

Policier, un métier de «chocs»

Céline Séguin

Du commissaire Maigret à l'inspecteur Bosch en passant par le lieutenant-détective Colombo, la cuirasse des «flics» semble à toute épreuve. Accumulation de cadavres, scènes d'horreur, suspects menaçants, balles perdues et autres violences quotidiennes ne parviennent guère à ébranler ces valeureux héros. Dans la vie, il en va autrement. «En fait, les policiers représentent un groupe à haut risque de développer un trouble de stress post-traumatique», lance Mélissa Martin, étudiante au doctorat en psychologie, qui prépare actuellement une thèse sur le sujet.

Les policiers, rappelle l'étudiante, sont régulièrement exposés à des événements traumatiques : accidents de la route, suicides, homicides, fusillades, émeutes, prises d'otage... «Souvent, dans les jours qui suivent, ils seront aux prises avec des problèmes d'insomnie, des cauchemars, des sentiments dépressifs, de la culpabilité, de la colère...» Ces réactions, dit-elle, sont normales, mais si elles perdurent plus d'un mois, elles peuvent signaler un trouble de stress post-traumatique (TSPT). «Ce trouble est susceptible d'entraîner une altération importante du fonctionnement du policier : difficultés à se concentrer, irritabilité, souvenirs répétitifs, comportements d'évitement, etc.»

Prévenir plutôt que guérir

Selon Mme Martin, la prévention des réactions post-traumatiques, chez les policiers, est primordiale car lors du retour au travail, ils seront à nouveau exposés à des incidents critiques. Or, il semble que peu d'études ont exploré les facteurs qui influencent le développement du TSPT chez les officiers de police, et encore plus rares sont celles qui ont investigué les facteurs qui facilitent leur adaptation à la suite du trauma. «C'est bien beau de connaître les risques mais qu'est-ce qui protège efficacement



Photo : Nathalie St-Pierre

Mélissa Martin, étudiante au doctorat en psychologie.

l'individu? Quels moyens et stratégies permettent de gérer le stress et de surmonter l'épreuve?» Autant de questions qu'elle entend explorer dans sa thèse, laquelle fait partie intégrante d'un projet de recherche dirigé par le professeur de psychologie, André Marchand, en collaboration avec le Service de police de la Ville de Montréal.

Les études réalisées auprès de populations diverses, précise la docteurante, révèlent que parmi les principaux facteurs de risques figurent la sévérité du trauma, la dissociation et l'état de stress aigu. «La dissociation survient lors de l'événement, tellement douloureux ou horrible, que l'individu sort pratiquement de son corps : il n'a pas de réactions émotionnelles et observe la scène comme s'il assistait à une pièce de théâtre. L'état de stress aigu (flash-back, cauchemars, évitement...) apparaît dans les jours suivants et est une réaction normale à une situation anormale. Le

problème, dans le cas des policiers, c'est que l'anormalité fait partie du quotidien. Or, quels sont les impacts d'événements traumatiques répétitifs? Est-ce qu'on est plus vulnérable de développer un TSPT quand on a vécu des dizaines d'événements critiques ou lors d'une première expérience? On sait bien peu de choses là-dessus!»

En ce qui a trait aux facteurs de protection, souligne Mme Martin, les études font ressortir l'importance du soutien social. «Chez les policiers, on a affaire à une culture assez fermée. Le partenaire est souvent le confident privilégié, parfois même davantage que le conjoint. On peut penser que le soutien organisationnel (collègues, superviseur, syndicat) sera plus déterminant que l'aide apportée par les parents ou amis.» Par ailleurs, dit-elle, contrairement au propriétaire de dépanneur confronté à un hold-up, le policier est entraîné à réagir face à de tels événements. Cette pré-

paration constitue-t-elle un antidote efficace contre les réactions post-traumatiques? La question reste à explorer.

Une première au Canada

Une centaine de policiers des deux sexes participeront au projet qui comporte une étude rétrospective — objet de la thèse de Mme Martin — et une autre prospective. «Pour l'étude rétrospective, nous allons interroger des policiers montréalais ayant vécu des incidents critiques au cours des dix dernières années. Nous récolterons notamment des données sur leur capacité de récupération, sur les impacts résultant d'événements traumatiques répétitifs et sur les stratégies d'adaptation utilisées pour y faire face.» Pour l'étude prospective, les participants seront des policiers impliqués dans un événement récent. Ceux-ci seront évalués dans la semaine suivant l'incident, puis, à intervalle d'un mois, trois

mois et un an.

L'étude sera la première de ce type au Québec et au Canada, et d'intéressantes retombées devraient en résulter. «Par exemple, il sera possible de repérer les policiers susceptibles de développer le TSPT et de les diriger rapidement vers une intervention adaptée. L'étude permettra aussi de s'assurer que les policiers qui reprennent le travail possèdent les facteurs de protection nécessaires. Le projet pourra également donner lieu à des recommandations en ce qui concerne la formation des policiers et les critères d'embauche. D'autre part, dans la mesure où le TSPT engendre des répercussions sur l'entourage, les résultats pourront s'avérer bénéfiques pour les proches du policier. Enfin, les stratégies de prévention et d'intervention identifiées pourront être généralisées à d'autres travailleurs à risque, tels les pompiers ou ambulanciers.»

Pour mener à bien ses travaux, Mélissa Martin s'est vu accorder un important soutien. Boursière du Fond québécois de la recherche sur la société et la culture (FQRSC, 15 000 \$), elle s'est également distinguée aux concours de l'Association des universités et collèges du Canada (AUCC, 13 500 \$) et de l'Institut de recherche en santé et sécurité du travail (IRSST, 3 600 \$). «Au-delà de l'aide financière — fort appréciée! — j'y vois une forme de reconnaissance qui m'encourage à poursuivre. Une bourse, ça montre que t'as pas travaillé pour rien, que ce que tu fais, ça vaut le coup!». Mélissa n'est pas unique en son genre. De nombreux étudiants, à l'UQAM, bénéficient du soutien de divers organismes subventionnaires. Au cours des prochaines éditions, le *Journal* leur fera une place privilégiée ●