande d'aide.

« Ils essaient de dire que « ton soutien par les pairs te contactera. Nous avons activé ton soutien par les pairs ». Eh bien, la personne de soutien par les pairs n'est pas un débrief. Je ne fais pas confiance à cette personne parce qu'elle va aller raconter à tout le monde ce que j'ai dit.Alors pourquoi penseriez-vous une seule seconde que je suis d'accord avec ça ? Je préfère en parler à mon partenaire plutôt qu'à une personne dont je sais qu'elle va juste... et ils essaient de dire qu'ils vont garder le silence, mais ça s'est su dans les réunions syndicales où une personne de soutien par les pairs a rapporté quelque chose à la direction sans le consentement de cette personne. »

PSP canadien

« Mais il y a toujours cette stigmatisation des gens qui s'inquiètent de savoir si, en disant quelque chose, ils seront considérés comme plus faibles ou si cela nuira à leur promotion. »

PSP canadien

Test de connaissances

Ce test de connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur les facteurs de stress organisationnels. Répondez aux questions à choix multiples ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Pourquoi les PSP perçoivent-ils de nombreuses initiatives organisationnelles avec méfiance ?

- ◯ Les initiatives ont fourni un soutien excessif aux PSP.
- ◯ Ils ont estimé que les initiatives ont été mises en œuvre trop rapidement sans une planification adéquate.
- ◯ Les initiatives étaient trop axées sur les avantages financiers pour les PSP.
- ◯ Ils estimaient que les initiatives ne tenaient pas vraiment compte de leur bien-être.

SUBMIT

Comment les PSP subissent-ils un préjudice moral dans leur profession ?

- [ ] En ayant trop d'autonomie dans la prise de décision
- [ ] En étant félicités pour leurs efforts dans des situations difficiles
- [ ] En recevant un soutien excessif de la part de la direction organisationnelle
- [ ] En étant témoin ou victime de la violation morale d'autrui
- [ ] En étant obligé d'agir d'une manière qui viole leurs valeurs morales

SUBMIT

Quelle était l'une des principales raisons pour lesquelles les PSP se sentaient déconnectés de la direction de l'organisation pendant la pandémie de COVID-19 ?

- ○ Les PSP ont bénéficié d'une trop grande autonomie dans la prise de décision.
- ○ Les dirigeants ont pris des décisions sans tenir compte du point de vue des PSP.
- ○ Les PSP ont reçu un soutien excessif en matière de santé mentale de la part de la direction.
- ○ Les dirigeants ont souvent félicité les PSP pour leurs efforts pendant la pandémie.

SUBMIT

Lesquels des symptômes suivants sont des symptômes du préjudice moral ?

- ☐ Retrait social
- ☐ Amélioration des compétences décisionnelles

- [ ] Augmentation de l'endurance physique
- [ ] Sentiment accru d'optimisme
- [ ] Culpabilité et honte

SUBMIT

Résumé

Cette leçon a examiné les facteurs de stress uniques auxquels sont confrontés les PSP en raison de la culture organisationnelle, en particulier pendant la pandémie de COVID-19. Elle s'est concentrée sur le rôle du leadership et l'importance de favoriser un environnement de travail favorable et sain sur le plan mental. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Reconnaître l'impact du leadership sur le stress au travail**. Les actions des dirigeants façonnent le sentiment de soutien et de connexion des PSP.
2. **Comprendre que le préjudice moral est une conséquence grave**. De mauvaises interactions avec les dirigeants peuvent provoquer une détresse émotionnelle et un sentiment de trahison.
3. **Remettre en question la stigmatisation autour de la santé mentale**. Encourager la vulnérabilité aide les PSP à chercher du soutien sans craindre d'être jugés.

4. **Reconnaître l'importance d'un soutien sincère**. Les PSP se sentent valorisés et s'épanouissent lorsque les dirigeants font preuve d'une attention sincère.
5. **Promouvoir une culture de sensibilisation à la santé mentale**. Les dirigeants doivent donner la priorité aux discussions ouvertes et au soutien proactif.

Favoriser une culture organisationnelle de soutien et de compréhension peut améliorer considérablement le bien-être des PSP.

Références de la leçon

- D'Alessandro-Lowe, A. M., Patel, H., Easterbrook, B., Ritchie, K., Brown, A., Xue, Y., Karram, M., Millman, H., Sullo, E., Pichtikova, M., Nicholson, A., Heber, A., Malain, A., O'Connor, C., Schielke, H., Rodrigues, S., Hosseiny, F., McCabe, R. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2024). The independent and combined impact of moral injury and moral distress on post-traumatic stress disorder symptoms among healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology,* 15(1). https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2299661
- Easterbrook, B., Plouffe, R. A., Houle, S. A., Liu, A., McKinnon, M. C., Ashbaugh, A. R., Mota, N., Afifi, T. O., Enns, M. W., Richardson, J. D., & Nazarov, A. (2023). Moral injury associated with increased odds of past-year mental health disorders: a Canadian Armed Forces examination. *European Journal of Psychotraumatology,* 14(1). https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2192622
- King's College London. (2020, October 8). The history of moral injury [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=QX8_QkNUoy8&t=54s&ab_channel=King%27sCollegeLondon
- Litz, B. T., Plouffe, R. A., Nazarov, A., Murphy, D., Phelps, A., Coady, A., Houle, S. A., Dell, L., Frankfurt, S., Zerach, G., & Levi-Belz, Y. (2022). Defining and Assessing the Syndrome of Moral Injury: Initial Findings of the Moral Injury Outcome Scale Consortium. *Frontiers in Psychiatry,* 13. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.923928
- Patel, H., Easterbrook, B., D'Alessandro-Lowe, A. M., Andrews, K., Hosseiny, F., Rodrigues, S., Malain, A., O'Connor, C., Schielke, H., McCabe, R. E., Nicholson, A., Lanius, R. E., & McKinnon,

M. C. (2023). Associations between trauma and substance use among healthcare workers and public safety personnel during the SARS-CoV-2 pandemic: the mediating roles of dissociation and emotion dysregulation. *European Journal of Psychotraumatology.* https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2180706

- The Trauma and Recovery Research Unit. (2024, March 22). Fighting fires during COVID: "When you see someone, you don't necessarily know they are struggling" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eRgQuikvQmo&t=354s&ab_channel=TheTrauma%26RecoveryResearchUnit

Les coûts physiques et émotionnels d'un travail 24h/24, 7j/7

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir suivi cette leçon, vous serez mieux à même :

1. De reconnaître les impacts qu'un travail 24h/24, 7j/7 peut avoir sur la santé physique et mentale des PSP.
2. De vous familiariser avec les facteurs de stress d'un travail 24h/24, 7j/7.
3. D'identifier des moyens de gérer ces impacts négatifs.

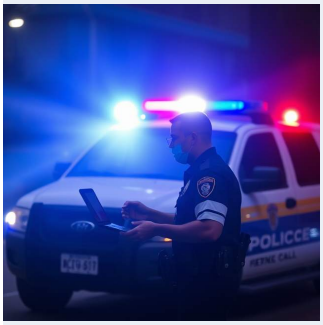
Plus qu'un simple 9 à 5

Les PSP sont toujours de garde, ce qui signifie qu'ils travaillent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les urgences ne se produisent pas selon un emploi du temps précis, ce qui

signifie que ces travailleurs doivent être prêts à intervenir à tout moment, que ce soit le jour ou la nuit, les jours fériés ou les week-ends. Cette disponibilité 24 heures sur 24 peut rendre leur travail difficile, car ils effectuent souvent de longues heures de travail et sont confrontés à des situations imprévisibles. Mais leur dévouement est essentiel pour assurer la sécurité des communautés et intervenir rapidement lorsque les gens ont le plus besoin d'aide.

La nature même du travail des PSP qui s'organise sur un emploi du temps de type 24h/24, 7j/7, peut avoir un impact significatif sur les travailleurs et leur vie personnelle. Au travail, la disponibilité constante requise peut entraîner un épuisement physique et mental, car les intervenants travaillent souvent de longues heures avec peu de temps de repos. Cela peut augmenter le niveau de stress et contribuer à l'épuisement professionnel, affectant leur bien-être général. Les horaires imprévisibles peuvent également mettre à rude épreuve les relations personnelles, car les PSP peuvent manquer des événements familiaux, des vacances ou des occasions spéciales en raison de leur service.

De plus, la pression de toujours être prêt à faire face aux urgences peut rendre difficile le maintien d'un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée, ce qui peut affecter leur capacité à se détendre et à se ressourcer. D'un côté, de nombreux PSP trouvent une profonde satisfaction dans leur travail, sachant qu'ils aident les autres en temps de crise. Cependant, sans soutien et stratégies d'adaptation appropriées, les exigences des horaires 24h/24, 7j/7 peuvent avoir des répercussions sur leur santé physique et leur résilience mentale.



Exemple de cas

Lisez l'exemple de cas ci-dessous illustrant une journée dans la vie d'un pompier. Remarquez la nature globale du travail et ses effets sur la santé mentale et le bien-être.

Il est 6 heures du matin et Sarah, une pompier, termine son service. Après une longue nuit d'appels, elle est épuisée. Alors qu'elle commence à se détendre, son téléphone sonne : une autre urgence. Elle attrape son équipement et retourne à la caserne. Cela ne fait que quelques heures qu'elle est partie, mais c'est la réalité de la vie d'un pompier. Les urgences ne se produisent pas selon un calendrier, elle doit donc être prête à partir à tout moment.

Au cours des heures suivantes, Sarah répond à plusieurs appels urgents : un incendie domestique, un accident de voiture, puis une urgence médicale. Chaque situation est physiquement exigeante et émotionnellement éprouvante. Elle est habituée au chaos et au stress, mais cela a tout de même un impact. La peur de ne pas arriver à temps auprès de quelqu'un, la pression de devoir prendre rapidement des décisions qui peuvent sauver des vies et l'épuisement dû au manque de sommeil s'accumulent.

À la fin de la journée, Sarah est épuisée physiquement, mais c'est loin d'être fini. Elle doit être de retour au poste demain, prête à affronter tout ce qui se présentera.

L'imprévisibilité du travail fait qu'elle ne peut jamais se détendre complètement, et même lorsqu'elle est chez elle, elle pense toujours à la prochaine urgence.

La nature de son travail, qui se déroule 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, est difficile pour sa santé mentale. Sarah se sent souvent anxieuse, stressée et parfois isolée, sachant que l'équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie privée est un combat permanent. Les événements familiaux manqués, les appels tard dans la nuit et le poids émotionnel du travail lui permettent rarement de se détendre. Malgré les difficultés, Sarah reste dévouée à son travail, mais la pression et le stress d'être toujours « de garde » peuvent parfois être accablants.

Un fardeau accru pendant la pandémie de COVID-19

Pendant la pandémie, les PSP ont été confrontés à des situations extrêmement stressantes et traumatisantes, qui ont entraîné une détérioration de la santé mentale. Comme de plus en plus de personnes avaient besoin de soins chaque jour, les PSP se sont retrouvés dans des situations de plus en plus ingérables. Cela a obligé les responsables et les dirigeants à adapter rapidement les politiques de travail et d'organisation. En conséquence, les PSP ont été demandés de fournir davantage de services, mais avec moins de personnel et de ressources. Ce déséquilibre a créé encore plus de stress. Les PSP ont également dû faire face à une charge de travail importante et à un manque de personnel, à un risque accru de tomber malade, au stress lié à la pression de la performance, au manque de communication et de soutien de la part des superviseurs, à des prises de décision difficiles et à l'isolement. En plus du stress lié à leur travail, les PSP étaient inquiets non seulement pour leur santé mais aussi pour celle de leur famille. Les facteurs personnels et organisationnels ont rendu encore plus accablants les stresseurs habituels liés au travail, comme l'exposition à des incidents critiques et à la violence.

« Cette année, j'ai travaillé plus que je n'ai jamais travaillé de toute ma vie [...]
J'ai raté des moments avec ma famille. »

Pompier

CONTINUE

Reconnaître l'impact d'un travail 24h/24, 7j/7

La COVID-19 a aggravé le stress existant et ajouté de nouveaux défis, brouillant la frontière entre vie personnelle et vie professionnelle pour les PSP. La pandémie a entraîné d'importantes pénuries de personnel dans le système d'urgence canadien, alors que le nombre de personnes ayant besoin d'aide a augmenté. En conséquence, les PSP ont eu plus de mal à gérer à la fois leurs responsabilités professionnelles et leurs besoins personnels, car leurs exigences professionnelles ont pris le dessus sur leur vie.

Activité

Depuis le début de la pandémie, le personnel de la sécurité publique (PSP) est confronté à un stress accru (Giorgi et al., 2020). On leur demande de faire plus, avec moins de ressources (González-Gil et al., 2021). Cette activité est conçue pour aider à identifier et à mettre en évidence les facteurs de stress nouveaux ou aggravés auxquels le PSP est confronté aujourd'hui (Stogner et al., 2020).

Voici une liste d'événements que les PSP peuvent ou non vivre en raison de leur travail. Faites glisser chaque réponse dans la case correspondante.

Vécu par les PSP

Culpabilité

Obligation d'accepter plus d'heures

Manque de personnel

Fatigue chronique

Pression organisationnelle

Non vécu par les PSP

Temps de récupération insuffisant entre les gardes

Horaires de sommeil réguliers

Toujours quitter le travail à l'heure

Soutien psychologique au travail

Impact sur la santé et le bien-être

Depuis la COVID-19, les PSP sont souvent confrontés à un manque de personnel, ce qui conduit leurs organisations à les pousser à travailler plus d'heures qu'ils ne le devraient. Cela peut les culpabiliser et les rendre chroniquement fatigués. Comme on leur demande souvent de couvrir à la fois les gardes de jour et de nuit, les PSP quittent rarement le travail à l'heure, n'ont pas assez de temps pour récupérer entre les gardes et ont du mal à maintenir des horaires de sommeil réguliers. En plus de cela,

de nombreux PSP ont l'impression de ne pas recevoir suffisamment de soutien émotionnel de la part de leur organisation.

En fin de compte, en raison de la nature de leur profession, le bien-être général des PSP est fortement affecté.

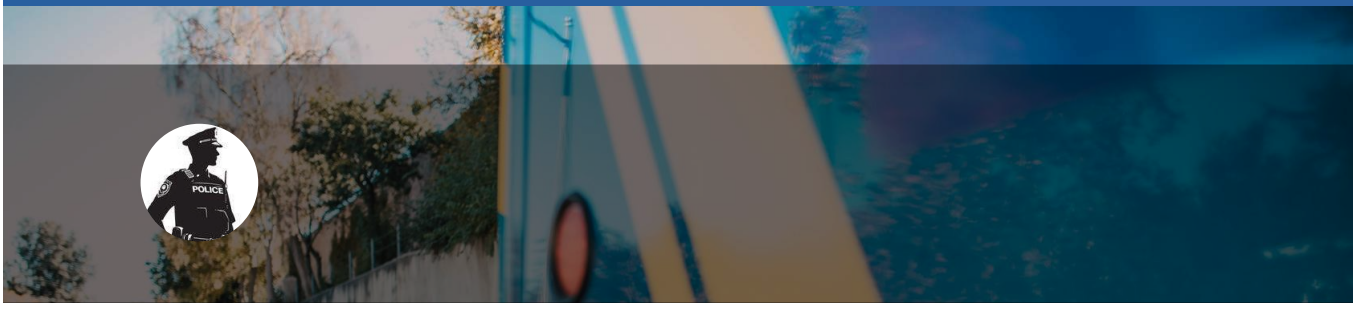
Comme mentionné lors de l'activité ci-dessus, les PSP déclarent avoir des troubles du sommeil, ainsi que des répercussions négatives sur leur santé physique, leur bien-être mental et leurs relations personnelles.

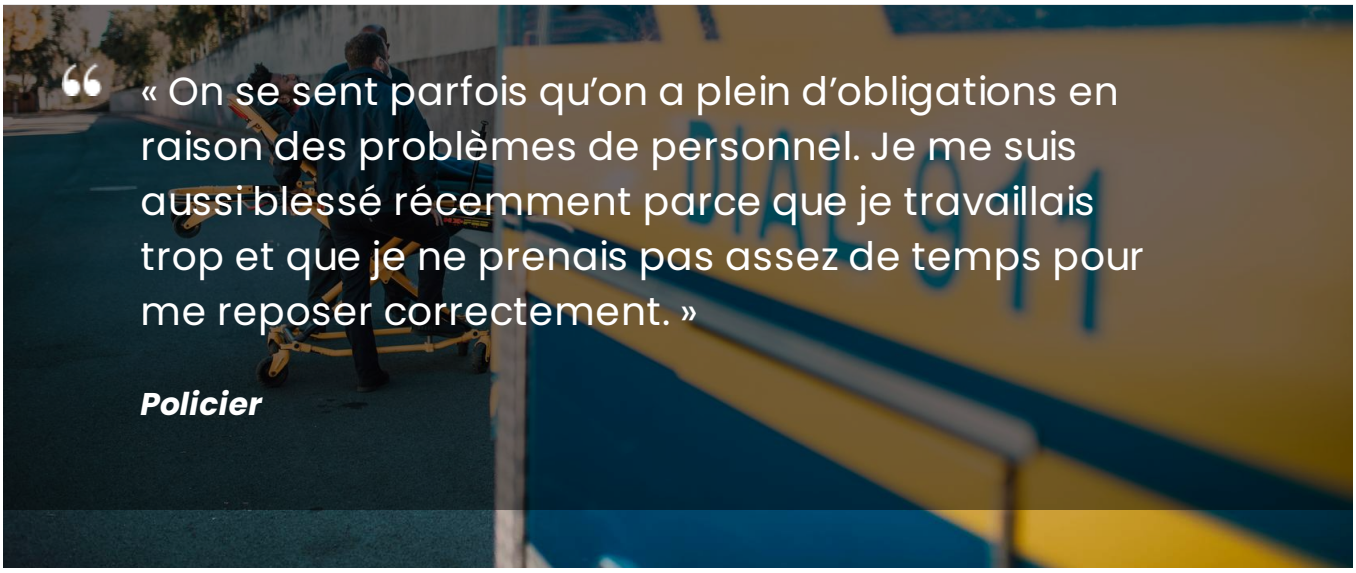
- Le sommeil et les relations de soutien constituent les piliers d'une vie stable et saine.
- Les troubles du sommeil affectent la prise de décision, la résolution de problèmes, les émotions et la capacité à faire face au changement.
- Un environnement social favorable réduit les risques de dépression et favorise la croissance.

Regardez la vidéo ci-dessous pour avoir un aperçu de l'expérience réelle des ambulanciers paramédicaux qui travaillent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

« J'ai fait des heures supplémentaires non pas parce que j'en avais besoin, mais parce que si je ne disais pas oui à cette garde, l'ambulance aurait été vide ce soir. »

Ambulancier





Tous ces facteurs de stress révèlent un problème central : les emplois des PSP ont tendance à prendre une place considérable dans leur vie, et beaucoup ont l'impression de ne pas avoir assez de temps pour récupérer. Il est essentiel de trouver des moyens d'atténuer ces facteurs de stress afin de protéger la longévité et le bien-être psychologique des PSP.

Comment répondre aux besoins et soutenir les PSP

Il existe différentes façons pour les bénévoles de soutien par les pairs et le personnel de la ligne d'écoute d'urgence de soutenir les PSP en situation de stress. Vous pouvez :

1. Encourager les PSP à exprimer leurs sentiments dans une conversation sans jugement.
2. Faire preuve de patience et d'empathie.
3. Reconnaître les sentiments de culpabilité et la pression que subissent les PSP.
4. Encourager les PSP à prendre soin d'eux-mêmes en plus de prendre soin des autres.
5. Offrir de la flexibilité dans la façon dont les soins sont prodigués pour s'adapter aux horaires de chacun.

Vérification des connaissances

Répondez aux questions ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Quel est l'un des principaux défis auxquels sont confrontés les PSP en raison de la nature de leur travail, qui se déroule 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 ?

- ○ Avoir trop de temps de repos entre les gardes
- ○ Être moins satisfait de son travail
- ○ Avoir des horaires de sommeil réguliers

- [ ] Concilier travail et vie personnelle

SUBMIT

Quelle est la principale raison pour laquelle les emplois du PSP sont considérés comme plus qu'un emploi typique de 9 à 17h ?

- [ ] Les emplois du PSP permettent des périodes d'inactivité prolongées entre les gardes.
- [ ] Les emplois du PSP permettent de concilier vie professionnelle et vie privée grâce à des horaires flexibles.
- [ ] Les emplois PSP impliquent principalement des tâches routinières qui peuvent être planifiées à l'avance.
- [ ] Les emplois PSP exigent que les travailleurs soient disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, y compris la nuit, les week-ends et les jours fériés.

SUBMIT

Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent : Lesquels des éléments suivants sont des impacts du travail des PSP sur la santé mentale et le bien-être ?

- [ ] Risque accru d'épuisement professionnel en raison de longues journées de travail et d'horaires imprévisibles
- [ ] Relations personnelles tendues en raison d'absences répétées lors d'événements familiaux et les vacances
- [ ] Meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée grâce à des horaires flexibles
- [ ] Niveaux de stress accrus en raison d'une disponibilité constante en cas d'urgence
- [ ] Amélioration de la résilience émotionnelle grâce à des temps de pause réguliers

SUBMIT

Laquelle des propositions suivantes constitue un moyen efficace de soutenir les PSP en situation de stress ?

- Conseiller aux PSP de travailler plus longtemps pour gérer leur stress.
- Ignorer les sentiments de culpabilité et de pression des PSP pour éviter de les mettre mal à l'aise.
- Se concentrer uniquement sur leurs performances professionnelles plutôt que sur leurs besoins personnels.
- Encourager les PSP à exprimer leurs sentiments dans une conversation sans jugement.

SUBMIT

Résumé

Cette leçon a examiné la nature exigeante des emplois qui suivent un rythme de type 24h/24, 7j/7 pour le personnel de la sécurité publique, en mettant l'accent sur leurs défis physiques, émotionnels et relationnels. Elle a souligné la nécessité d'une prise de conscience et de stratégies proactives pour aborder ces questions. Voici quelques points clés à retenir :

- **Comprendre les conséquences**. Un emploi 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 peut entraîner de graves problèmes de santé physique et mentale pour les PSP.
- **Reconnaître les facteurs de stress**. Les exigences imprévisibles du travail des PSP introduisent des facteurs de stress uniques.
- **Le soutien est essentiel**. Une communication ouverte et de l'empathie sont essentielles pour aider les PSP à relever leurs défis.

En appliquant ces points clés, les PSP pourront mieux gérer leurs rôles exigeants et maintenir leur bien-être.

Références de la leçon

- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2013). Posttraumatic growth in clinical practice. New York, NY: Routledge..
- Giorgi, G., Lecca, L. I., Alessio, F., Finstad, G. L., Bondanini, G., Lulli, L. G., Arcangeli, G., Mucci, N. (2020). COVID-19-related mental health effects in the workplace: A narrative review.
- González-Gil, M. T.,González-Blázquez, C.,Parro-Moreno, A. I,., Pedraz-Marcos, A.,Palmar-Santos, A.,Otero-García, L., Navarta-Sánchez, M. V., Alcolea-Cosín, M. T.,Argüello-López, M. T.,Canalejas-Pérez, C., Carrillo-Camacho, M. E., Casillas-Santana, M. L., Díaz-Martínez, M. L.,García-González, A., García-Perea, E., Martínez-Marcos, M., Martínez-Martín, M. L., Del Pilar Palazuelos-Puerta, M., Sellán-Soto, C., Oter-Quintana, C. (2021). Nurses' perceptions and demands regarding COVID-19 care delivery in critical care units and hospital emergency services. Intensive and Critical Care Nursing; 62:102966. doi: 10.1016/j.iccn.2020.102966.
- Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1999). Coping with loss. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Palagini, L., Hertenstein, E., Riemann, D., Nissen, C. (2022). Sleep, insomnia and mental health. Journal of Sleep Research, 31(4):e13628. doi: 10.1111/jsr.13628. Epub 2022 May 4. PMID: 35506356.
- Rangachari, P., Woods, J. L. (2020). Preserving organizational resilience, patient safety, and staff retention during COVID-19 requires a holistic consideration of the

psychological safety of healthcare workers. International Journal of Environmental Research and Public Health; 17(12):4267. doi: 10.3390/ijerph17124267

- Saltzman, L. Y., Pat-Horenczyk, R., Lombe, M., Weltman, A., Ziv, Y., McNamara, T., Takeuchi, D., Brom, D. (2018). Post-combat adaptation: Improving social support and reaching constructive growth. Anxiety, Stress & Coping, 31(4), 418–430.
- The Trauma and Recovery Research Unit. (2024, March 25). Being a police officer during COVID: "When that 911 comes in, who else is going to go?" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=1Mj8jGyTF_k&ab_channel=TheTrauma%26RecoveryResearchUnit
- Trauma and Recovery Research Unit. (2024, March 20). How it felt to lead paramedics during the COVID-19 pandemic: "Doing the same is not the option" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=FVX_yPGcL0w&t=371s&ab_channel=TheTrauma%26RecoveryResearchUnit

Conflits et perturbations familiales

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir suivi cette leçon, vous serez mieux à même :

1. Comprendre comment le travail des PSP affecte les relations familiales.
2. Décrire l'impact de donner la priorité au travail sur le bien-être personnel, et les difficultés à concilier vie professionnelle et vie familiale.
3. Reconnaître les obstacles à la communication avec les membres de la famille auxquels les PSP sont confrontés en raison de la confidentialité et du manque de compréhension.

Vie de famille

Être un PSP, comme un policier, un pompier ou un ambulancier, peut avoir un impact important sur la vie de famille. Le travail exige souvent de longues heures, des horaires

imprévisibles et d'être absent de chez soi en cas d'urgence. Cela peut être source de stress et d'inquiétude pour le travailleur et sa famille, car ils peuvent manquer des événements importants ou du temps passé ensemble. Le coût émotionnel des situations difficiles ou traumatisantes au travail peut également affecter les relations, les membres de la famille se sentant parfois déconnectés ou dépassés par le stress à la maison. Il peut être difficile de concilier les exigences du travail et le temps passé en famille, mais le soutien des proches peut faciliter la tâche.

Regardez la vidéo ci-dessous pour avoir un aperçu des impacts

YOUTUBE

Words from Public Safety Personnel Families: Amanda, Laryssa, and Ian

Uploaded by CIPSRT - ICRTSP on 2023-03-05.

REGARDER YOUTUBE >

La pandémie de COVID-19 a ajouté une couche supplémentaire de stress aux PSP et à leurs familles.

La pandémie de COVID-19 a ajouté beaucoup de pression supplémentaire sur les PSP et leurs familles. Les PSP ont dû continuer à effectuer leur travail à haut risque tout en gérant les nouvelles directives sanitaires et les règles en constante évolution. Cela a causé beaucoup de stress pour eux car ils avaient plus de travail et plus de traumatismes à gérer, mais qu'on leur demandait de faire respecter des mesures sanitaires, souvent sans ressources ou aide suffisantes.

Des recherches montrent que le stress était particulièrement difficile pour les agents des forces de l'ordre (Stogner et al., 2020). Ils devaient gérer les confinements, faire respecter les restrictions et s'adapter aux nouvelles règles de sécurité, tout en faisant face à davantage de critiques de la part du public. Cela rendait leur travail plus difficile et créait des tensions dans leur vie personnelle et leurs relations familiales.

Le stress lié à leur travail se répercutait souvent sur leur vie privée. Une étude a révélé que pendant la pandémie, les rôles des agents de la sécurité publique ont causé plus de problèmes dans les familles. Il y avait plus de disputes, de problèmes de communication et de tensions à la maison. Certains agents se sont même isolés de leur famille pour éviter de propager le virus, ce qui les a fait se sentir encore plus seuls. Les partenaires des travailleurs de la sécurité publique ont également ressenti plus d'anxiété et de stress, surtout lorsque les règles de sécurité n'étaient pas claires. La combinaison des horaires de travail imprévisibles, de l'épuisement et de l'incertitude constante de la pandémie a rendu la vie de famille encore plus difficile.

La pandémie a rendu les choses encore plus difficiles pour les familles qui étaient déjà confrontées au stress du travail dans le domaine de la sécurité publique. Ces emplois impliquent souvent de longues heures de travail, une exposition à des traumatismes et un niveau de stress élevé, ce qui affecte déjà la vie de famille. Les défis supplémentaires de la pandémie, comme longues gardes et les risques accrus pour la santé, ont aggravé ces problèmes. De nombreux partenaires des travailleurs de la

sécurité publique se sont sentis épuisés en essayant de soutenir leurs proches tout en gérant leur propre stress lié à la pandémie.

CONTINUE

Écoutons directement les PSP canadiens parler de leurs expériences.

Les PSP manquent souvent des événements familiaux importants en raison des exigences de leur travail.

Les PSP sont souvent obligés de donner la priorité à leur travail par rapport à leurs engagements familiaux, manquant ainsi des événements personnels importants tels que les anniversaires, les remises de diplômes et les anniversaires de mariage. Ces absences affectent non seulement l'individu sur le plan émotionnel, mais peuvent également créer des tensions au sein de la famille. Cela peut entraîner des sentiments de négligence et d'aigreur. Au fil du temps, des sacrifices répétés comme ceux-ci peuvent causer des dommages aux liens familiaux, rendant plus difficile pour les PSP de renouer avec leurs proches lorsqu'ils sont enfin disponibles.

« J'ai en quelque sorte payé le prix de m'être éloigné de ma famille élargie à plusieurs reprises et d'avoir manqué des remises de diplômes, des anniversaires et des commémorations importantes parce que j'étais celui qui avait un travail dangereux. »

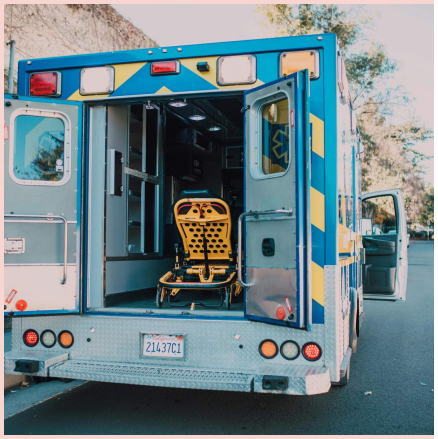
PSP canadien

Les PSP se sentent isolés de leur famille, surtout pendant les périodes de travail stressantes.

L'isolement est une autre conséquence courante du travail des PSP. Les horaires exigeants, le coût émotionnel et la séparation physique peuvent mettre à rude épreuve les relations familiales. Les PSP se sentent souvent incompris ou jugés par des membres de leur famille qui ne connaissent pas les exigences de leur travail. Cet isolement peut entraîner des relations brisées, causant les PSP de se sentir déconnectés non seulement de leurs collègues et amis, mais aussi de leur famille proche.

« Ma relation avec ma famille ; ma mère et mon père sont assez âgés... Ma relation avec eux s'est détériorée. Ma relation avec mes deux frères aînés s'est détériorée au point que je n'ai même plus de contact avec mon frère aîné à ce jour. »

PSP canadien



Les PSP ont du mal à parler de leur travail à leur famille en raison de l'obligation à la confidentialité et de manque de compréhension.

En raison de la nature sensible et parfois traumatisante de leur travail, les PSP sont souvent liés par la confidentialité. Cela les empêche de partager leurs expériences avec les membres de leur famille. Cet obstacle à la communication peut rendre difficile pour les PSP la recherche de soutien auprès de leurs proches, ce qui entraîne un sentiment d'isolement. De plus, comme les membres de la famille peuvent ne pas comprendre pleinement les facteurs de stress liés à leur travail, ils peuvent involontairement minimiser les défis auxquels les PSP sont confrontés, ce qui creuse encore davantage le fossé émotionnel.

> *« Pour des raisons de confidentialité, les PSP ne peuvent pas parler de leurs expériences avec leur famille/leur système de soutien en dehors du travail ; les non-PSP ne comprennent pas. »*

PSP canadien

CONTINUE

Les PSP se sentent souvent obligés de faire passer leur travail avant leur propre bien-être et les besoins de leur famille.

Pour de nombreux membres du personnel de la sécurité publique (PSP), leur travail peut les amener à penser que le travail doit passer avant tout, même si cela nuit à leur santé ou à leurs relations avec leur famille. Cette pression peut être source de stress, de fatigue et d'épuisement émotionnel. Les PSP ont souvent du mal à trouver un équilibre entre leurs devoirs envers le public et leur vie personnelle. Cette lutte peut conduire à des problèmes relationnels, à moins de temps passé en famille et à des difficultés de profiter pleinement de la vie familiale.

« Intervieweur : Pendant la pandémie, avez-vous déjà eu l'impression de devoir faire passer votre travail avant votre propre bien-être ou votre famille ?

Répondant : Oui, j'ai toujours eu l'impression de devoir le faire en raison de la nature de mon travail, cela n'avait rien à voir avec la COVID. »

PSP canadien

Les PSP ont évoqué comment le coût émotionnel du travail les conduit à un désengagement de la vie familiale à la maison.

Après de longues heures de travail stressantes, les PSP rentrent souvent chez eux épuisés émotionnellement et incapables de participer pleinement à la vie de famille. Cette déconnexion émotionnelle peut isoler les PSP de leur famille, même lorsqu'ils sont physiquement présents. Le lourd fardeau psychologique de leur travail peut les empêcher de participer aux activités familiales quotidiennes ou aux conversations, creusant ainsi davantage le fossé entre eux et leurs proches.

« Je me sentais déconnecté même quand je rentrais chez moi. Je ne pouvais plus prendre de décisions... Je me sentais très isolé de ma famille une fois rentré à la maison. »

PSP canadien

CONTINUE

Les PSP ont déclaré craindre constamment d'être exposés au danger, y compris lors de crises

comme celle de la COVID-19.

Les PSP travaillent dans des environnements à haut risque, mettant souvent leur propre sécurité en danger. Cette peur peut s'étendre au-delà du lieu de travail et affecter la dynamique familiale. L'inquiétude constante de ramener le danger à la maison, qu'il s'agisse du virus, de la violence ou d'autres risques liés au travail, crée une tension émotionnelle supplémentaire. Il arrive que les PSP s'éloignent de leur famille par souci pour leur sécurité, ce qui peut contribuer à un isolement et à une déconnexion émotionnelle accrus.

« C'est toujours là, dans un coin de ta tête : est-ce que ta famille est en sécurité ? Rentrer à la maison, c'est sûr, ça te touche un peu personnellement… Tu t'es engagé, tu y vas et tu en subis les conséquences plus tard. »

PSP canadien

Les PSP ont souvent du mal à séparer leur identité professionnelle de leur identité personnelle, ce qui entraîne des tensions familiales.

Pour les PSP, il peut être difficile de séparer leur travail de leur vie personnelle. La nécessité de rester hypervigilant et concentré au travail peut rendre difficile pour les PSP de se détendre et de passer en « mode familial ». L'état de vigilance et le stress accrus requis pour leurs rôles professionnels débordent souvent sur leur vie

personnelle, ce qui les empêche d'être présents ou émotionnellement disponibles pour leur famille

---

« Nous devions toujours faire preuve de professionnalisme et être concentrés... Le problème, c'est que lorsque vous avez cette version hyper renforcée de votre identité dans votre vie professionnelle, il est plus difficile de se débarrasser de cette personne lorsque vous rentrez chez vous et votre famille en souffre. »

PSP canadien

Réflexion

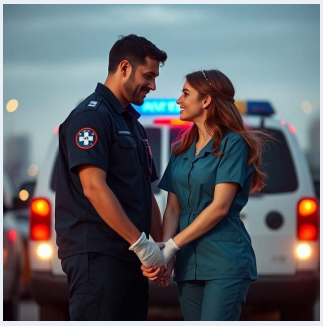
Prenez un moment pour lire les questions suivantes et y réfléchir.

1. Quels obstacles émotionnels ou psychologiques pourraient empêcher les PSP de s'investir pleinement dans leur vie de famille une fois rentrés chez eux ?

2. Quelles stratégies peuvent être utilisées pour aider les PSP à renouer des liens affectifs avec leur famille après un stress lié au travail ?

Les personnels de la sécurité publique sont souvent confrontés à des conflits et à des perturbations dans

leurs relations familiales. Ils peuvent manquer des moments importants, se sentir émotionnellement distants ou avoir du mal à partager leurs expériences. Ces difficultés font qu'il est difficile d'entretenir des relations fortes et saines avec leur famille. Cependant, en comprenant ces difficultés, les PSP et leurs familles peuvent travailler ensemble pour trouver des moyens de renouer et de renforcer leurs relations, malgré les défis du travail.



Test de connaissances

Ce test de connaissances vous aidera à consolider vos connaissances vis-à-vis de l'impact du travail des PSP sur la famille. Répondez aux questions ci-dessous en vous basant sur le contenu du cours.

Quel est l'un des principaux défis auxquels les PSP sont confrontés pour maintenir des relations familiales solides ?

- ◯ Accès limité aux activités de loisirs
- ◯ Manque de formation professionnelle
- ◯ Absences fréquentes en raison d'engagements professionnels
- ◯ Dépendance excessive à l'égard de la famille pour le soutien émotionnel

SUBMIT

Quels ont été les principaux défis auxquels les familles des PSP ont été confrontées pendant la pandémie de COVID-19 ?

- ☐ Tensions conjugales accrues et difficultés de communication

- [ ] Sentiment d'isolement accru en raison des préoccupations liées à la transmission du virus
- [ ] Meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée grâce à des horaires flexibles
- [ ] Réduction du stress professionnel grâce à la diminution de la charge de travail

SUBMIT

De quelle manière le coût émotionnel de leur métier stressant peut-il affecter les relations familiales des PSP ?

- ( ) Déconnexion émotionnelle avec les proches
- ( ) Meilleure communication avec les membres de la famille
- ( ) Renforcement des liens familiaux grâce au partage d'expériences

- [ ] Participation accrue aux activités familiales

SUBMIT

Quelle est l'une des principales raisons pour lesquelles les PSP sont confrontés à des obstacles à la communication avec leur famille ?

- [ ] Déménagements fréquents en raison des exigences du travail
- [ ] Manque d'intérêt de la part des membres de la famille
- [ ] Obligations à la confidentialité empêchant le partage des expériences professionnelles
- [ ] Accès limité aux outils de communication

SUBMIT

Résumé

Cette leçon a examiné les défis auxquels le personnel de la sécurité publique (PSP) est confronté pour maintenir des relations familiales saines en raison du stress professionnel et des obstacles à la communication. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Reconnaître l'impact du travail sur la vie familiale**. Les PSP manquent souvent des événements importants de leur vie personnelle, ce qui entraîne une tension émotionnelle.
2. **Comprendre l'importance de la communication**. Des obstacles, tels que la confidentialité, peuvent nuire aux liens familiaux.
3. **Reconnaitre les conséquences émotionnelles des métiers stressants**. Le stress lié au travail peut conduire à l'isolement de la famille.
4. **Aider les PSP à trouver un équilibre**. Prendre soin de soi et dialoguer ouvertement peut améliorer les relations familiales.

En relevant ces défis, les PSP et leurs familles peuvent établir des liens plus solides et plus solidaires.

Références de la leçon

- CIPSRT. (2023, March 5). Words from public safety personnel families: Amanda Laryssa, and Ian [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=0elwglETboQ&ab_channel=CIPSRT-ICRTSP
- Stogner, J., Miller, B. L., & McLean, K. (2020). Police stress, mental health, and resiliency during the COVID-19 pandemic. American journal of criminal justice, 45, 718-730.

Le stress cumulatif et la pandémie de COVID-19

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir suivi cette leçon, vous serez mieux à même de :

1. Définir le stress cumulatif.
2. Reconnaître l'impact du stress cumulatif sur la santé mentale des PSP pendant la pandémie de COVID-19.
3. Décrire comment les organisations peuvent contribuer au stress cumulatif des PSP ou l'améliorer.

Qu'est-ce que le stress cumulatif ?

Le stress cumulatif est l'impact émotionnel, mental et physique que le stress à long terme a sur une personne. Il

s'accumule au fil du temps à la suite de situations stressantes, que ce soit au travail ou dans la vie privée.

Biologie du stress cumulatif :

Notre cerveau et notre corps sont conçus pour réagir au danger afin de nous protéger. Le système limbique de notre cerveau fonctionne comme une alarme. Il libère des hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol, qui aident nos muscles à se préparer à agir rapidement et rendent nos sens plus aiguisés. Une fois le danger écarté, notre corps se débarrasse de ces hormones et revient à la normale.

Le système limbique du cerveau est notre alarme et régulateur interne. Il libère des hormones du stress comme l'adrénaline et le cortisol, qui augmentent le flux sanguin vers les muscles et aiguisent nos sens, permettant à notre corps de réagir rapidement. Une fois que le danger est passé, le corps se débarrasse des hormones du stress et revient à la normale.

Mais lorsqu'une personne est confrontée à un stress ou à un traumatisme de longue durée, la réaction de l'organisme ne disparaît pas immédiatement. Le système limbique reste en état d'alerte et le stress quotidien maintient l'alarme.

Le cortex préfrontal est la partie du cerveau qui aide à calmer le système limbique. Lorsqu'une personne est toujours dans cet état d'alerte maximale, son cortex préfrontal a du mal à contrôler ses émotions et les pensées négatives peuvent prendre le dessus.

Cela crée un cycle dans lequel la personne ne cesse de penser au stress passé, ce qui maintient son système limbique en activité. Ces pensées maintiennent le corps tendu et dans un état prêt à affronter le danger.

Il est important de savoir que ces réactions au stress se produisent automatiquement. Le corps réagit avant que le cerveau ne puisse déterminer ce qui se passe.

Les personnes souffrant de stress cumulatif connaîtront également d'autres problèmes de santé mentale, notamment des symptômes de SSPT, de dépression ou d'anxiété. Elles peuvent également faire l'expérience :

- de difficultés à lire les visages et les signaux sociaux
- d'une interprétation menaçante du comportement des autres

Vérification des connaissances

Ce contrôle des connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur l'impact biologique du stress cumulatif. Répondez aux questions ci-dessous en vous basant sur ce que vous avez appris.

Qu'arrive-t-il au système limbique du cerveau lorsqu'une personne subit un stress prolongé ?

- ○ Il se bloque en état d'alerte maximale, ce qui maintient le corps dans un état tendu et stressé.
- ○ Il améliore la capacité du cortex préfrontal à le calmer.

- ○ Il cesse de libérer des hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol.
- ○ Il devient plus efficace pour réguler les émotions.

SUBMIT

Parmi les propositions suivantes, lesquelles décrivent les effets biologiques du stress cumulatif ? Sélectionnez toutes les réponses qui conviennent.

- ☐ Le stress quotidien contribue à maintenir un état d'alerte accru.
- ☐ Les hormones du stress telles que l'adrénaline et le cortisol ne sont plus libérées.
- ☐ Le système limbique reste en état d'alerte, ce qui maintient le corps dans un état tendu et stressé.
- ☐ Le corps revient rapidement à un état normal une fois le facteur de stress éliminé.

- [ ] Le cortex préfrontal a du mal à réguler efficacement les émotions.

SUBMIT

Parmi les éléments suivants, lesquels sont des manifestations du stress cumulatif ?

- [ ] Meilleure régulation émotionnelle
- [ ] Meilleure capacité à gérer les traumatismes
- [ ] Difficulté à lire les visages et les signaux sociaux
- [ ] Interprétation erronée des comportements des autres comme étant menaçants

SUBMIT

Continuer

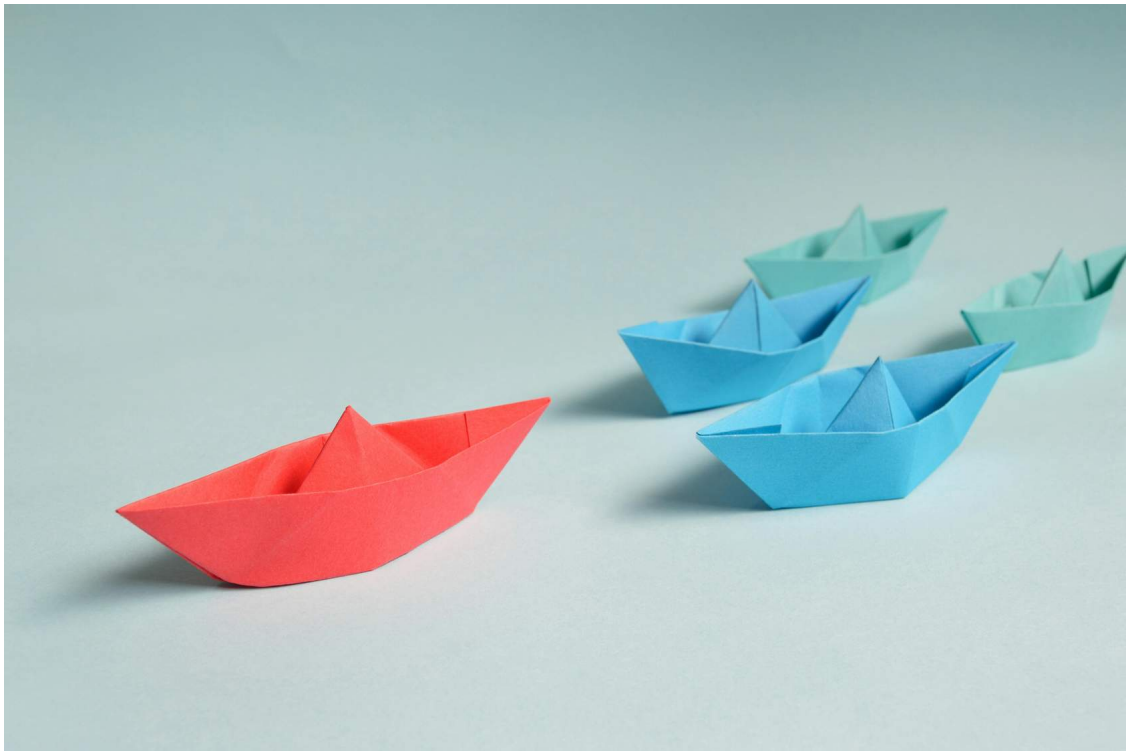
Stress cumulatif & les PSP pendant la pandémie de COVID-19

Des recherches menées par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement de l'université McMaster pendant la pandémie de COVID-19 ont révélé que plusieurs facteurs de stress continus ont eu un impact quotidien sur les PSP pendant cette période :

SOUTIEN DES DIRIGEANTS	PROBLÈMES DE COMMUNICATION	PERTURBATIONS DE L'ÉQUIPE	MANQUE DE SOUTIEN FORMEL

Les PSP se sont sentis peu soutenus et incompris par leurs dirigeants, et la pandémie a creusé encore plus le fossé qui les séparait de la haute direction.

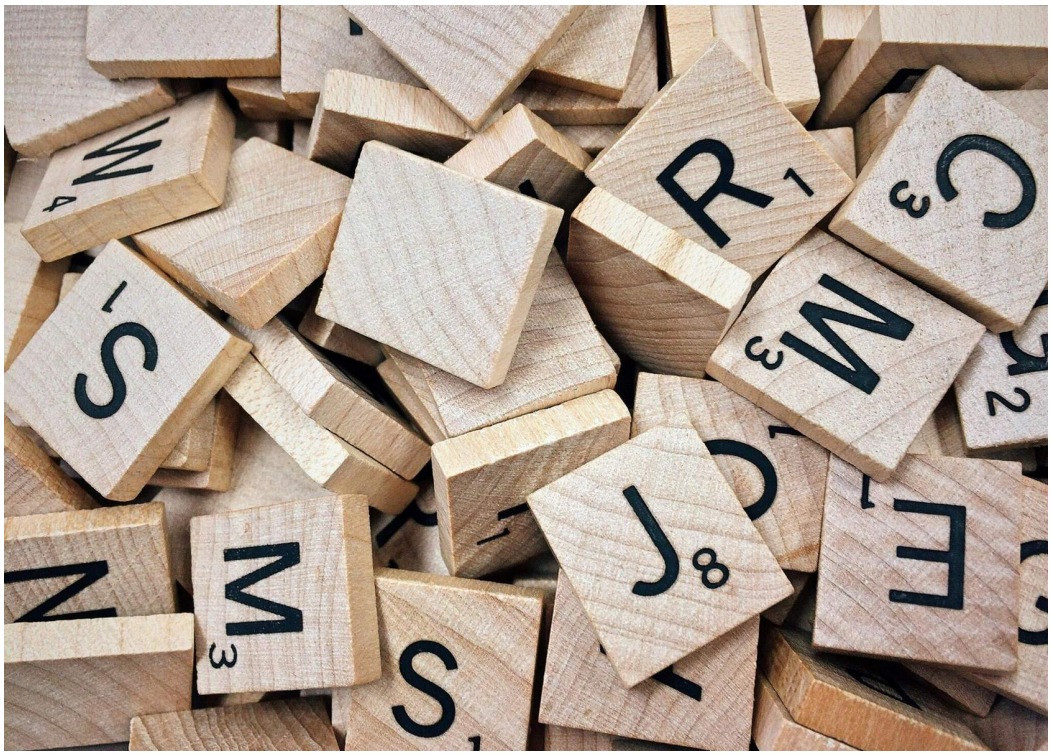
Pendant la pandémie, les PSP ont eu l'impression que les dirigeants, en particulier les cadres supérieurs, n'étaient pas disponibles et difficilement joignables. En conséquence, beaucoup pensaient que les dirigeants ne comprenaient pas pleinement les défis et le stress auxquels les PSP étaient confrontés. Les politiques et les ordres émanant des échelons supérieurs semblaient témoigner d'un manque de compréhension des conditions dans lesquelles les PSP travaillaient.



SOUTIEN DES DIRIGEANTS | PROBLÈMES DE COMMUNICATION | PERTURBATIONS DE L'ÉQUIPE | MANQUE DE SOUTIEN FORMEL

Les PSP ont indiqué que la communication bilatérale était souvent absente pendant la pandémie, et que les informations qu'ils recevaient n'étaient généralement pas claires et manquaient de transparence.

De nombreux PSP ont estimé que les tentatives de démonstration d'appréciation de l'organisation, comme les soirées pizza, ne tenaient pas vraiment compte de la lourde charge de travail, du stress accru et du risque d'infection auxquels ils étaient confrontés pendant la pandémie. En conséquence, les PSP se sont sentis inutiles, sous-estimés et ont eu l'impression de n'être que des pions au lieu d'être des personnes faisant des sacrifices personnels pour assurer la sécurité et le maintien des soins de santé. Ils ont également eu l'impression que leurs besoins humains fondamentaux, tels que les pauses déjeuner et toilettes, étaient ignorés.



SOUTIEN DES DIRIGEANTS | PROBLÈMES DE COMMUNICATION | PERTURBATIONS DE L'ÉQUIPE | MANQUE DE SOUTIEN FORMEL

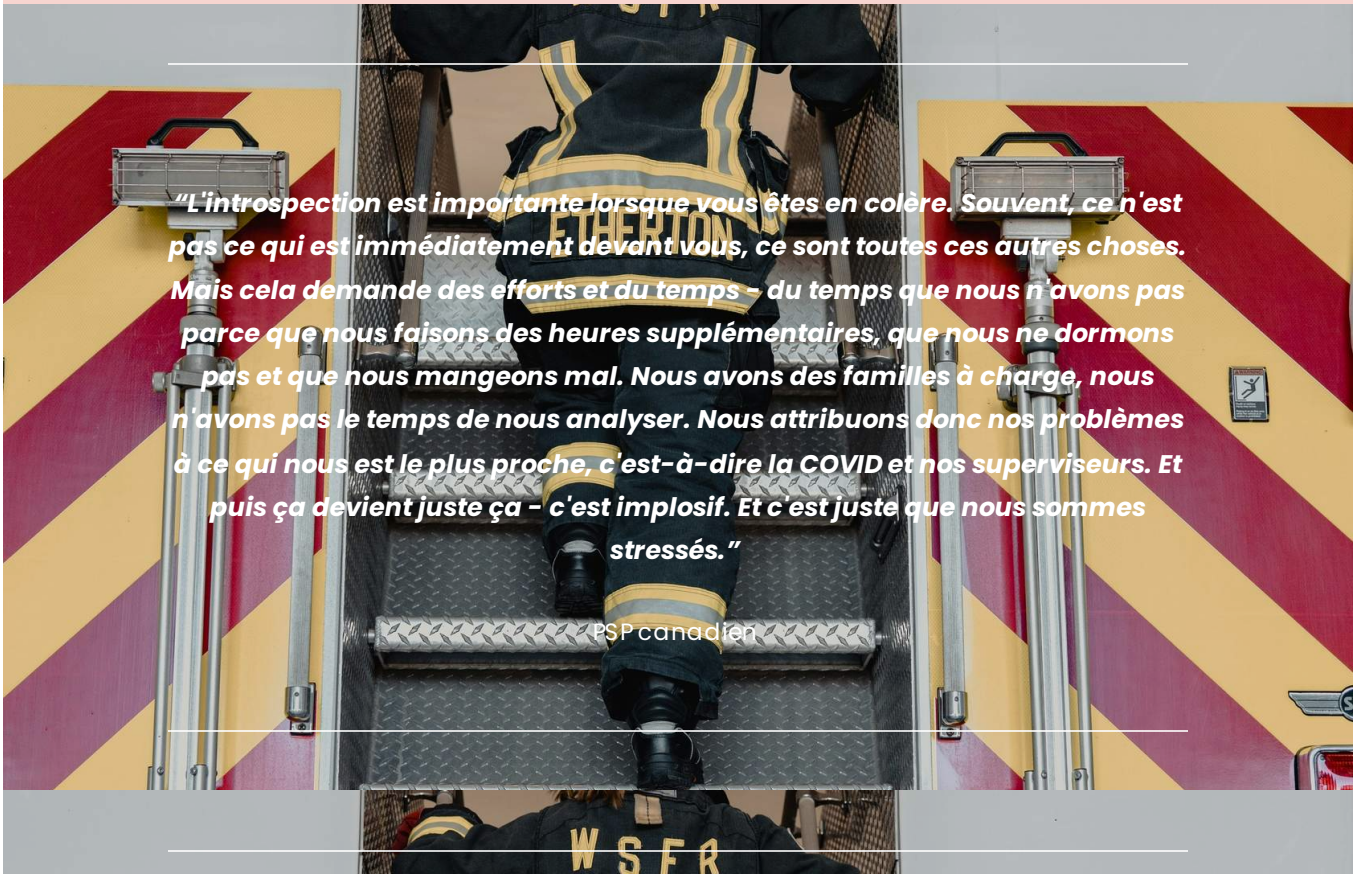
Il est important que les PSP se sentent soutenus par leurs coéquipiers pour effectuer leur travail efficacement, mais pendant la pandémie, de nombreux PSP ont ressenti un manque d'unité au sein de leur équipe.

Les PSP ont décrit la communication organisationnelle comme écrasante, incohérente et déroutante. Le grand nombre de courriels contenant des protocoles et des procédures en constante évolution a ajouté un stress supplémentaire et a souvent rendu difficile pour les PSP d'être à jour sur les changements, en particulier pendant leurs jours de congé.

SOUTIEN DES DIRIGEANTS	PROBLÈMES DE COMMUNICATION	PERTURBATIONS DE L'ÉQUIPE	MANQUE DE SOUTIEN FORMEL

Les PSP ont indiqué que leur organisation ne disposait pas d'un soutien psychologique suffisant et ont exprimé le besoin de recevoir des séances de formation pour les aider à mieux gérer leur santé mentale.

Les PSP ont estimé que le fait de faire partie d'une équipe fondée sur la confiance a permis d'atténuer les effets négatifs du stress au travail pendant la pandémie. La mentalité du type « nous sommes dans le même bateau », où les collègues se soutiennent mutuellement et travaillent vers l'accomplissement d'un objectif commun, a contribué à renforcer l'identité de l'équipe pour bon nombre d'entre eux. Cependant, au fur et à mesure que la pandémie avançait, les PSP ont déclaré que leurs relations avec leurs collègues commençaient à se dégrader et que les conflits augmentaient. Ils ont cité des facteurs tels que les brimades sur le lieu de travail, l'épuisement professionnel, l'alourdissement de la charge de travail, l'irritabilité, l'épuisement et l'inégalité des salaires pour expliquer la rupture des relations au sein de l'équipe.



"L'introspection est importante lorsque vous êtes en colère. Souvent, ce n'est pas ce qui est immédiatement devant vous, ce sont toutes ces autres choses. Mais cela demande des efforts et du temps - du temps que nous n'avons pas parce que nous faisons des heures supplémentaires, que nous ne dormons pas et que nous mangeons mal. Nous avons des familles à charge, nous n'avons pas le temps de nous analyser. Nous attribuons donc nos problèmes à ce qui nous est le plus proche, c'est-à-dire la COVID et nos superviseurs. Et puis ça devient juste ça - c'est implosif. Et c'est juste que nous sommes stressés."

PSP canadien

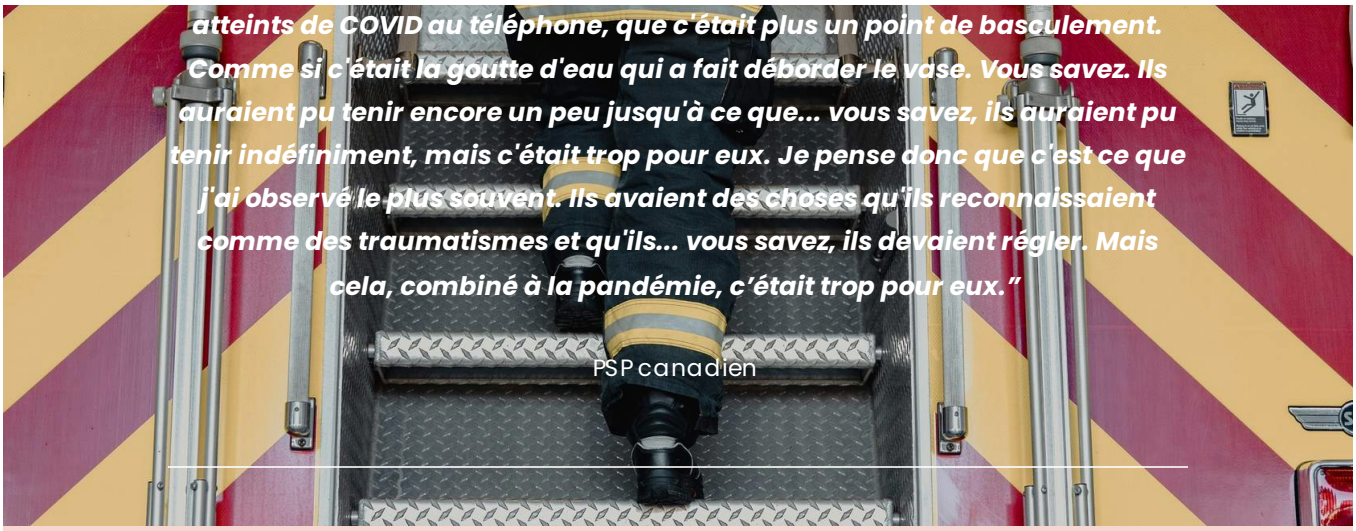
"Certainement. Je veux dire que nous reconnaissons en quelque sorte que toute personne qui travaille depuis plus de six mois a des effets sur sa santé mentale. J'ai diagnostiqué des problèmes de santé mentale, j'ai été traitée pour un SSPT. J'ai d'autres problèmes de santé mentale dus à mes périodes post-partum, qui n'ont été qu'exacerbés par mon emploi. Et juste la sensation qu'il n'y a jamais assez de temps pour moi pour maîtriser complètement ma santé mentale. Je mets juste assez de pansements pour pouvoir continuer à fonctionner, mais il n'y a pas vraiment d'options pour avoir le temps dont j'ai besoin, avant que je ne sois plus fonctionnelle. Je n'ai pas le temps de faire une dépression, alors je continue à boiter."

PSP canadienne

"Une grande partie de ce que nous faisons - vous savez, nous sommes exposés à beaucoup de choses traumatisantes. Ce n'est pas une seule chose traumatisante qui nous fait basculer, n'est-ce pas ? Et je pense que c'est bien documenté de toute façon, cet effet cumulatif, les années à faire ce genre de choses. Donc, vous savez - et je pense que c'est bien documenté de toute façon."

PSP canadien

"Je pense que souvent, les choses qui s'étaient accumulées au fil des ans, c'était - c'était - que ce soit la peur de l'infection ou écouter les patients



atteints de COVID au téléphone, que c'était plus un point de basculement. Comme si c'était la goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Vous savez. Ils auraient pu tenir encore un peu jusqu'à ce que... vous savez, ils auraient pu tenir indéfiniment, mais c'était trop pour eux. Je pense donc que c'est ce que j'ai observé le plus souvent. Ils avaient des choses qu'ils reconnaissaient comme des traumatismes et qu'ils... vous savez, ils devaient régler. Mais cela, combiné à la pandémie, c'était trop pour eux."

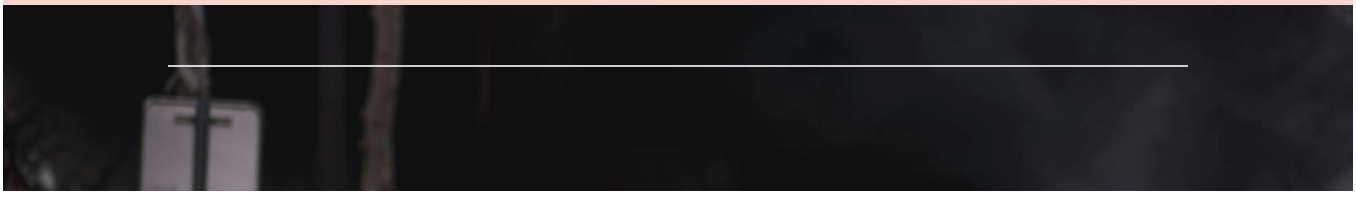
PSP canadien

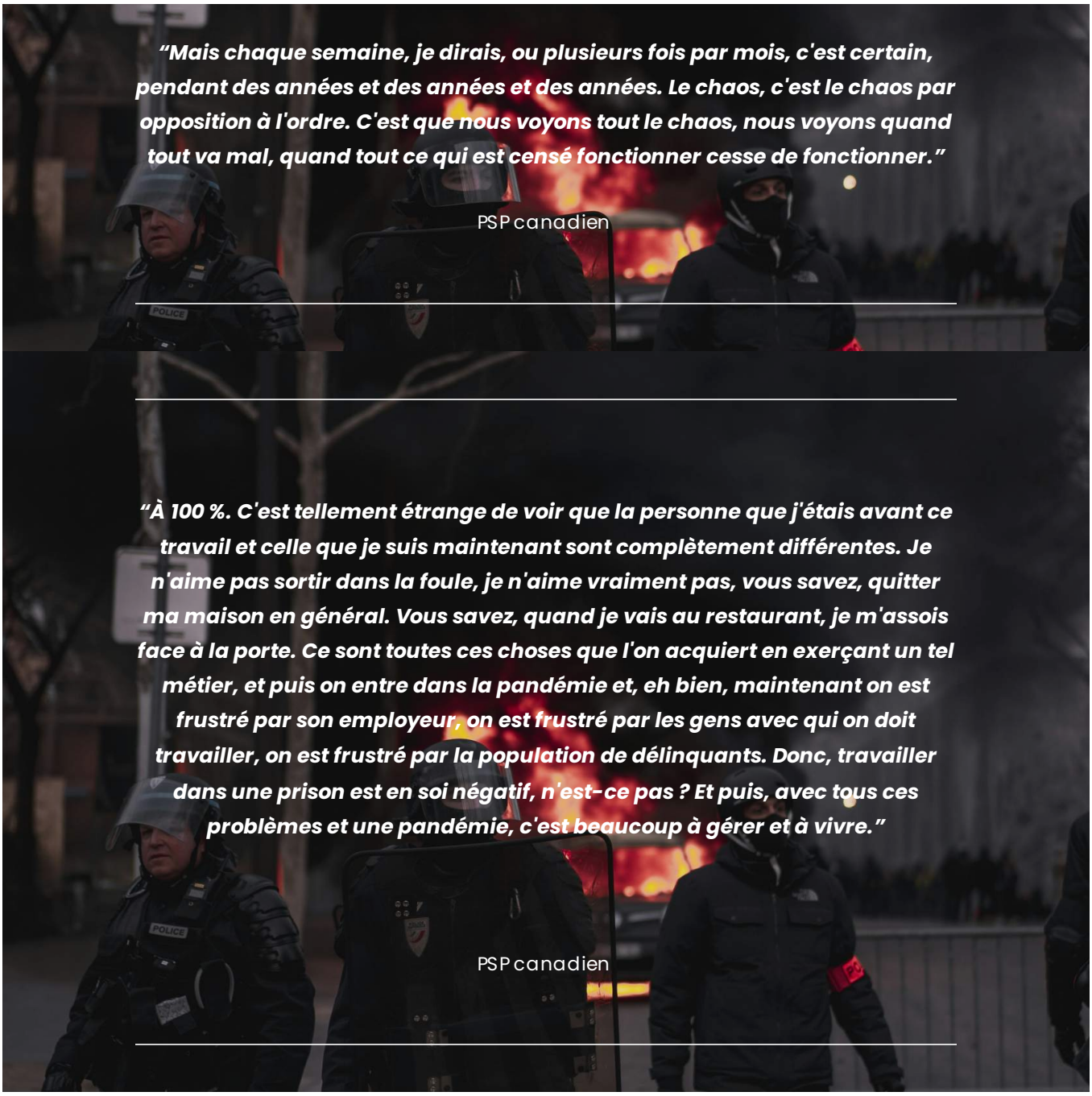
En plus de ces facteurs de stress liés au travail pendant la pandémie de COVID-19, les PSP n'étaient pas à l'abri des facteurs de stress liés à la pandémie que tous les civils vivaient, notamment les difficultés financières, les problèmes et les risques de santé, ou les difficultés et les pertes familiales.

Ces facteurs de stress cumulés liés à la pandémie ont eu un impact significatif sur les PSP à bien des égards. Les recherches nous montrent que :

- 38,62 % des PSP interrogés ont signalé des symptômes élevés de SSPT
- 47 % ont signalé des niveaux modérés ou sévères de dépression
- 50 % ont déclaré souffrir d'anxiété modérée à sévère
- 48 % ont déclaré souffrir de stress modéré à sévère
- 75 % ont obtenu un score supérieur à la moyenne normale pour les difficultés de régulation émotionnelle

Veuillez faire défiler les citations ci-dessous des PSP canadiens pour mieux comprendre leur expérience du stress cumulé pendant la pandémie de COVID-19.





“Mais chaque semaine, je dirais, ou plusieurs fois par mois, c'est certain, pendant des années et des années et des années. Le chaos, c'est le chaos par opposition à l'ordre. C'est que nous voyons tout le chaos, nous voyons quand tout va mal, quand tout ce qui est censé fonctionner cesse de fonctionner.”

PSP canadien

“À 100 %. C'est tellement étrange de voir que la personne que j'étais avant ce travail et celle que je suis maintenant sont complètement différentes. Je n'aime pas sortir dans la foule, je n'aime vraiment pas, vous savez, quitter ma maison en général. Vous savez, quand je vais au restaurant, je m'assois face à la porte. Ce sont toutes ces choses que l'on acquiert en exerçant un tel métier, et puis on entre dans la pandémie et, eh bien, maintenant on est frustré par son employeur, on est frustré par les gens avec qui on doit travailler, on est frustré par la population de délinquants. Donc, travailler dans une prison est en soi négatif, n'est-ce pas ? Et puis, avec tous ces problèmes et une pandémie, c'est beaucoup à gérer et à vivre.”

PSP canadien

Continuer

Répondre au stress cumulatif

Comment les organisations peuvent-elles soutenir les PSP confrontés à des facteurs de stress cumulatifs au travail ?

- Soyez une présence visible et accessible pour démontrer votre soutien et votre intérêt pour le travail de vos employés.
- Reconnaissez le stress des PSP par des actions, telles que l'apport d'un soutien accessible au personnel en matière de santé mentale (par exemple, formation continue, avantages sociaux, etc.).
- Renforcez la confiance et le soutien de l'équipe pour favoriser un sentiment d'identité et d'appartenance.
- Pour réduire le risque d'épuisement professionnel, attribuez des charges de travail raisonnables et faites alterner les tâches des employés entre celles qui sont très stressantes et celles qui le sont moins.
- Veillez à ce que des structures soient en place pour que les collègues puissent se soutenir mutuellement sur le plan social (pauses régulières, groupes de soutien par les pairs, etc.).
- Les responsables et les superviseurs peuvent soutenir les employés en s'assurant régulièrement que le personnel va bien, en particulier en veillant à identifier s'il existe des indicateurs de détresse psychologique potentielle (par exemple, si un employé a tendance à éviter les interactions/réunions d'équipe, s'il y a des signes/symptômes de détresse, etc.).

Question de réflexion

Sur la base de ce que vous avez appris dans cette leçon et de manière plus générale, réfléchissez aux questions suivantes liées au stress cumulatif.

- Laquelle des recommandations pour les organisations serait la plus efficace et la plus importante pour vous ? Pourquoi ?
- De quelle autre manière les organisations pourraient-elles soutenir les PSP de manière significative ?
- Quels sont les obstacles qui peuvent avoir un impact sur la capacité des PSP à prendre soin de leur santé mentale bien qu'ils soient confrontés à un stress cumulatif ?

Contrôle des connaissances

Ce contrôle des connaissances vous aidera à consolider vos acquis sur le stress cumulatif. Répondez aux questions suivantes en vous basant sur le contenu ci-dessus.

Qu'est-ce que le stress cumulatif ?

- ◯ Le résultat d'un seul événement traumatisant
- ◯ Le coût émotionnel, mental et physique d'un stress prolongé
- ◯ Une réponse temporaire à une situation stressante
- ◯ Un état qui n'affecte que la santé physique

SUBMIT

Quelle était la perception commune des PSP concernant le leadership pendant la pandémie de COVID-19 ?

- ◯ Le leadership était solidaire et accessible pendant la pandémie.
- ◯ Le leadership a démontré une compréhension claire des conditions de travail des PSP.
- ◯ Le leadership était perçu comme indisponible et déconnecté des défis des PSP.
- ◯ Le leadership a répondu efficacement aux besoins des PSP en matière de santé mentale pendant la pandémie.

SUBMIT

Parmi les éléments suivants, lesquels ont été des facteurs de stress pour les PSP pendant la pandémie de COVID-19 ? Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.

- [ ] Manque de soutien et d'accessibilité de la part de la direction
- [ ] Soutien psychologique adéquat fourni par les organisations
- [ ] Augmentation de la charge de travail et du risque d'infection
- [ ] Communication claire et transparente de la part des organisations
- [ ] Rupture de la cohésion d'équipe et augmentation des conflits sur le lieu de travail

SUBMIT

Résumé

Cette leçon s'est concentrée sur le stress cumulatif, en particulier ses effets sur les PSP pendant la pandémie de COVID-19. Elle a abordé la définition, les bases biologiques,

les défis de santé mentale associés au stress prolongé, ainsi que les stratégies d'adaptation et de soutien organisationnel. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Comprendre le stress cumulatif.** Il résulte d'une tension émotionnelle, mentale et physique prolongée.
2. **Reconnaître les impacts sur la santé mentale.** Les PSP sont à risque de SSPT, d'anxiété et de dépression en raison du stress cumulatif.
3. **Reconnaître le rôle du leadership.** Le soutien visible de la direction est essentiel pour faire face aux facteurs de stress des PSP.

En appliquant ces connaissances, vous pouvez mieux soutenir les PSP et relever efficacement les défis du stress cumulatif.

Références de la leçon

- The Trauma & Recovery Research Unit (2025). Paying the Price for Safety. https://www.thetraumaandrecoverylab.com/payingthepriceforsafety

Leçon 8 sur 11

Prendre soin de soi et faire face

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir terminé cette leçon, vous serez mieux à même :

1. De reconnaître les impacts difficiles que les métiers de la sécurité publique peuvent avoir sur le maintien des stratégies de self-care et d'adaptation.
2. De comprendre la relation entre le self-care et la santé mentale/le bien-être.
3. D'identifier les stratégies d'adaptation que les PSP peuvent facilement utiliser.

Autogestion de la santé (self-care) et adaptation

Les termes "self-care" et "stratégies d'adaptation" sont souvent utilisés dans tous les médias. Mais que signifient réellement ces termes ? Cliquez sur les vignettes ci-dessous pour découvrir leur signification.

Self-Care	Le self-care (ou le fait de prendre soin de soi), c'est assumer la responsabilité de sa propre santé et de son bien-être en étant conscient de ses besoins, en restant discipliné et en étant capable de prendre soin de soi. Il aide à maintenir une bonne santé
Stratégies d'adaptation	Les stratégies d'adaptation (ou stratégies de coping) font référence aux pensées et aux comportements que les individus utilisent pour gérer les exigences internes et externes des situations perçues comme stressantes (Folkman & Moskowitz, 2004).

Le self-care et les stratégies d'adaptation peuvent prendre des formes différentes selon les individus, en fonction de ce qui leur convient le mieux. Les stratégies de self-care consistent à prendre le temps de veiller à son bien-être physique, émotionnel et mental. Pour certaines personnes, cela peut se traduire par un bain moussant ou une bonne nuit de sommeil. Pour d'autres, cela peut être passer du temps avec des amis, faire une promenade ou pratiquer la pleine conscience. Les stratégies d'adaptation, en revanche, font référence à la façon dont nous gérons le stress ou les émotions difficiles. Certaines personnes gèrent le stress en parlant avec un être cher, tandis que d'autres préfèrent tenir un journal, faire de l'exercice ou même jouer à un jeu vidéo pour se changer les idées. Il est important de se rappeler que ce qui aide une personne peut ne pas fonctionner pour une autre, et ce n'est pas grave ! Chacun a sa propre façon de prendre soin de soi et de gérer les situations difficiles.

La pandémie de COVID-19 a affecté la capacité des PSP à faire face

SinComme les PSP sont constamment responsables de protéger la sûreté et la sécurité du public, ils travaillent souvent de longues heures ou font des heures supplémentaires, ce qui leur laisse peu de temps à consacrer au self-care. Ces conditions de travail n'ont fait que s'aggraver avec la pandémie de COVID-19.

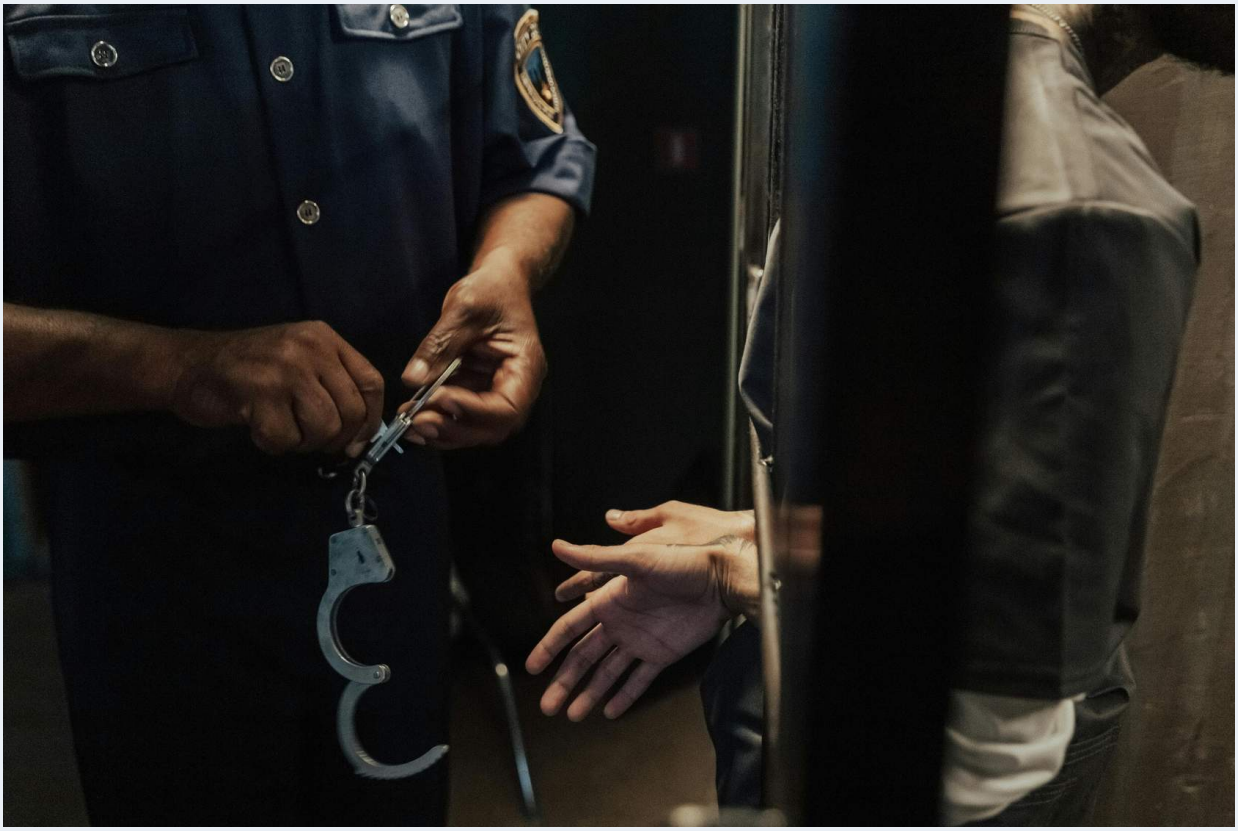
Les restrictions et les conditions inattendues liées à la pandémie de COVID-19 ont perturbé la façon dont les PSP faisaient généralement face au stress. Les PSP comptaient beaucoup sur leurs collègues pour les soutenir, car ils étaient souvent les seuls à vraiment comprendre les pressions uniques et le coût émotionnel de leur travail. Mais les mesures de sécurité strictes ont obligé de nombreux PSP à prendre des précautions supplémentaires pour éviter de propager ou d'attraper le COVID-19, ce qui a entraîné un isolement et une tension accrus dans leur vie personnelle. Beaucoup ont dû fixer des limites avec des amis et des membres de leur famille qui ne suivaient pas le même niveau de précautions de sécurité, ce qui a rendu des situations déjà stressantes encore plus difficiles. En conséquence, les PSP se sont souvent tournés vers des stratégies d'adaptation individuelles. Certains ont trouvé du réconfort dans des activités proactives de self-care comme passer du temps dans la nature, lire ou réfléchir, pendant que d'autres ont souffert de la perte de leurs réseaux de soutien social et communautaire. Pour certains, cet isolement est devenu accablant, les amenant à recourir à de nouvelles stratégies d'adaptation, comme la prise de médicaments.

Ici, un ambulancier parle de ses très longues journées de travail sans pause et de ses effets négatifs sur sa santé physique et mentale.

“Ils conduisent plus. Ils sont... vous voyez ce que je veux dire ? Ils n'ont plus de temps de repos pour déstresser ou manger un repas chaud. Beaucoup d'ambulanciers dans les villes ne rentrent même pas à leur poste avant 12 heures, et parfois ils doivent littéralement taper du poing pour aller aux toilettes. [...] Et beaucoup de gens ne s'en rendent pas compte. C'est comme si la ville appelait, il y a tellement de choses tout le temps que vous n'avez même pas le temps de prendre soin de vous et de répondre à vos besoins fondamentaux. Donc, pas étonnant qu'ils tombent malades. Pas étonnant qu'ils soient épuisés.”

“Ouais. C'est comme cette culture, il y a vraiment une stigmatisation et une culture du "arrête de te plaindre" [...] comme dans les prisons, si tu prends des congés, on te considère comme un B, comme si tu étais faible, donc tu ne le fais pas, n'est-ce pas ? [...] Et puis ceux qui ont besoin de prendre du temps libre, ils se disent non, je ne veux pas être étiqueté comme ça,

alors ils continuent à essayer d'être forts et je pense que c'est préjudiciable parce que ça ne fait qu'empirer."



Ici, un agent pénitentiaire parle de la stigmatisation négative et de la culture toxique sur le lieu de travail.

Écoutons directement les PSP

Dans le court clip ci-dessous, Brandon est un pompier basé en Colombie-Britannique. Dans cette courte vidéo, il parle de l'importance de donner la priorité aux soins personnels/self-care en tant que PSP.

Did these efforts help firefighters cope during the pandemic?

“Je pense que le soutien à mon travail, serait s'ils s’assuraient de la santé mentale et s'assuraient que les gens allaient bien, et leur donnaient des exutoires, et en faisaient une priorité. Créer un environnement de travail plus stable et plus positif, je pense que cela aurait beaucoup changé les choses. Mais ce n'est pas vraiment un service qui peut être fourni. C'est toute la mentalité qui doit changer.”

PSP canadien

Continuer

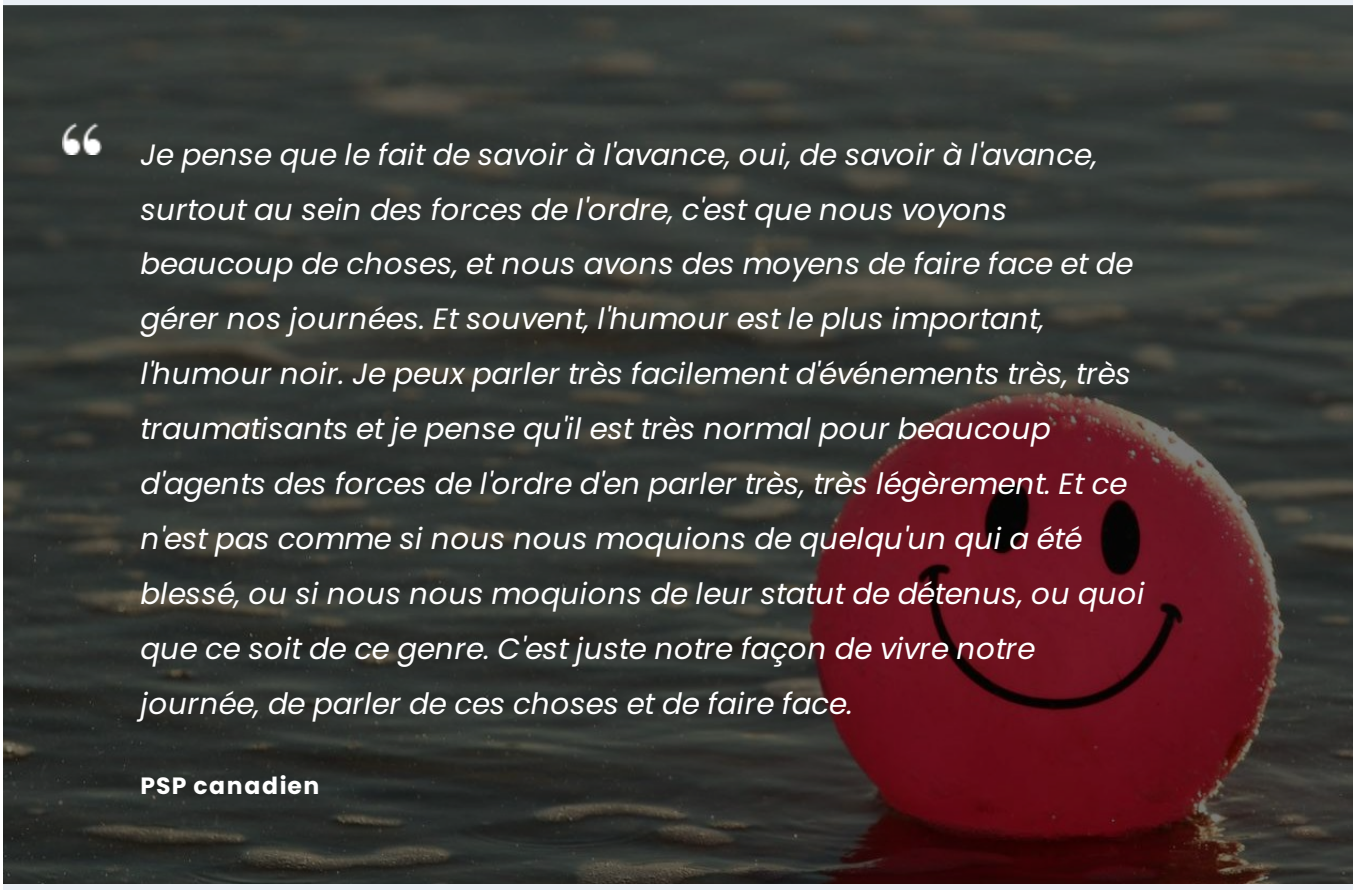
Quelles stratégies d'adaptation les PSP utilisent-ils généralement ?

Les recherches menées par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement de l'université McMaster montrent que les PSP peuvent généralement recourir à un ensemble de stratégies d'adaptation pour prendre soin de leur santé mentale. Il s'agit notamment, mais pas exclusivement, des stratégies suivantes :

- Humour noir
- Nature
- Exercice physique
- Soutien social
- Substances

1. Humour noir

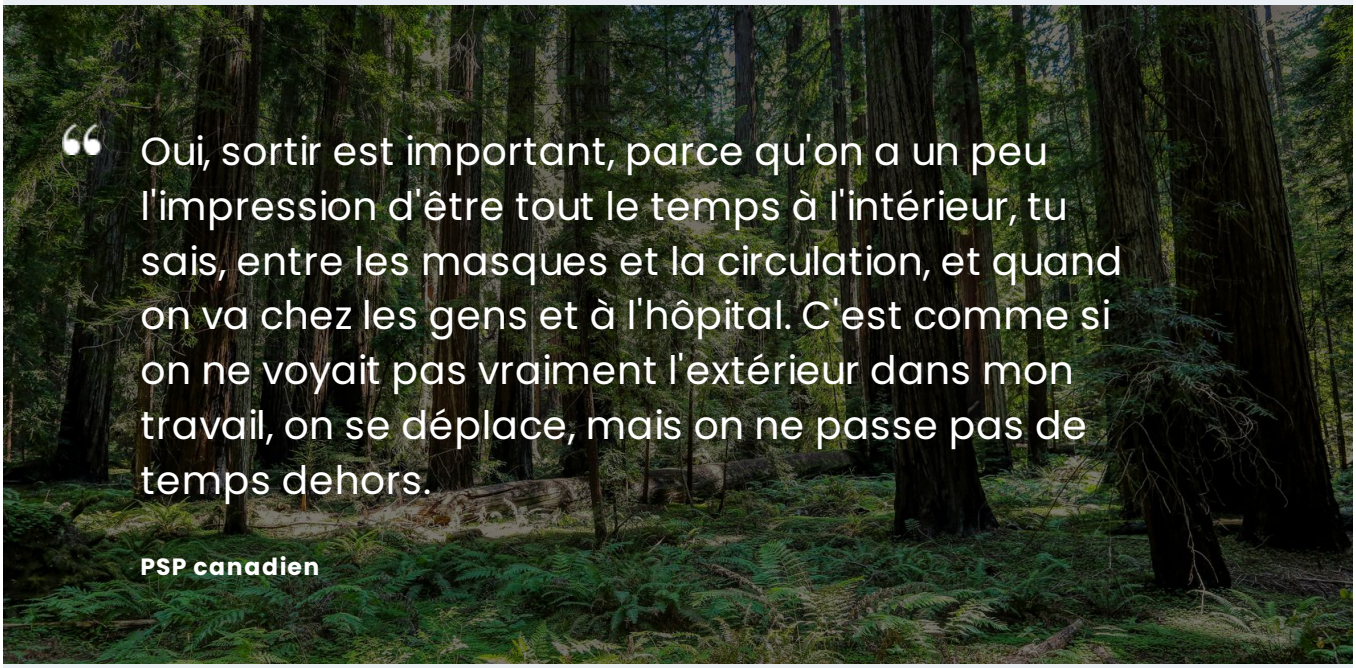
Les PSP ont souvent recours à l'humour noir pour faire face à leurs inquiétudes et à leur stress, mais aussi pour donner un sens aux expériences traumatisantes auxquelles ils sont confrontés chaque jour. Ce n'est pas parce qu'ils sont froids ou sans cœur qu'ils utilisent l'humour, mais plutôt parce qu'il agit comme un bouclier qui les protège des sentiments de colère, de stress et d'autres émotions négatives.



> *Je pense que le fait de savoir à l'avance, oui, de savoir à l'avance, surtout au sein des forces de l'ordre, c'est que nous voyons beaucoup de choses, et nous avons des moyens de faire face et de gérer nos journées. Et souvent, l'humour est le plus important, l'humour noir. Je peux parler très facilement d'événements très, très traumatisants et je pense qu'il est très normal pour beaucoup d'agents des forces de l'ordre d'en parler très, très légèrement. Et ce n'est pas comme si nous nous moquions de quelqu'un qui a été blessé, ou si nous nous moquions de leur statut de détenus, ou quoi que ce soit de ce genre. C'est juste notre façon de vivre notre journée, de parler de ces choses et de faire face.*
>
> **PSP canadien**

2. Nature

Les PSP s'immergent souvent dans la nature pour échapper au stress lié au travail, en particulier pendant la pandémie de COVID-19, lorsque les fermetures publiques et les mesures de distanciation sociale ont limité leur capacité à s'adonner à d'autres activités.



3. Exercice

De nombreux PSP utilisent l'activité physique comme exutoire pour soulager le stress lié à leur profession. Bien que de nombreux gymnases aient été fermés pendant la pandémie, les PSP se sont adaptés en trouvant d'autres moyens de rester actifs.

fait du bien physiquement et mentalement. J'ai donc continué à le faire, ce qui m'a aidé.

PSP canadien

4. Soutien social

Les PSP comptent beaucoup sur leurs collègues pour les aider à gérer le stress lié au travail, car ce sont souvent eux qui comprennent vraiment les défis uniques de leur métier. De nombreux PSP se tournent également vers leur famille et leurs animaux de compagnie pour trouver un lien et un soutien, ce qui contribue à améliorer leur bien-être mental et les motive à continuer.

Des recherches ont montré que les PSP qui estiment disposer de solides réseaux de soutien social sont moins susceptibles de développer des problèmes de santé mentale tels que le SSPT et la dépression.

“Non, je pense que juste à la fin, travailler dans un service d'incendie, travailler avec son équipe, avec les personnes dont vous êtes proches, c'est que, ils deviennent ta famille, n’est-ce pas ? Parce que ta famille n'est plus aussi accessible qu'avant. À cause de la peur du COVID et de ce genre de choses. Donc, si j'avais eu une mauvaise équipe au travail, je pense que ça se serait passé très différemment. Donc, avoir de bonnes personnes dans son entourage proche, je pense que c'est la seule façon dont j'ai pu m'en sortir.”

PSP canadien

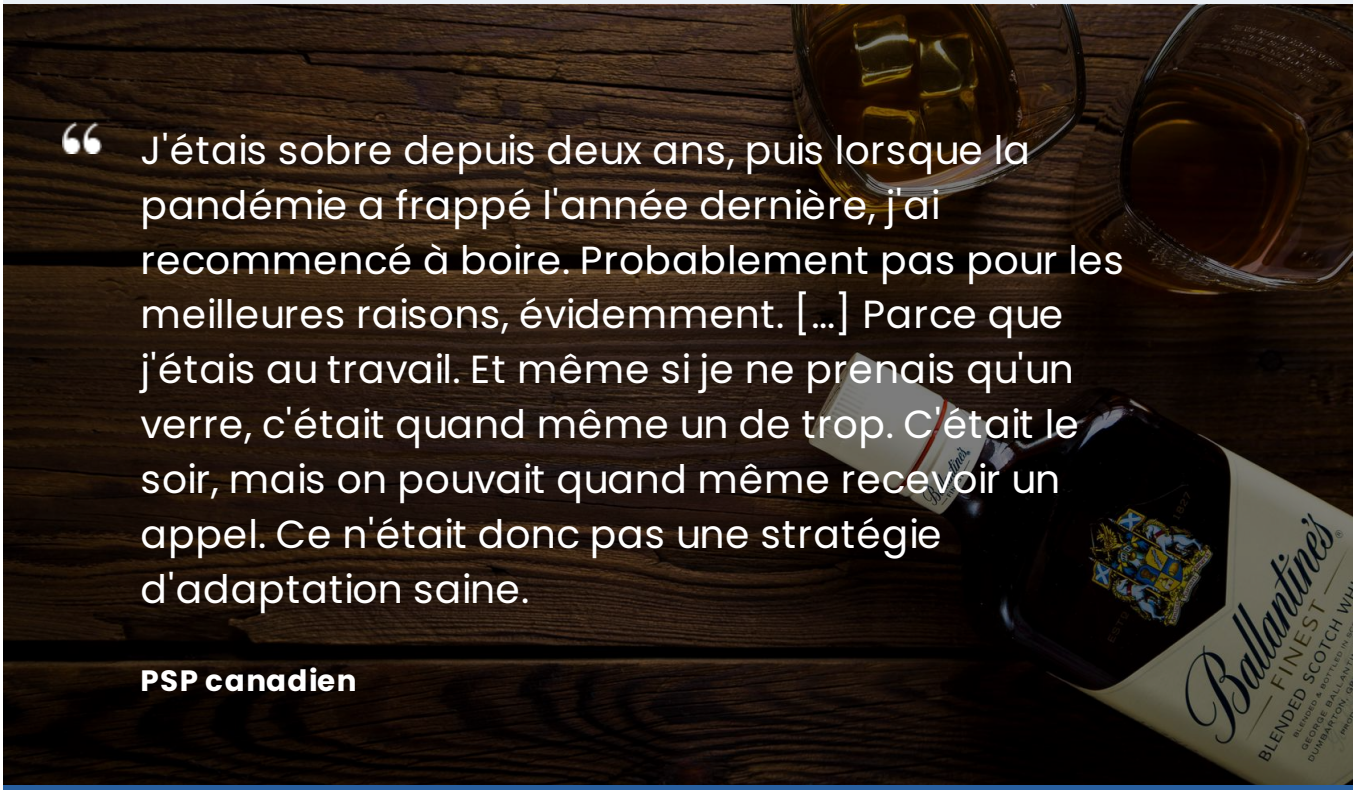
“Quoi qu'il arrive, il faut promener ses chiens, il faut s'en occuper. Il était donc très utile d'avoir d'autres êtres à la maison qui avaient besoin de soins et d'attention. Dieu merci. Et si c'était ça qui me faisait sortir de la maison, parce que je devais promener les chiens, alors je promenais les chiens. Et même si j'avais une journée où je restais à la maison, quelqu'un devait quand même les promener ce jour-là. Et ils sortaient quand même”

PSP canadien

---

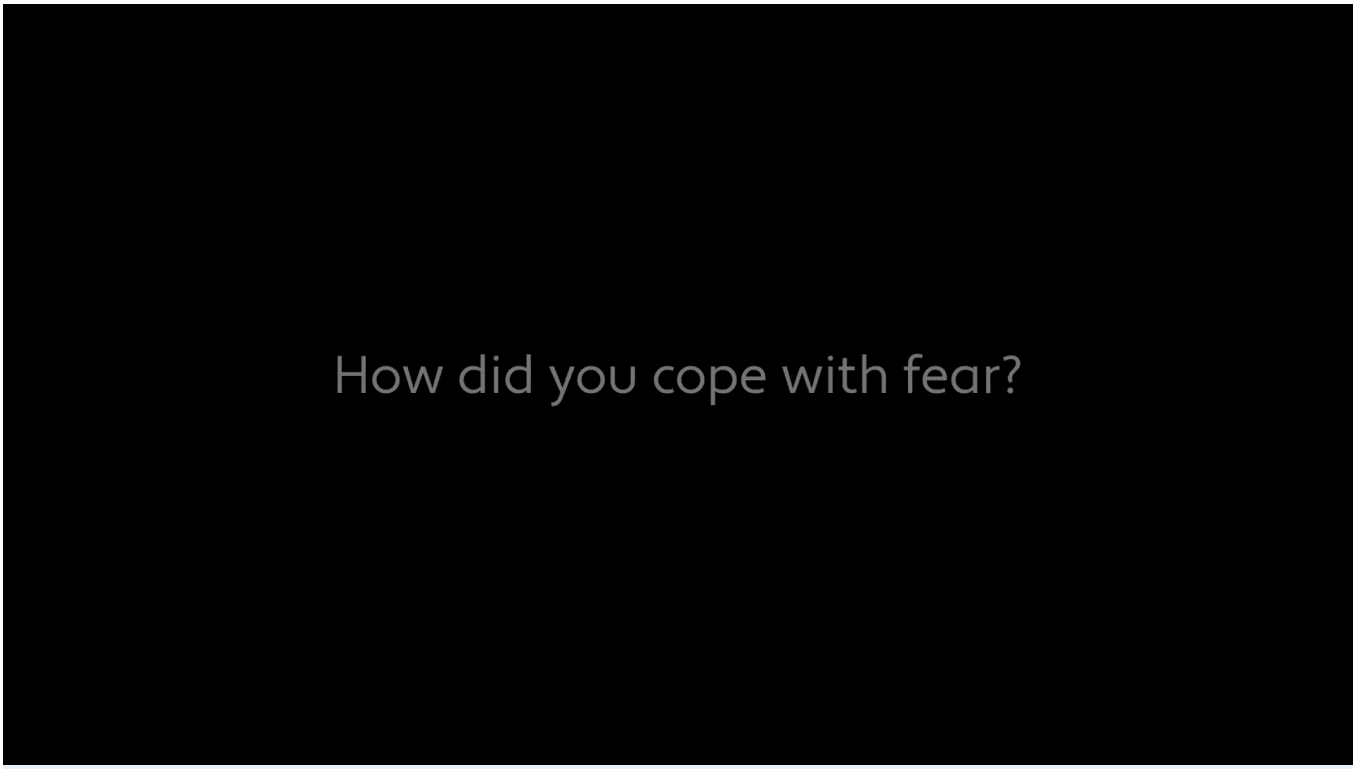
5. Consommation de substances

Pendant la pandémie de COVID-19, les PSP n'ont pas pu utiliser leurs méthodes d'adaptation habituelles, comme aller à la salle de sport ou passer du temps avec leur famille et leurs amis, en raison d'horaires de travail chargés et de restrictions. Par conséquent, certains PSP se sont tournés vers l'alcool et les drogues pour faire face au stress qu'ils subissaient au travail.



Écoutons Reece

Reece, un ambulancier paramédical du Manitoba, décrit la façon dont lui et ses collègues faisaient face aux facteurs de stress pendant la pandémie.



Vérification des connaissances

Cette vérification des connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur le self-care et l'adaptation chez les PSP. Répondez aux questions ci-dessous en vous basant sur le contenu.

Laquelle des propositions suivantes définit le mieux le concept d'adaptation?

- ○ S'appuyer sur des réseaux de soutien social pour gérer les défis émotionnels.
- ○ La pratique consistant à prendre en charge sa santé et son bien-être par la conscience de soi et l'autodiscipline.

- Les pensées et les comportements que les individus utilisent pour gérer les situations stressantes.
- La pratique d'activités physiques pour améliorer la santé mentale et physique.

SUBMIT

Laquelle des affirmations suivantes explique le mieux la différence entre l'adaptation et les soins personnels/le self-care ?

- L'adaptation et le self-care sont des termes interchangeables sans différences significatives.
- L’adaptation implique la gestion du stress, tandis que le self-care se concentre sur le maintien du bien-être général.
- La gestion du stress est une approche proactive, tandis que le self-care est une approche réactive.
- La gestion du stress concerne la santé physique, tandis que le self-care concerne la santé émotionnelle.

SUBMIT

Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent : Pourquoi la gestion du stress et le self-care sont-ils essentiels pour les PSP ?

- [ ] Ils fournissent aux PSP des outils pour gérer efficacement les situations difficiles.
- [ ] Ils permettent aux PSP de travailler plus longtemps sans s'épuiser.
- [ ] Ils permettent aux PSP de mieux gérer le stress et le coût émotionnel de leur travail.
- [ ] Ils éliminent le besoin de systèmes de soutien externes tels que les collègues ou la famille.
- [ ] Ils aident les PSP à maintenir leur santé physique et mentale.

SUBMIT

Sélectionnez toutes les stratégies d'adaptation que les PSP ont couramment utilisées pendant la pandémie de COVID-19.

- [ ] Éviter toute forme d'interaction sociale pour se concentrer sur le travail.
- [ ] S'immerger dans la nature pour échapper au stress lié au travail.
- [ ] Faire de l'humour noir pour gérer le stress et les émotions.
- [ ] Se tourner uniquement vers des substances comme l'alcool pour gérer le stress.
- [ ] Se tourner vers l'exercice physique pour évacuer le stress.

SUBMIT

Pourquoi est-il crucial pour les PSP de donner la priorité à leur bien-être?

- ○ Pour leur permettre de travailler plus longtemps sans s'épuiser.
- ○ Pour éliminer le besoin de systèmes de soutien externes tels que les collègues ou la famille.
- ○ Pour se concentrer uniquement sur la santé physique plutôt que sur le bien-être mental.
- ○ Pour s'assurer qu'ils peuvent gérer efficacement le stress et le coût émotionnel de leur travail.

SUBMIT

Résumé

Cette leçon a exploré le rôle essentiel des stratégies de self-care et d'adaptation pour le personnel de la sécurité publique, en abordant leurs facteurs de stress uniques et les obstacles culturels au soutien de la santé mentale. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Reconnaître les facteurs de stress uniques.** Les PSP sont confrontés à des défis importants pour maintenir leur bien-être en raison d'horaires de travail exigeants.
2. **Identifier des stratégies d'adaptation efficaces.** S'engager dans la nature et l'activité physique peut aider à réduire le stress.
3. **Promouvoir le soutien social.** Des liens solides avec les collègues et les proches sont essentiels au bien-être mental.
4. **Reconnaître les impacts de la pandémie.** La pandémie de COVID-19 a influencé les mécanismes d'adaptation des PSP.

N'oubliez pas que donner la priorité à prendre soin de soi et rechercher du soutien sont des étapes essentielles pour maintenir la santé mentale et la résilience.

Références de la leçon

- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., … Asmundson, G. J. G. (2018). Mental Disorder Symptoms among Public Safety Personnel in Canada. Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie, 63(1), 54–64. https://doi.org/10.1177/0706743717723825
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. Annual Review of Psychology, 55(Volume 55, 2004), 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Karram, M., Ritchie, K. (2023, March 9). Canadian public safety personnel's experiences of potentially morally injurious events and coping strategies during the COVID-19 pandemic. [Virtual Presentation]. CIPSRT Virtual Town Hall, Canadian Institute for Public Safety Research and Treatment, Hamilton, ON, Canada.
- Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A., & Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. International Journal of Nursing Sciences, 8(4), 418–425. https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007

- Richmond, R., Ricciardelli, R., Dekel, R., Norris, D., Mahar, A., MacDermid, J., Fear, N. T., Gribble, R., & Cramm, H. (2024). Exploring the Occupational Lifestyle Experiences of the Families of Public Safety Personnel. Journal of Occupational Rehabilitation. https://doi.org/10.1007/s10926-024-10179-x

- The Trauma and Recovery Research Unit. (2024, March 25). Being a police officer during COVID: "When that 911 comes in, who else is going to go?" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=qsnfk5_cD7Y&ab_channel=TheTrauma%26RecoveryResearchUnit

- The Trauma and Recovery Research Unit. (2024, March 22). Fighting fires during COVID: "When you see someone, you don't necessarily know they are struggling" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eRgQuikvQmo&t=354s&ab_channel=TheTrauma%26RecoveryResearchUnit

- Vig, K. D., Mason, J. E., Carleton, R. N., Asmundson, G. J. G., Anderson, G. S., & Groll, D. (2020). Mental health and social support among public safety personnel. Occupational Medicine (Oxford, England), 70(6), 427–433. https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa129

Soutien en matière de santé mentale

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir terminé cette leçon, vous serez mieux à même de :

1. Décrire les conséquences de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des PSP.
2. Reconnaître les obstacles aux aides en matière de santé mentale auxquels sont confrontés les PSP.
3. Définir la compétence culturelle et son importance pour soutenir la santé mentale des PSP.

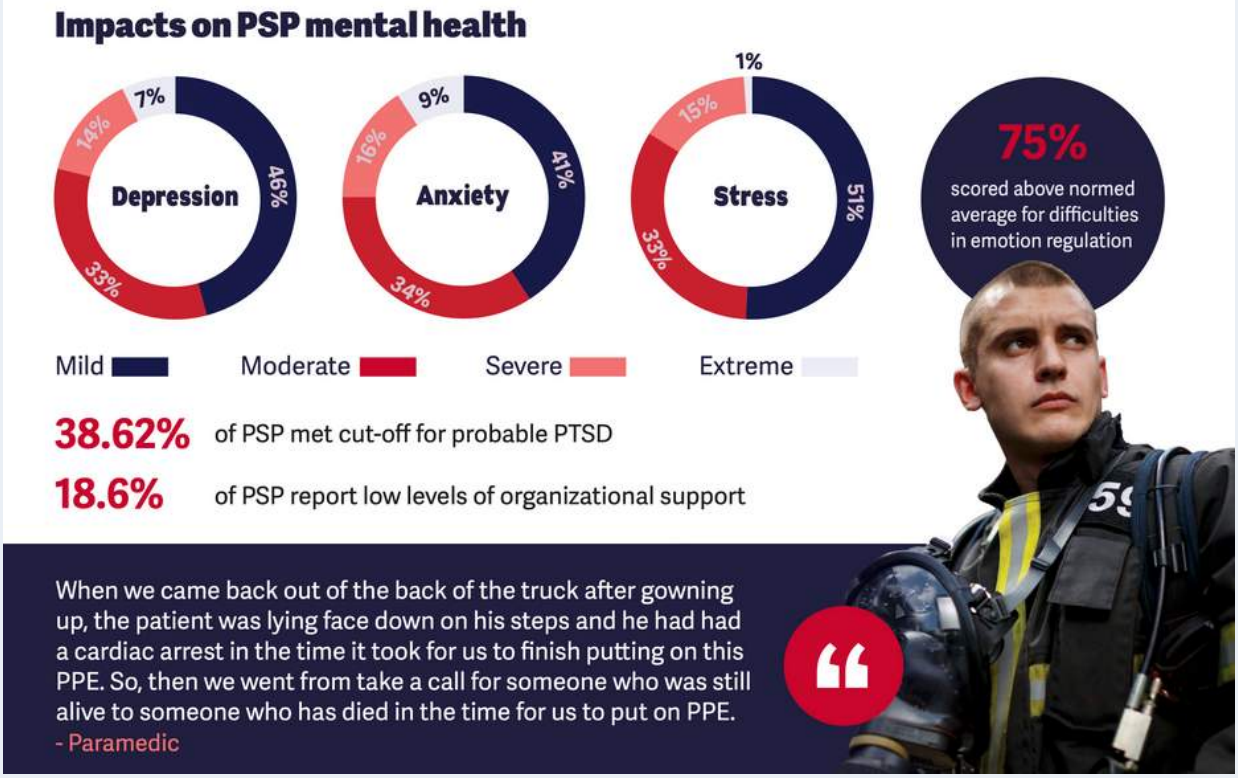
La santé mentale chez les PSP

La santé mentale fait référence au bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne. Elle affecte la façon dont nous pensons, ressentons et nous comportons dans notre vie quotidienne. Une bonne santé mentale nous aide à gérer le stress, à établir des relations avec les autres et à prendre des décisions. Elle est toute aussi importante que la santé physique. La santé mentale de chacun peut évoluer au fil du temps en fonction des expériences de vie, du stress et d'autres facteurs. Lorsque la santé mentale n'est pas bonne, cela peut affecter la façon dont nous gérons les défis, nos relations avec les autres et notre capacité à profiter de la vie.

Les PSP sont souvent confrontés à de nombreux types d'événements stressants et traumatisants, tels que des accidents, des incendies et des blessures mettant la vie en danger. Dans une vaste enquête menée auprès du PSP canadien, les personnes

interrogées ont déclaré avoir vécu en moyenne 11 types d'événements traumatisants sur les 16 qui étaient présentés, et beaucoup (71,3 %) ont vécu ces événements 11 fois ou plus. En raison de cette exposition constante aux traumatismes, les PSP présentent des taux plus élevés de problèmes de santé mentale, tels que les blessures de stress post-traumatique, le SSPT, les problèmes de consommation de substances, la dépression et l'anxiété. En effet, près de 45 % des PSP canadiens souffrent d'au moins un trouble de santé mentale (Carleton et al., 2018). Même s'ils ont besoin d'un soutien en matière de santé mentale, de nombreux PSP hésitent à demander de l'aide en raison de la stigmatisation et du manque de ressources appropriées.

Pendant la pandémie de COVID-19, les PSP ont travaillé en première ligne pour aider leurs communautés. Les recherches menées pendant et après la pandémie montrent l'impact qu'elle a eu sur la santé mentale des PSP. Une étude menée par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement de l'université McMaster a révélé que près de la moitié des 721 PSP canadiens interrogés entre février 2021 et avril 2023 présentaient des signes de SSPT. De plus, 61 % présentaient des symptômes de dépression, 53 % d'anxiété et 67 % de stress. Alors que les problèmes de santé mentale et l'épuisement professionnel augmentent, de plus en plus de PSP envisagent de quitter leur emploi en raison de leurs difficultés de santé mentale. Cela pourrait entraîner une pénurie de travailleurs dans ce domaine important.



Pour plus d'informations sur les résultats obtenus par l'unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement concernant la COVID-19 chez les PSP, consultez le site web suivant :
https://www.thetraumaandrecoverylab.com/payingthepriceforsafety

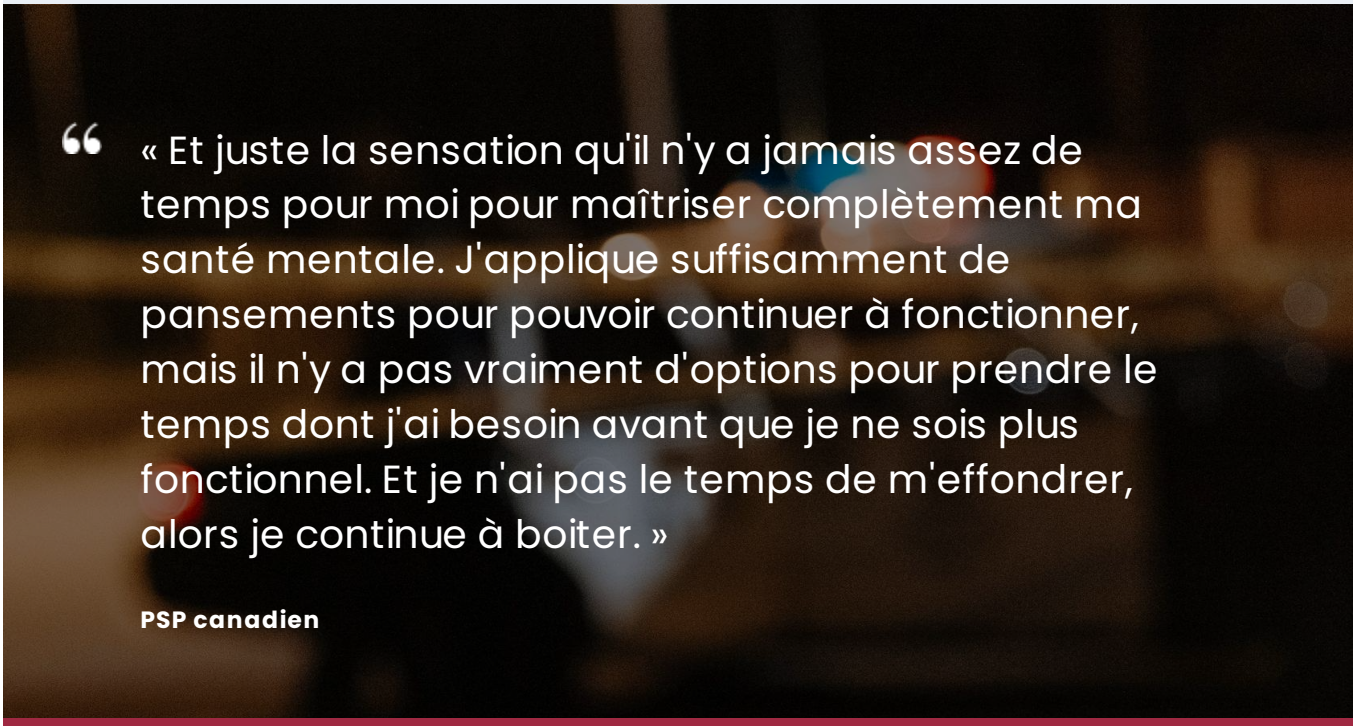
---

De nombreux PSP déclarent qu'il est difficile de trouver le temps de prendre soin de leur santé mentale lorsque l'accès aux aides est difficile. Les outils d'auto-évaluation, comme celui illustré ci-dessous, adapté du modèle du continuum de la santé mentale, peuvent être utiles aux PSP pour obtenir un aperçu de leur santé mentale actuelle et une orientation vers les sources d'aide pertinentes.

Le modèle du continuum de la santé mentale (MHCM) est un outil d'auto-évaluation qui permet de vérifier votre état de santé mentale. En vous donnant la possibilité d'identifier les changements dans votre santé mentale, cet outil peut augmenter la résilience, réduire la stigmatisation et améliorer le bien-être.

Une fois que vous aurez utilisé l'outil pour faire le point sur vous-même, il vous indiquera votre place sur le continuum et vous dirigera vers des ressources utiles.

Cliquez sur le lien suivant pour essayer l'outil d'auto-évaluation par vous-même : https://canemerg-urgencecan.com/mental-health-continuum-model/



> « Et juste la sensation qu'il n'y a jamais assez de temps pour moi pour maîtriser complètement ma santé mentale. J'applique suffisamment de pansements pour pouvoir continuer à fonctionner, mais il n'y a pas vraiment d'options pour prendre le temps dont j'ai besoin avant que je ne sois plus fonctionnel. Et je n'ai pas le temps de m'effondrer, alors je continue à boiter. »
>
> **PSP canadien**

Obstacles au soutien en matière de santé mentale

L'un des principaux défis pour les PSP est le manque de professionnels de la santé mentale spécifiquement formés pour les aider. Traiter les besoins en santé mentale des PSP nécessite des connaissances et des compétences particulières. À l'heure actuelle, peu de professionnels de la santé mentale possèdent cette expertise, et les PSP se débattent depuis des années sans aide appropriée. De nombreux PSP n'ont pas non plus facilement accès au type de soutien adéquat pour les problèmes liés aux traumatismes, et souvent, c'est à l'individu de trouver seul les soins appropriés.

Jetez un coup d'œil à ce que les PSP ont à dire sur l'accès aux services de soutien en santé mentale en parcourant les citations ci-dessous.

« Quoi d'autre ? Ils proposent des choses comme « Nous offrons une réduction si vous allez dans ce club de sport ». Je me dis : « Super, est-ce que vous me donnez du temps pour que je puisse aller garder mes enfants quand ils étaient très jeunes parce que je ne peux pas en bénéficier ». Nous n'avons rien qui soit vraiment lié à notre caserne, donc nous devons nous rendre à des endroits externes. »

PSP canadien

« Eh bien, c'est juste que, même si je peux la comprendre, c'est clair qu'elle ne comprenait pas mes problèmes ou ce qui me causait de l'anxiété. Je lui avais dit que j'avais de l'anxiété à propos de quelque chose et elle m'a dit : « Eh bien, dis-toi que ça n'arrivera pas. » Eh bien, si c'était aussi simple, je me dirais que ça n'arrivera pas. J'ai donc eu une séance avec elle, et c'était horrible. Donc, je ne sais pas si je perdrais mon temps à nouveau. »

PSP canadien

« J'ai vu mon médecin au moins trois fois pour différents problèmes liés au SSPT, que j'ai traités au fil des ans, et je n'ai rien obtenu de lui, car il n'est pas spécialisé dans la santé mentale. Et donc j'ai juste, je suppose, souffert en

silence pendant probablement les deux tiers de ma carrière, ne sachant pas comment faire, ne sachant pas quoi faire ; juste, vous savez, me lever et aller travailler et recommencer le lendemain. »

PSP canadien

Le besoin d'une formation spécialisée en santé mentale

Les PSP disent que le plus important pour obtenir de l'aide en santé mentale est de travailler avec quelqu'un qui comprend leur travail et les défis auxquels ils sont confrontés. Pour aider correctement les PSP, les prestataires de soins de santé mentale doivent connaître les situations difficiles et souvent traumatisantes auxquelles ils sont confrontés, la culture de leur travail et le stress qu'ils subissent chaque jour. En bref, un soutien efficace en matière de santé mentale pour les PSP doit provenir de prestataires formés pour comprendre les traumatismes et la nature unique de leur travail.

« Et donc si vous avez des gens qui comprennent vraiment comment le travail est fait, alors vous pouvez mieux les traiter. »

Continuer

Compétence culturelle

La compétence culturelle consiste à avoir les connaissances, les compétences et les attitudes nécessaires pour comprendre et respecter les différentes cultures. Pour les prestataires de soins de santé mentale, cela signifie offrir des soins adaptés au contexte culturel du patient. Cela est important pour améliorer les résultats en matière de santé et s'assurer que le bon soutien est apporté. En comprenant le contexte culturel d'un patient, les cliniciens peuvent créer un plan de traitement mieux adapté aux besoins de la personne. Ces connaissances culturelles sont essentielles pour fournir des soins efficaces, en particulier pour les PSP.

Les PSP ont des emplois qui sont exigeants sur le plan physique, mental et émotionnel. Ils doivent souvent prendre des décisions rapides dans des situations incertaines et sont régulièrement exposés à des événements traumatisants tels que la violence et les accidents. Pour fournir les meilleurs soins, il est important de comprendre les défis uniques auxquels les PSP sont confrontés. Leur travail a non seulement un impact sur leur santé mentale, mais implique également des croyances, des valeurs et des comportements spécifiques qui peuvent affecter l'efficacité du soutien en matière de santé mentale si ces facteurs ne sont pas pris en compte.

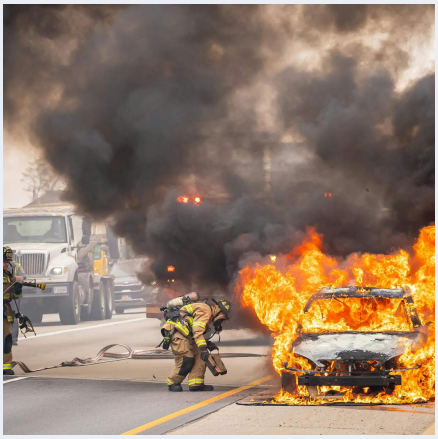
Regardez la vidéo ci-dessous pour voir comment la compétence culturelle a été bénéfique pour traiter les besoins uniques en matière de santé mentale des PSP aux États-Unis.

YOUTUBE

How First Responders Benefit from Cultural Competence in Mental Health

Being a First Responder is more than just a role, in many ways, it is an identity. Even in the face of being on the front lines of unimaginable events, First Responders across the Nation continue to show up to protect and service our communities.

REGARDER YOUTUBE >



Devenir compétent sur le plan culturel

Pour devenir compétent sur le plan culturel, il faut connaître les professions des PSP, y compris les structures et les politiques qui façonnent leur travail, les différents rôles au sein de la profession et leurs relations entre eux, ainsi que leurs tâches et responsabilités professionnelles.

« Je dirais qu'ils doivent comprendre l'environnement de travail, et que, personnellement, je crois toujours que si vous faites de la recherche, vous devriez vous intégrer au milieu, c'est-à-dire aller dans un endroit pendant un certain temps, pas seulement un jour ; allez-y pendant une semaine, un mois ; vivez un mois dans une caserne de pompiers ou faites un tour avec des flics pendant un mois. Vous verrez comment la réalité peut changer en un instant, et vous comprendrez alors notre façon de penser. »

PSP canadien

Cela nécessite également de comprendre les difficultés à établir la confiance avec les prestataires de soins de santé mentale.

« ... les agents pénitentiaires sont des personnes très sceptiques, qui ne font pas confiance. C'est un risque professionnel de faire confiance aux gens. J'ai consulté de nombreux thérapeutes. J'en ai vu plus d'un. J'ai dû raconter mon histoire encore et encore. Nous ne sommes pas du genre à faire confiance aux gens. Donc, si vous voulez nous aider, vous devez être assez tenace, digne de confiance et honnête. Et si vous ne pouvez pas nous aider, ne le faites pas. Passez à quelqu'un qui le peut. Écartez-vous pour laisser la place à quelqu'un qui le peut. »

PSP canadien

Pour mieux comprendre les professions des PSP, il est important de connaître les types de traumatismes auxquels ils sont exposés dans le cadre de leur travail. De nombreux PSP craignent que parler de leur traumatisme ne nuise au professionnel de la santé mentale. Or, il a été établi que les professionnels de la santé mentale doivent être à l'aise pour parler de situations traumatisantes.

« Nous avons maintenant des conseillers formés en traumatologie, ce qui est bien. Parce que lors de ma première séance de thérapie, la dame m'a demandé de ne plus revenir parce que je lui donnais des cauchemars. C'était stressant et cela m'a empêché d'aller consulter pendant un certain temps, car je ne voulais pas faire de mal à quelqu'un en recherchant de l'aide. »

PSP canadien

Continuer

Test de connaissances

Ce test de connaissances vous aidera à consolider vos connaissances sur les soutiens en santé mentale pour les PSP. Répondez aux questions ci-dessous en vous basant sur le contenu de la leçon.

À quoi la santé mentale fait-elle principalement référence ?

- À la forme physique et aux habitudes d'exercice d'une personne
- Au bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne
- A la capacité d'une personne à réussir sa carrière
- A la capacité d'une personne à éviter le stress et les difficultés

SUBMIT

Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent : Lesquels des éléments suivants constituent des obstacles au soutien en santé mentale pour les PSP ?

- [ ] Temps et ressources limités pour prioriser les soins de santé mentale
- [ ] Soutien en santé mentale facilement accessible en cas de traumatisme
- [ ] Abondance de prestataires de soins de santé mentale compétents sur le plan culturel
- [ ] La stigmatisation associée à la recherche d'une aide en santé mentale
- [ ] Le manque de professionnels de la santé mentale formés pour relever les défis spécifiques aux PSP

SUBMIT

Que signifie la compétence culturelle dans le contexte du soutien en santé mentale pour les PSP ?

- ◯ Éviter les discussions sur les différences culturelles pour prévenir les malentendus
- ◯ Se concentrer uniquement sur la santé physique des individus
- ◯ Fournir le même plan de traitement à tous les individus, quel que soit leur milieu d'origine
- ◯ Comprendre et respecter les différentes cultures pour fournir des soins efficaces

SUBMIT

Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent : Pourquoi la compétence culturelle est-elle importante pour le soutien en santé mentale des PSP ?

- [ ] Elle évite aux prestataires de soins de santé mentale de devoir comprendre les traumatismes subis par les PSP.
- [ ] Elle garantit aux PSP des soins qui respectent leur culture et leur environnement de travail.
- [ ] Elle aide les prestataires de soins de santé mentale à créer des plans de traitement adaptés aux besoins spécifiques des PSP.
- [ ] Elle renforce la confiance en répondant au scepticisme des PSP envers les prestataires de soins de santé mentale.
- [ ] Elle se concentre uniquement sur la santé physique des PSP afin d'améliorer leur bien-être mental.

SUBMIT

Résumé

Les PSP sont confrontés à des défis uniques en matière de santé mentale en raison des exigences de leur travail. Pour relever ces défis, il faut un soutien adapté et des stratégies proactives. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Comprendre les défis.** Le travail dans le domaine de la sécurité publique expose le personnel à un niveau de stress élevé et à des événements

traumatisants.

2. **Donner la priorité aux soins spécialisés.** Le soutien en matière de santé mentale doit être adapté à la culture et aux expériences des PSP.
3. **Utilisez des outils d'auto-évaluation. D**es évaluations régulières peuvent aider à identifier les besoins en matière de santé mentale à un stade précoce.

N'oubliez pas que la priorité accordée à la santé mentale est essentielle pour mener une carrière épanouissante dans le domaine de la sécurité publique.

Références de la leçon

- Berger, W., Coutinho, E.S.F., Figueira, I. et al. (2012). Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 47, 1001–1011. https://doi.org/10.1007/s00127-011-0408-2
- Betancourt JR, Green AR, Carrillo JE, Ananeh-Firempong O 2nd. (2003). Defining cultural competence: a practical framework for addressing racial/ethnic disparities in health and health care. Public Health Rep. 2003 Jul-Aug;118(4):293-302. doi: 10.1093/phr/118.4.293. PMID: 12815076; PMCID: PMC1497553.
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Taillieu, T., Turner, S., Krakauer, R., Anderson, G. S., MacPhee, R. S., Ricciardelli, R., Cramm, H. A., Groll, D., & McCreary, D. R. (2019). Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 51(1), 37–52. https://doi.org/10.1037/cbs0000115
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., … Asmundson, G. J. G. (2018). Mental Disorder Symptoms among Public Safety Personnel in Canada. Canadian Journal of Psychiatry, 63(1), 54–64. https://doi.org/10.1177/0706743717723825
- Easterbrook B, Brown A, Millman H, Van Blyderveen S, Lanius R, Heber A, McKinnon M, O'Connor (2022). The mental health experience of treatment-seeking military members

and public safety personnel: a qualitative investigation of trauma and non-trauma-related concerns. Health Promot Chronic Dis Prev Can. 2022 Jun;42(6):252-260. doi: 10.24095/hpcdp.42.6.03. PMID: 35766914; PMCID: PMC9388056.

- Ricciardelli R, Carleton RN, Mooney T, Cramm H. (2018). "Playing the system": Structural factors potentiating mental health stigma, challenging awareness, and creating barriers to care for Canadian public safety personnel. Health (London). 2020 May;24(3):259-278. doi: 10.1177/1363459318800167. Epub Sep 16. PMID: 32283964.

- Stubbe D. E. (2020). Practicing Cultural Competence and Cultural Humility in the Care of Diverse Patients. Focus (American Psychiatric Publishing), 18(1), 49–51. https://doi.org/10.1176/appi.focus.20190041

- K.N. Rials Therapy & Consulting [k.n.rialstherapyconsulting510]. (2021, September 2). How first responders benefit from cultural competnence in mental health [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=uBFiYs_GjI4&ab_channel=K.N.RialsTherapy%26Consulting

Soins tenant compte des traumatismes

TM TRRU McMaster

Objectifs d'apprentissage

Après avoir terminé la leçon, vous serez mieux à même de :

1. Définir les soins tenant compte des traumatismes (STCT) et leurs avantages
2. Décrire comment les soins tenant compte des traumatismes sont mis en œuvre aux niveaux organisationnel et clinique
3. Reconnaître la valeur des soins tenant compte des traumatismes dans les métiers des PSP

Qu'est-ce que les soins tenant compte des traumatismes ?

Les traumatismes sont une expérience courante, avec près des deux tiers des adultes canadiens déclarant avoir été exposés à au moins un événement potentiellement

traumatisant (Statistique Canada, 2024). Tandis que la plupart des personnes qui subissent un traumatisme présentent peu ou pas de symptômes à long terme, certains auront des effets plus graves et durables sur leur santé mentale, telles que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou la toxicomanie. Ce n'est pas seulement la gravité de l'événement qui le rend traumatisant, mais aussi la manière dont l'individu le perçoit. Deux personnes peuvent être exposées au même événement potentiellement traumatisant, mais y réagir très différemment.

À mesure que les prestataires de soins de santé mentale prennent conscience de la manière dont les traumatismes affectent les gens, ils réalisent l'intérêt d'utiliser une approche de soins tenant compte des traumatismes dans leur pratique. Les soins tenant compte des traumatismes (ou Trauma-informed care) est une approche de soins qui met l'accent sur les forces des individus et qui reconnaît que les traumatismes ont un impact important sur la santé physique, mentale et sociale d'une personne. Cette approche tient compte du fait que les traumatismes affectent la manière dont les personnes s'engagent dans les services de santé et réagissent aux soins. Les STCT considèrent également les facteurs culturels, historiques et liés au genre, ce qui les rend particulièrement utiles à la compréhension des préjugés dans la discrimination raciale et ethnique. La Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA) définit six principes fondamentaux pour aider à créer des environnements qui promeuvent la sécurité et réduisent le risque de retraumatisation. Ces principes comprennent la sécurité, la fiabilité et la transparence ; le soutien par les pairs ; la collaboration et la mutualité ; l'autonomisation de la voix et du choix ; et les questions culturelles, historiques et de genre.

YOUTUBE

First Responders: Trauma Informed Care

REGARDER YOUTUBE >

Avantages des soins tenant compte des traumatismes

Dans de nombreux contextes (hôpitaux, soins de santé mentale et soins palliatifs), les soins tenant compte des traumatismes ont permis d'améliorer considérablement les résultats pour les patients. Par exemple, l'utilisation des STCT avec des adultes a été associée à une réduction des symptômes de dépression, d'anxiété et de SSPT, à une diminution du risque de retraumatisation, à de meilleures relations entre les patients et les prestataires de soins et à une meilleure qualité de vie. Dans une unité de santé mentale, les STCT ont également contribué à réduire la fréquence et l'intensité des comportements difficiles, y compris d'agression.

Source: https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/

Pratiquer les soins tenant compte des traumatismes

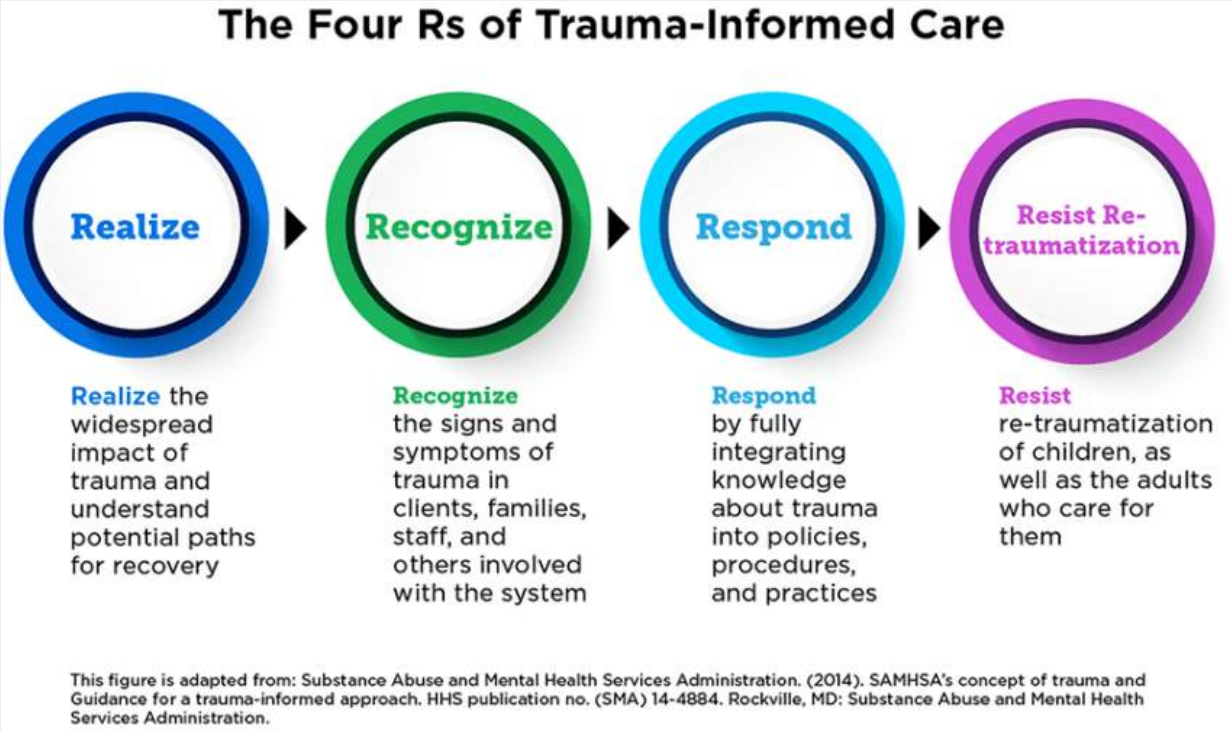
L'intégration et la pratique des STCT nécessitent des changements à la fois au sein de l'organisation et dans la pratique clinique. La plupart des experts s'accordent à dire que les STCT doivent d'abord être mis en œuvre au niveau organisationnel avant d'être appliqués en milieu clinique

Les STCT ont de nombreuses définitions et différents modèles d'intégration dans la pratique. La mise en œuvre de services tenant compte des traumatismes peut améliorer des choses telles que les processus de dépistage et d'évaluation, la planification des traitements et le placement, tout en réduisant le risque de retraumatisation. Les STCT peuvent aider à créer un plus grand sentiment de sécurité aux patients ayant des antécédents de traumatisme. Afin que les STCT soient efficaces, ils doivent inclure des pratiques cliniques et organisationnelles qui reconnaissent et prennent en compte la complexité des traumatismes sur les individus et les prestataires.

Les éléments clés de la mise en œuvre des STCT incluent souvent les éléments suivants (adapté de (Menschner & Maul, 2016) :

- Reconnaître l'impact des traumatismes sur la santé physique, psychologique et sociale et le bien-être
- Reconnaître les signes et les symptômes de traumatisme chez les individus et leurs familles
- Intégrer les connaissances sur les traumatismes dans la pratique et les politiques
- Chercher à éviter la retraumatisation

La SAMHSA a également développé quatre hypothèses pour guider la mise en œuvre des STCT dans les organisations et la pratique.



https://www.childtrends.org/publications/how-to-implement-trauma-informed-care-to-build-resilience-to-childhood-trauma

« Un programme, une organisation ou un système qui tient compte des traumatismes prend conscience de l'impact généralisé des traumatismes et comprend les voies potentielles de guérison ; reconnaît les signes et les symptômes des traumatismes chez le personnel, les clients et les autres personnes impliquées dans le système ; et réagit en intégrant pleinement les connaissances sur les traumatismes dans les politiques, les procédures, les pratiques, et cherche à résister activement à la retraumatisation. »

(SAMHSA, 2012, p. 4

Continuer

Intégrer la TIC dans les pratiques organisationnelles

En tant qu'approche organisationnelle, les STCT sont intégrés dans tous les domaines de la prestation de services de santé.

L'intégration des principes des STCT dans la pratique organisationnelle implique les éléments suivants (adaptés de Menscher & Maul, 2016) :

Diriger et communiquer sur le processus de transformation

L'intégration des STCT dans une organisation commence par un fort engagement et un soutien de la direction. La communication avec tous les membres du personnel doit commencer tôt, être permanente et transparente. L'objectif n'est pas seulement de mettre en œuvre des pratiques de STCT, mais de transformer l'ensemble de l'organisation, ce qui profite aux patients, aux familles et au personnel. Ce processus requiert des investissements importants en matière de temps et de ressources, en particulier pour la formation du personnel. Un plan et une stratégie détaillés pour la mise en œuvre de ces changements sont essentiels pour soutenir ce niveau de changement.

Impliquer les patients dans la planification organisationnelle

Il est important d'inclure les personnes ayant vécu un traumatisme dans le processus de changement afin de fournir un point de vue éclairé sur les nombreuses décisions et étapes impliquées dans la mise en œuvre des STCT. Idéalement, ces personnes devraient faire partie de tous les comités de pilotage et autres groupes pertinents.

Formation du personnel clinique et non clinique

Les STCT commencent dès le premier contact d'une personne avec une organisation, par exemple lors des interactions avec les réceptionnistes, le personnel d'accueil et le personnel soignant direct. Ils reconnaissent que tout le personnel peut impacter positivement ou négativement la volonté d'un individu de s'engager auprès des services de santé. Le personnel clinique peut avoir besoin d'une formation supplémentaire sur la manière de mettre en œuvre les stratégies de STCT et de construire la confiance et la sécurité dans leur relation avec les patients.

Créer un environnement sûr

Les personnes ayant subi un traumatisme sont souvent plus anxieuses lorsqu'elles se trouvent dans un nouvel environnement et se sentent physiquement, socialement ou émotionnellement en danger. La réalisation d'un audit de l'environnement physique, social et émotionnel de l'organisation peut permettre d'identifier les points à améliorer.

Intégrer les connaissances sur les traumatismes dans la pratique clinique

L'intégration des principes des STCT dans la pratique clinique implique les éléments suivants (adaptés de Menscher & Maul, 2016) :

Impliquer les individus dans le processus de traitement

Les approches de soins traditionnelles sont souvent dirigées par les cliniciens, avec peu de d'opportunités de retour d'information de la part des patients. En revanche, dans les STCT, les patients sont les principaux décideurs du processus. Les personnes qui ont vécu un traumatisme se sentent souvent impuissantes ou piégées, donc leur donner une voix et le contrôle sur les soins qui leurs sont attribués est une manière importante de les aider à regagner leur capacité d'agir et le contrôle de leur vie.

Dépistage des traumatismes

Bien que les experts s'accordent à dire que le dépistage des traumatismes est nécessaire, il existe de nombreuses différences sur le moment et la manière de dépister les patients. Les partisans d'un dépistage universel pour tous les patients estiment qu'il est utile de disposer de

ces informations dès le départ pour orienter les soins. Le dépistage universel peut également réduire les préjugés sexistes et raciaux. Cependant, certains suggèrent qu'établir la confiance et une relation thérapeutique avec le patient est nécessaire avant de les questionner sur leurs antécédents de traumatisme, car un dépistage trop précoce pourrait potentiellement retraumatiser le patient. Malgré ces différences, le dépistage doit tenir compte du contexte (c'est-à-dire les soins primaires par rapport aux soins de santé mentale), de la capacité du prestataire à offrir des options de soins appropriées, et de l'importance de minimiser le re-dépistage. Il devrait également être effectué par des professionnels de la santé formés au dépistage des traumatismes.

Formation au traitement spécifique des traumatismes

Il existe plusieurs interventions et traitements spécifiques aux traumatismes, fondés sur des données probantes, disponibles pour les clients, tels que :

- Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires (EMDR)
- Thérapie d'exposition prolongée (EP)
- Thérapie de traitement cognitif (CPT)

Soins tenant compte des traumatismes et personnel de la sécurité publique

La mise en œuvre des STCT dans les pratiques organisationnelles et cliniques est importante pour les prestataires de soins de santé mentale qui prennent en charge les PSP. Comme indiqué dans les modules précédents, les PSP sont exposés à des niveaux plus élevés de stress et de traumatisants en raison de la nature de leurs rôles

qui consistent à protéger la sécurité et le bien-être du public. De nombreux PSP déclarent aussi ressentir un stress organisationnel, qui se traduit par de la frustration, un détachement et un épuisement professionnel. Ainsi, la compréhension et la mise en œuvre des principes des STCT constituent une étape critique dans la prise en charge des PSP.

Être sensibilisé aux traumatismes ne signifie pas de supposer que tout le monde a des antécédents de traumatisme. Ce signifie d'être conscient qu'un traumatisme est possible, en particulier chez les groupes à haut risque tels que les PSP. Les prestataires de soins de santé mentale doivent reconnaître et évaluer la possibilité d'un traumatisme chez les PSP et adopter une approche holistique qui prend en considération la santé et le bien-être émotionnel, comportemental, cognitif, spirituel et/ou physique de l'individu.

Il faut du temps pour s'informer sur les traumatismes. Commencer par les six principes des STCT est un bon point de départ, car des études sur les STCT dans les professions des PSP ont montré que la sécurité émotionnelle et la confiance, soutenues par des relations d'équipe solides, sont très importantes.

D'autres stratégies pour fournir des STCT aux PSP incluent :

La psychoéducation

Fournir une psychoéducation sur les traumatismes et leurs effets peut aider les PSP à explorer leurs propres comportements et à normaliser leurs expériences en raison des niveaux élevés de stigmatisation.

L’ancrage

De nombreux PSP bénéficieraient d'exercices d'ancrage et de respiration pour les aider lorsqu'ils sont dérégulés ou confrontés à un trigger qui leur rappelle un souvenir traumatisant. Il est difficile d'éviter les traumatismes dans les professions du

Contrôle des connaissances

Ce contrôle des connaissances vous aidera à consolider vos connaissances en matière de soins tenant compte des traumatismes. Répondez aux questions ci-dessous en vous basant sur le contenu de la leçon.

Lequel des éléments suivants est un avantage démontré de la mise en œuvre des soins tenant compte des traumatismes (STCT) ?

- [ ] Augmentation de la fréquence de la retraumatisation

- [ ] Amélioration des relations patient-prestataire
- [ ] Réduction des symptômes de dépression, d'anxiété et de SSPT
- [ ] Augmentation de l'agressivité dans les unités de santé mentale pour patients hospitalisés
- [ ] Priorité donnée au diagnostic rapide et non à la sécurité des patients

SUBMIT

Lequel des éléments suivants est un élément clé de la mise en œuvre des soins tenant compte des traumatismes (STCT) au niveau organisationnel ?

- [ ] Se concentrer uniquement sur la formation du personnel clinique
- [ ] Impliquer les personnes ayant subi un traumatisme dans la planification organisationnelle

- [ ] Reconnaître l'impact des traumatismes sur les individus et leurs familles
- [ ] Donner la priorité à une mise en œuvre rapide plutôt qu'à la planification

SUBMIT

Lequel des éléments suivants décrit le mieux les soins tenant compte des traumatismes (STCT) ?

- ( ) Une approche basée sur les forces qui reconnaît la prévalence et l'impact des traumatismes tout en favorisant la sécurité et en réduisant la retraumatisation.
- ( ) Une approche de soins qui se concentre uniquement sur le traitement des troubles liés aux traumatismes.
- ( ) Une approche qui s'applique uniquement aux professionnels de la santé mentale travaillant avec des survivants de traumatismes.

- [ ] Une méthode clinique qui donne la priorité au diagnostic et au traitement rapides des symptômes de traumatisme.

SUBMIT

Laquelle des considérations suivantes est essentielle lors de la mise en œuvre des soins tenant compte des traumatismes (STCT) dans la pratique clinique ?

- [ ] Dépister les traumatismes seulement après le début du traitement
- [ ] Se concentrer uniquement sur les traitements spécifiques aux traumatismes
- [ ] Donner la priorité au diagnostic rapide plutôt qu'à l'établissement de la confiance
- [ ] Impliquer les patients en tant que participants actifs à leurs soins

SUBMIT

Laquelle des stratégies suivantes est recommandée pour mettre en œuvre les soins tenant compte des traumatismes (STCT) pour le personnel de sécurité publique (PSP) ?

- [ ] Fournir une psychoéducation sur les traumatismes et leurs effets
- [ ] Impliquer le PSP dans des exercices d'ancrage et de respiration
- [ ] Supposer que tous les PSP ont des antécédents de traumatisme
- [ ] Privilégier la mise en œuvre rapide plutôt que la planification
- [ ] Se concentrer uniquement sur la formation du personnel clinique

SUBMIT

Résumé de la leçon

Cette leçon s'est concentrée sur les soins tenant compte des traumatismes (STCT) et leur rôle dans la prise en charge des effets des traumatismes sur les individus. Elle met l'accent sur les principes des STCT et leurs avantages dans les environnements organisationnels et cliniques. Voici quelques points clés à retenir :

1. **Avantages des STCT.** Les STCT sont associés à une réduction des troubles de la santé mentale et à une amélioration de la qualité de vie des adultes.
2. **Mise en œuvre des principes des STCT.** Il est essentiel de reconnaître l'impact des traumatismes pour prodiguer des soins efficaces.
3. **Action collective.** L'intégration des STCT nécessite une participation à la fois au niveau organisationnel et clinique.
4. **Favoriser des environnements de soutien.** L'intégration des STCT améliore les résultats pour les patients et renforce la confiance.

En appliquant ces principes, vous pouvez créer un changement significatif et soutenir les personnes touchées par un traumatisme.

Références de la leçon

- Carr, E. R., Hamlett, N., & Hillbrand, M. (2024). Integrating behavioral, psychodynamic, recovery-oriented, and trauma-informed principles to decrease aggressive behavior in inpatient care. American journal of orthopsychiatry.
- Center for Substance Abuse Treatment (US). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US); 2014. (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57.) Chapter 1, Trauma-Informed Care: A Sociocultural Perspective. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207195/
- Chin, B., Amin, Q., Hernandez, N., Wright, D. D., Awan, M. U., Plumley, D., ... & Elkbuli, A. (2024). Evaluating the Effectiveness of Trauma-Informed Care Frameworks in Provider

Education and the Care of Traumatized Patients. Journal of Surgical Research, 296, 621-635.

- Menschner, C. and Maul, A. (2016). Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Centre for Health Care Strategies. www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf

- Ricks-Aherne, E. S., Wallace, C. L., & Kusmaul, N. (2020). Practice considerations for trauma-informed care at end of life. Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 16(4), 313-329.

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA) (2014). SAMSHA's concept of trauma and guidance for a Trauma-Informed Approach.

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

- Wathen, C. N., & Mantler, T. (2022). Trauma-and violence-informed care: orienting intimate partner violence interventions to equity. Current epidemiology reports, 9(4), 233-244.

- MissouriDMH. (2022, October 18). First responders: Trauma informed care [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=cDyPJXN0tlg&ab_channel=MissouriDMH

Retour

TM TRRU McMaster

1. Cette formation était-elle pertinente par rapport à votre travail ?
2. La formation était-elle facile à utiliser ? Si non, veuillez expliquer.
3. La formation était-elle facile à comprendre ? Si non, veuillez expliquer.
4. Y a-t-il eu des éléments dans les modules qui vous ont apporté de nouvelles informations ? Veuillez expliquer.
5. Avez-vous des suggestions de modifications à apporter à la formation (par exemple, ajouter du contenu, supprimer du contenu) ?