

La journée thématique de la 94e AD de la FSFP: «Policiers à l'épreuve du stress»

Le 29 juin, nous recevrons des hôtes éminents pour discuter avec eux de la prévention du stress pour les policiers. Nous avons demandé aux conférenciers de nous donner leur point de vue.

TEXTE: RETO MARTINELLI, CHARGÉ DE COMMUNICATION FSFP; PHOTOS: MAD



Echange de vues lors du débat du 2e jour de l'AD 2016.



Dr Stéphanie Habersaat
Dr en sciences de la vie
(faculté de biologie et médecine)

Dans l'exercice de leur fonction, les policiers sont confrontés à de nombreux facteurs de stress, qu'ils soient situationnels ou organisationnels. L'exposition à ces facteurs, dans un environnement de travail quotidien, peut mener au développement d'un stress chronique, pouvant s'exprimer par des symptômes physiques ou psychiques. En effet, un grand nombre d'études portant sur les forces de l'ordre dans différents pays ont mis en évidence un risque de maladies liées au stress doublé voir triplé par rapport aux autres professions. Cependant, la culture policière, empreinte d'une forte désirabilité sociale, rend parfois difficile l'identification et la reconnaissance des conséquences négatives du stress, poussant les policiers à réagir trop tard. Il est donc très important de sensibiliser les individus aux facteurs et aux symptômes du stress, afin de pouvoir en prévenir les conséquences physiques et psychiques, mais également sociales et professionnelles, le plus précocement possible. ■



Dr Heinz Hofstetter
Médecin Chef au service des urgences du Lindenhofspital de Berne

Les personnes qui travaillent par roulement subissent de grandes pressions et courent un risque accru de tomber malade. Les policières et les policiers sont également souvent stressés en raison de leurs missions particulières. Comment ces pressions affectent-elles la santé?

Quels risques de maladie avons-nous à prendre en compte et comment se comporter pour ne pas tomber malade?

La FSFP se penche cette année sur le problème du stress. Il est très important pour la Fédération non de se plaindre mais de montrer à quoi des niveaux élevés de stress peuvent conduire, quel chemin suivre si l'on ressent des signes de maladie et comment se comporter pour rester en aussi bonne santé que possible.

C'est dans ce contexte, dans le cadre d'un petit projet, que nous avons fait enregistrer la fréquence cardiaque de plusieurs

Programme du 29 juin

- 07.45 Ouverture des portes
- 08.15 Début de la journée thématique par Johanna Bundi Ryser, Présidente de la FSFP
- 08.30 Présentation des sujets par les spécialistes
 - > Dr Stéphanie Habersaat
 - > Dr Heinz Hofstetter
 - > Dr Dieter Kissling
 - > Philippe Allain
 - > Diana Weber
- 10.15 Pause
- 10.45 Débat sous la direction d'Adrian Plachesi (Journaliste de TeleBasel)
- 12.15 Déjeuner buffet avec la possibilité de poursuivre les discussions
- 14.00 Fin de la manifestation



policiers en service d'abord puis lors des loisirs. Les résultats seront présentés lors de l'Assemblée des délégués. Quels effets le stress a-t-il sur la fréquence cardiaque? Laissez-vous surprendre!



Dr Dieter Kissling
Médecin FMH en médecine générale et du travail. Fondateur et directeur de l'IFA de Baden (Institut pour la médecine du travail)

Contrairement à beaucoup d'autres groupes professionnels, l'expérience du stress dans la vie professionnelle du policier est de plus en plus influencée par les conditions cadres existantes. Des heures de travail irrégulières ou supplémentaires, une hiérarchie rigide, un environnement difficile et des gens qui n'apprécient pas autrement le travail de la police ne sont que quelques-unes d'entre elles. Ces conditions sont d'autant plus stressantes, voire créatrices de maladies si elles sont accompagnées d'un leadership déficient des supérieurs.

Il existe des preuves scientifiques évidentes qu'un bon encadrement maintient le personnel en bonne santé, réduit le taux d'épuisement et de dépression ainsi que le nombre de suicides. C'est pourquoi le choix des futurs cadres et leur formation en matière de leadership sont fondamentaux.

Un commandement de police conscient de ses responsabilités et soucieux d'une certaine rentabilité économique pense aux conditions cadres et investit dans la formation de ses dirigeants. Les preuves scientifiques des conséquences positives sur la santé et la bonne marche de l'entreprise sont incontestables.



Philippe Allain
Commandant de la police cantonale de Fribourg

Le stress constitue un risque incontournable s'il n'est pas maîtrisé. Le policier sous pression permanente représente un danger pour lui-même, pour ses collègues et pour l'institution. Les absences maladies, les mauvaises performances et l'augmentation des contentieux sont des signes qu'il ne faut pas négliger.

Toutefois, l'exigence de résultats laisse-t-elle encore de la place à une certaine forme de sérénité? Aujourd'hui, le stress semble se nourrir d'une société attirée par la performance et la compétition. Que cela soit finalement dans le monde professionnel ou privé, de moins en moins d'espace subsiste pour l'erreur, le bien-être et le plaisir.

La gestion du stress relève autant de l'employeur que du collaborateur. La confiance en soi et la maîtrise professionnelle sont des éléments-clés permettant une saine gestion du stress. Pour l'employeur, il s'agit de fixer un cadre équitable, exigeant mais aussi rassurant et protecteur. Le policier quant à lui, doit pouvoir aussi décrocher et penser à son temps libre.

Responsabilité partagée entre employeur et employés dans un partenariat équilibré, empreint de confiance et de transparence.



Diana Weber
Coach mentale diplômée (MAS)
et conseillère en prévention du stress
chez DI MIND

La vie quotidienne du personnel policier est caractérisée par des situations imprévisibles, des attaques violentes et aussi des expériences traumatisantes. Lors d'engagement, le corps libère des hormones de stress: cortisol et adrénaline. Le corps doit les assimiler. Il y a du bon et du mauvais stress et traiter le mauvais stress est en définitive la priorité.

Un bon stress stimule la vocation à aider. Le mauvais stress suscite la peur: «Qu'est-ce qui m'attend, qu'est-ce qui peut m'arriver?» Cette crainte est en arrière-plan et aide également à ne pas se mettre en danger lors d'intervention. Lors de l'engagement, les deux types de stress sont alternativement dominants. Il y a de plus en plus de maladies qui surviennent à cause du stress.

En renforçant les propres ressources du corps, la fatigue et le stress peuvent être contrés et la qualité de la vie améliorée. Chaque personne est différente et porte son propre lot d'expériences. En conséquence, cette question doit se poser individu-

ellement pour chacun et ensuite seulement on peut concevoir un programme de prévention. Celui-ci devrait se composer de phases d'entraînement que chaque individu peut faire indépendamment. Malheureusement, on investit trop peu dans la prévention, que ce soit du côté de l'employeur ou de celui de l'employé. ■

Mesure de la VFC chez le personnel policier

Afin de mesurer l'État de stress chez le personnel policier, le Bureau Exécutif de la FSFP a mis en place une mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque VFC sur 72 heures sous la direction de Tania Glanzmann et de Diana Weber (conseillère certifiée «Mental coach» et conseillère en prévention du stress). Grâce à l'appui indispensable des commandants Adi Achermann (Police de Lucerne) et Philippe Allain (police cantonale de Fribourg), 14 mesures de la VFC ont pu être réalisées. Pendant 72 heures (et même plus longtemps sur requête), des collègues ont porté un petit appareil d'enregistrement qui a édité un journal «on line». Les résultats ont été analysés et discutés individuellement avec Diana Weber. En parallèle, les valeurs de la fréquence cardiaque ont été examinées par deux médecins. Elles seront présentées par l'un d'entre eux, le Dr Heinz Hofstetter, lors de l'Assemblée des délégués.

Sponsors principaux:



Rechtsschutz
Protection juridique
Protezione giuridica



Mercedes-Benz



ZURICH®

Sponsor:



Co-sponsors:



Together
ahead. RUAG



DI MIND®
Coaching · Mindfulness · Slowmotion



LINDENHOFGRUPPE