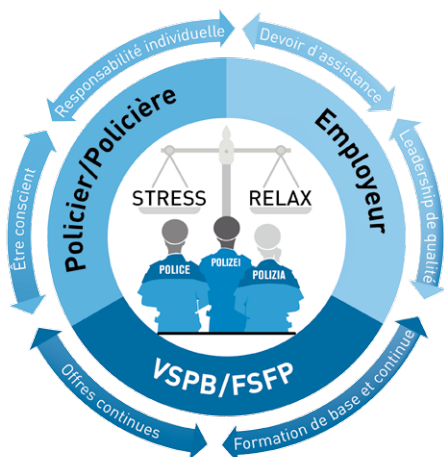


Prévention du stress

Première conférence sur l'épuisement professionnel et sur les effets de la consommation de produits dérivés du tabac organisée par l'USPRO.

TEXTE: JEAN-DANIEL FAVRE



Sujet national et porté par la FSFP que celui d'une sécurité saine. Le vice-président de notre Fédération a fait le déplacement de Lausanne pour prononcer les mots de bienvenue et saluer le public nombreux. Emmanuel Fivaz en a profité aussi pour mettre en lien le thème de la conférence avec l'actualité: le braquage des fourgons servant au transport de fonds suscitant du stress, stress dû à la situation, stress dû à la conduite en urgence avec l'épée de Damoclès, en l'occurrence Via sicura, en arrière-plan ...

Puis c'est le vice-président de l'USPRO, membre du Comité Central et du GT Prévention du stress de prendre la parole. Laurent Favre a dit toute sa satisfaction d'avoir organisé cette conférence qui sera suivie d'autres.

Les salutations faites, Sarah Bertschi, présentée comme juriste criminologue, diplômée en management public, coach personnelle, spécialisée en prévention et traitement du burnout et des risques psychosociaux, conseillère en gestion de la santé et entreprise, peut entrer dans le vif du sujet. Une question:

Le stress, c'est quoi?

C'est une réaction physiologique, physique et psychologique face à un danger. Le stress induit une production d'hormones qui conduit à une réaction physique comme la fuite ou la sidération. Il se décompose en trois étapes: l'alarme, le stress et le repos. Quant au stress chronique, il se prolonge sur la durée. Il se découpe aussi en trois stades: le stress, la réaction voire une résistance et à la fin l'épuisement (ou burnout). Cet épuisement sera suivi de la récupération, mais peut-être aussi d'une invalidité, voire conduire à la mort ...

Ce stress chronique est dû à un empoisonnement par les hormones, on n'a plus de phase de repos. L'épuisement provient d'une accumulation de petits stress dont la cause est professionnelle. Car le travail à la police peut induire

une «usure de compassion» si l'on se trouve régulièrement face aux victimes ou à de la détresse, voire exposé à des récits de victimes. On peut aussi souffrir d'une addiction au travail (en anglais workaholism ou syndrome du bourreau de travail) qui peut se révéler fatale.

Le burnout n'est pas souffrir d'une dépression mais se focalise particulièrement dans le domaine professionnel. D'autres pathologies peuvent mener aux mêmes symptômes. Selon une définition du spécialiste américain Herbert Freudenberger, il s'agit d'un épuisement physique et émotionnel, les patients sont comme brûlés à l'intérieur. En 2019, il est encore très mal reconnu même si l'OMS le classe dans les syndromes d'ordre professionnel. En Suisse, dès lors que la cause est d'origine professionnelle, c'est l'assurance accident qui devrait traiter ce phénomène médical. C'est pourquoi, on préfère ne pas reconnaître le burnout comme un problème de santé dû à l'activité professionnelle!

On peut aussi dire que le stress est un déséquilibre entre un facteur d'épuisement et les facteurs qui nous ressource. Car pour être en santé, il faut des phases de repos.

Qui est touché par le stress?

D'après les statistiques, il y a un peu plus de femmes que d'hommes touchées par le stress. Les policiers aussi sont plus nombreux que la moyenne, un des plus gros facteurs de stress est le tournus 3x8. Il y a aussi le fait que la société n'a pas une grande estime du travail de la police et que le policier peine à recevoir de la reconnaissance.

Le coût du stress est énorme, financièrement parlant aussi. Et il a de gros impacts sur une entreprise.

Qu'est-ce qui provoque le stress?

Il y a de nombreux facteurs. Par exemple, une super hiérarchie est un facteur de stress comme l'établissement de règles formelles qui traduisent un manque de considération face à

la réalité du terrain. Il y a aussi le déficit en effectifs dû à la rigueur budgétaire, l'absence de soutien politique et les critiques des médias. Citons encore le sens de la mission si au final elle n'a pas pu être exécutée, les réorganisations permanentes très coûteuses en effet sur le stress, sans oublier l'environnement professionnel: le manque de lumière ou la charge de matériel qui a un impact direct sur le système cardiovasculaire. Mentionnons encore les risques psychosociaux liés à la fonction de policier: le devoir constant d'exemplarité! Avec cette question: comment vit-on nos valeurs au quotidien avec le problème de la dissonance des valeurs?

Comment détecter le stress?

Le changement de personnalité d'une personne doit nous alarmer. Il peut y avoir un problème physique comme le manque de sommeil ou des troubles de ce dernier, des douleurs musculo-squelettiques, cardiaques ou digestives, perte de capacité, etc.

Il peut aussi s'agir de quelqu'un qui rumine ou qui a des difficultés d'attention.

En plus des domaines physiques et psychiques, on peut se trouver face à des problèmes émotionnels: hypersensibilité, angoisse, sentiment de ne pas être reconnu à sa juste valeur, voire une envie de démission.

Le comportement social peut aussi nous apprendre beaucoup: les malades sont longtemps dans le déni, mais au fond d'eux-mêmes ils savent qu'ils sont atteints et se réfugient dans la drogue, l'alcool ou les médicaments.

Ce sont les proches qui sont les premiers à constater un changement et qui réagissent.

Que faire?

Comme on l'a vu, l'épuisement est essentiellement dû aux conditions de travail mais le malade a aussi sa part de responsabilité et c'est là-dessus qu'il faut agir. En effet, on n'a aucun pouvoir sur les structures existantes, essentielles pour le maintien de l'institution police. Mais on peut agir en faisant du travail de prévention ou sur la formation qu'elle soit de base ou continue. Autre possibilité: la cohérence des valeurs, c'est-à-dire comment je fais vivre les valeurs de la police au quotidien.

Il est essentiel de faire connaître le processus du burnout aux policiers, leur indiquer quels sont les signaux d'alarme et quels sont les leviers d'action. Que chacun se pose la question: comment je sais que je vais bien, et a contrario comment je sais que je ne vais pas bien ...

Trouver un équilibre de vie

Il est important que chacun trouve un équilibre de vie, soit être capable de séparer la vie professionnelle de la vie privée, savoir débrancher, pouvoir diversifier les ressources, autrement dit avoir d'autres relations que la famille.

Il faut aussi choisir ses combats, ce qui veut dire ne pas se battre pour rien mais au contraire mettre son énergie au profit d'un bon combat. Ne pas oublier l'importance d'une bonne hygiène de vie et, les philosophes grecs de l'Antiquité le disaient déjà, «connais-toi toi-même».

Comment agir dans le cadre professionnel?

Au travail, c'est difficile car il y a des contraintes budgétaires. Mais on peut améliorer la communication interne: si les gens se sentent soutenus par la hiérarchie, ils sont capables de comprendre d'où un «immense» pouvoir d'influence!

Autre «immense» facteur: la hiérarchie doit être proche de ses collaborateurs.

La prévention permet d'ouvrir la discussion, de s'exprimer, de s'extérioriser. Il y a des brochures sur le sujet, mots clefs: informer et prévenir. La balle est dans le camp de la DRH qui a un travail considérable à faire dans ce domaine.

Vaste sujet s'il en est et non moins vastes perspectives ...

Précisons encore que Mme Sarah Bertschi a été secondée tout au long de la soirée par le Dr Frédéric Vandenberghe, pharmacien clinicien FPH et pharmacologue clinique SSPTC du CHUV à Lausanne. Il a particulièrement insisté sur les effets négatifs des boissons énergisantes et des produits dérivés du tabac (comme par exemple le snus ou le snuf) sur des organismes potentiellement fatigués.

Il est prévu une autre conférence sur le même sujet dans la «zone USPRO» mais les modalités n'ont pas encore été déterminées. ■