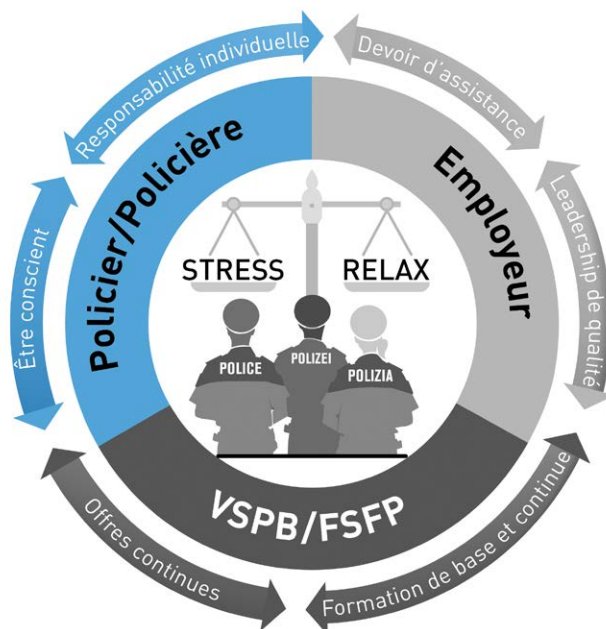


La police et le test de stress: la mesure VFC sur soi-même

Comme plusieurs collègues de Fribourg et de Lucerne l'ont fait en vue de l'Assemblée des délégués 2018, je me suis soumise à une mesure de variabilité de la fréquence cardiaque VFC afin de connaître mon rapport avec le stress. Ma conclusion: c'était très passionnant et instructif.

TEXTE ET PHOTO: MICHELLE GUILFOYLE; ILLUSTRATIONS: FIRSTBEAT

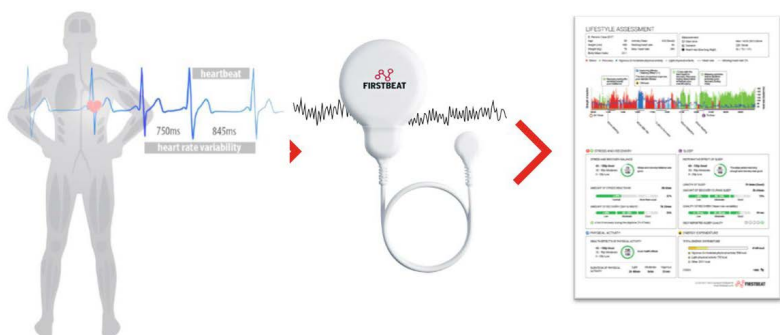
Aussi exigeant et intéressant que soit le métier de policier, il a certaines parts d'ombre. À l'école de police déjà, les aspirants sont peu à peu soumis à des situations stressantes. Pourtant, il y a une grande différence entre la théorie et les cas pratiques auxquels sont confrontés les policiers sur le terrain. Selon la résilience personnelle (résistance psychique), les nombreux facteurs de stress ont une portée différente. Car la résilience dépend de la capacité de l'individu à surmonter une crise en ayant recours, à la fois, à des ressources personnelles et sociales. Afin de recharger ses batteries, une personne utilise sa propre méthode. Par exemple, elle peut le faire grâce à la lecture, le sport, la méditation, un voyage, la pêche ou la famille et les amis. S'il y a trop de facteurs de stress sur une période plus longue, nous allons atteindre les limites de notre capacité à les supporter. Notre paix intérieure est perturbée et nous ne pouvons plus consolider nos ressources sans avoir recours à une aide extérieure. Les pensées qui tournent dans notre tête nous privent de sommeil et il est impossible d'entrer dans une phase de récupération bien méritée. Dans ces moments-là, nous avons alors atteint le plus haut niveau de stress chronique. Cette phase, ainsi que le stress post-traumatique causé par des expériences traumatisantes, a un impact négatif sur notre santé. Il s'agit de perte de contrôle, problèmes de dépendance, dépressions ainsi que de ce qu'on appelle couramment épuisement professionnel (burn out) qui peut conduire jusqu'au suicide. Plusieurs scientifiques ont établi que la cause d'un cancer peut être liée à des problèmes de stress. Diana Weber qui, à côté de son travail de coach mental et de conseillère en prévention du stress, travaille depuis longtemps dans le domaine de l'oncologie, ne peut que confirmer cette affirmation. Dans le cadre de sa profession d'infirmière en oncologie, Diana Weber a déjà accompagné plusieurs collaborateurs d'organisation «feux bleus» jusqu'à la mort. En plus de son travail



Ensemble pour une sécurité saine

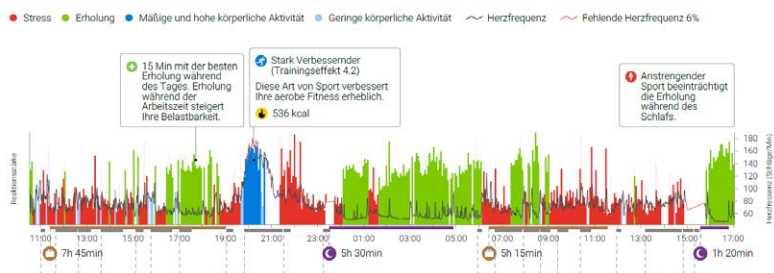
Les trois acteurs clés qui doivent s'attaquer à ce problème de santé: le policier et la policière, l'employeur et la FSFP.

précédent au service des ambulances, c'est une des raisons qui l'a amenée à se consacrer à la prévention du stress. Grâce à la mesure de la VFC, l'étendue du stress, quelle qu'en soit la cause, peut être évaluée et affichée facilement et efficacement. Sur mandat de la FSFP, en vue de l'Assemblée des délégués 2018 à Berne, Diana a soumis plusieurs membres des polices cantonales de Fribourg et de Lucerne à un test de stress pendant le temps de service et pendant leurs loisirs. Pour ce faire, elle a été accompagnée et soutenue de très près par Tanja Glanzmann, ex- membre du Bureau exécutif de la FSFP. Tanja continuera à s'impliquer à l'avenir dans ce domaine. Pendant la période de test, les collègues concernés ont porté l'appareil «bodyguard 2» de Firstbeat entre 72 heures et une semaine. En parallèle, ils ont tenu un journal en ligne pour comprendre les réactions de leur corps lors de l'évaluation. Les résultats sont soumis à la protection des données, raison pour laquelle je me suis également soumise à une telle mesure de VFC.

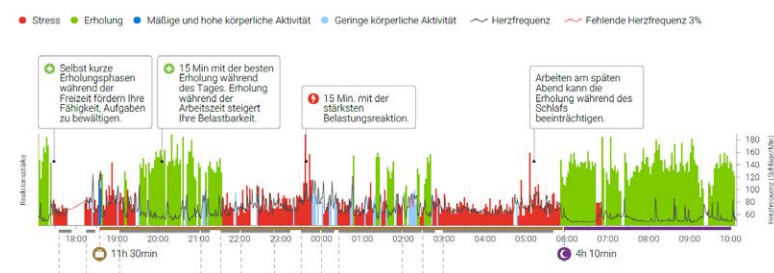


Prévention du stress avec mesure de la VFC: une fenêtre sur le corps

Diana m'a envoyé le compteur VFC avec le manuel. Les électrodes peuvent être placées sur le corps et mises en service d'une manière très simple et agréable. Elle a aussi ouvert un portail spécifique pour moi dans le journal en ligne. Après avoir saisi mes données physiques, le système m'a demandé comment je percevais mon bien-être physique. Après cela, j'ai commencé avec les entrées de mes activités pendant les loisirs et le temps de travail.

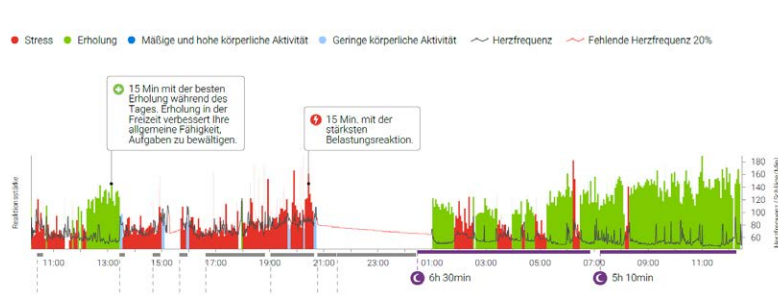


Je peux affirmer avoir un très bon sentiment corporel et connaître mes limites. Néanmoins, savoir que j'allais prendre connaissance de l'enregistrement de mon mode de vie et de mes valeurs, de même que le public, m'a donné une agitation intérieure supplémentaire. Ce sentiment a disparu peu de temps après et seules les démangeaisons de la peau à l'endroit où étaient placées les électrodes m'ont rappelé le port du dispositif. Par hasard, j'ai choisi la semaine la plus chaude de cette année, soit un autre facteur de stress qui a affecté mon corps. Ce n'est visible que pendant le temps pendant lequel l'appareil a perdu le contact avec la peau suite à une forte transpiration.



Je suis un bourreau de travail, j'adore les défis et plus la question est difficile, plus mon intérêt est grand. Afin d'utiliser pleinement toutes mes capacités, je travaille comme rédactrice

de la FSFP ainsi que dans le Comité d'un Club et je m'engage volontiers comme bénévole lors d'événements majeurs. Cela m'offre la possibilité d'élargir mon horizon et d'équilibrer mon travail de policière en première ligne. J'apprends également à me comporter normalement dans toutes les couches de la société et la récompense émotionnelle que procure une estimation de valeur l'emporte sur les mauvaises expériences vécues dans ma vie quotidienne de policière. Les différentes phases de stress, ainsi que quand et comment mon corps utilise les périodes de repos existantes, m'ont beaucoup intéressée.



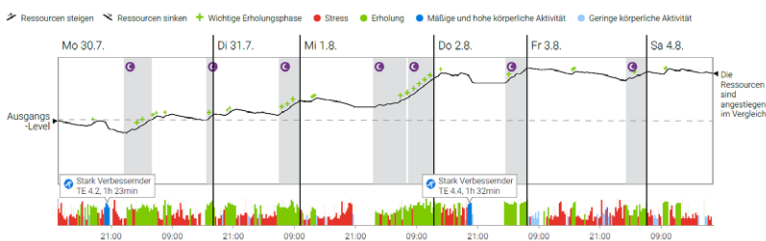
Comme on peut le voir dans la présentation, cela confirme mon évaluation de la sensation de mon corps. Quel que soit le moment de la journée, mon corps se remet en état (en vert) dès que je ne suis pas confrontée à une exigence. Pour Diana, en particulier les phases de sommeil et les phases d'entraînement avec une activité physique élevée (en bleu foncé) étaient importantes. L'exercice excessif tire sur les ressources, et au lieu d'améliorer l'effet d'entraînement, il lui nuit. Selon Diana, la phase de sommeil illustre comment l'expérience de la vie quotidienne occupe quelqu'un. Une phase de rêve, de même que les activités du corps, sont clairement présentées pendant la nuit comme une phase de stress (en rouge). Le troisième graphique montre ce qui s'est passé dans mon corps avec seulement quatre unités d'alcool (vin et bière) et une chicha le soir. Mes organes étaient apparemment occupés la moitié de la nuit, pendant mon sommeil, pour réduire les toxines consommées.

Malgré un sommeil irrégulier et un mode de vie actif, mon analyse était excellente, selon Diana. Ainsi, malgré l'absence de la dernière phase de sommeil, mes ressources ont augmenté lors de la mesure de la VFC. Le bon et excellent résultat à mettre en évidence est que je bénéficie de très bonnes périodes de récupération, dès que possible, mon corps se remet au repos. À ce sujet, je dois beaucoup aux arts martiaux. En raison de l'intervalle de courtes pauses entre les phases de stress, le corps apprend à être



Le plus grand art de la vie c'est conserver son équilibre.

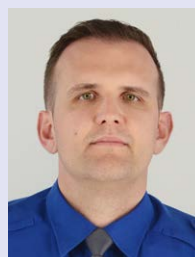
KÖRPERLICHE RESSOURCEN



immédiatement remis en état. Grâce à l'évaluation et à la conversation avec Diana, cela a confirmé mes suppositions et je sais maintenant que je peux pleinement compter sur moi-même et sur mes appréciations.

Par le coaching, Diana Weber aide à trouver un rythme individuel de la vie et donc à faire face au stress, à mieux se rétablir et à effectuer une activité physique appropriée. L'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque a pour objectif de trouver un équilibre entre le travail et les loisirs, et entre l'activité et les périodes de repos. Éviter complètement les charges n'est pas nécessaire, mais une récupération suffisante doit être assurée. Je le recommanderais à n'importe qui et j'accepterais immédiatement et à tout moment de subir un tel test. ■

Rapport de Michel Odermatt



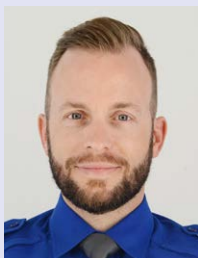
37 ans, marié, père d'un enfant (bientôt 2), je suis le 2e remplaçant de l'unité d'intervention 6 de la police cantonale de Lucerne. Avec le chef et son remplaçant, je participe à la direction de 15 collaborateurs.

Il m'a paru très intéressant d'effectuer la mesure de la VFC et je n'ai pas hésité longtemps pour faire ce test. J'ai appris beaucoup de choses positives grâce à la VFC. L'encadrement tant de Diana que de la FSFP était très bon.

J'ai été très content des résultats. Lors du test, j'ai voulu essayer d'influencer de diverses manières les facteurs de stress et de récupération. Et aussi de voir comment mon corps réagissait quant au sport, aux pauses, à la famille, à l'alcool, etc. Beaucoup de mes résultats à propos de ces influences personnelles ne m'ont pas surpris. La découverte la plus intéressante, cependant, fut de voir combien de temps le corps met à récupérer après avoir consommé une petite quantité d'alcool, après que l'on est allé au lit et qu'on a dormi.

Ma conclusion personnelle sur la mesure de la VFC est que je ne peux pas influencer tous les facteurs de stress et de récupération. Néanmoins, il existe une possibilité d'influencer des facteurs isolés. Donc, je ne suis pas seulement responsable de moi-même mais aussi des collègues qui me sont subordonnés. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible dans la vie de tous les jours de la police. Cependant, chaque policière, chaque policier, doit organiser ses loisirs de manière équilibrée et reposante. Je suis prêt en tout temps à refaire ce test.

Rapport de Pascal Stucki



Âgé de 35 ans, je travaille depuis 6 ans à la police de Lucerne. Je suis incorporé à l'unité d'intervention 6 en tant que généraliste ce qui fait que je suis confronté à diverses situations. J'ai encore des missions supplémentaires: organisateur de renvois d'étrangers par avion et je suis équipé d'un Taser.

Ma conclusion quant à la mesure de la VFC est que vous pouvez faire face au stress grâce à votre expérience personnelle (vie privée ou professionnelle). Chacun peut développer sa propre stratégie pour combattre le stress. Personnellement, je pratique plusieurs sports durant mes loisirs (courses de vélo, mountain bike, promenade, jogging et fitness) pour rester en forme. Le sport peut aider à réduire le stress et fortifier le cœur. Cela m'aide aussi de planifier dans mon temps libre des périodes de repos ou des choses que j'aime bien faire, que ce soit lire ou profiter de l'air frais. Il est également important pour moi de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur même si ce n'est pas toujours possible à cause du travail.

Je discute des situations stressantes chaque fois que c'est possible avec les collègues impliqués. Je parle aussi de certains cas, en respectant le secret de fonction, avec ma partenaire qui travaille dans le domaine social. Cela me permet de juger selon un autre angle que celui de la police. Un autre point important est d'avoir une vision positive du travail. Même si les missions ne sont pas toujours belles. À côtés d'expériences négatives comme celles mentionnées précédemment, il y a aussi des situations qui donnent un sentiment positif.

J'ai été surpris de voir par le biais de la mesure VFC que la consommation d'alcool a toujours une influence négative sur le sommeil, il est moins profond et comme on dit moins réparateur. La mesure VFC a également confirmé ce que je pensais à savoir que le sommeil après les nuits de service est très superficiel et donc partiellement réparateur. Il est donc d'autant plus important pendant le travail, lors de périodes plus calmes, de se détendre brièvement l'esprit. Pendant les services de nuit, fermer les yeux un court instant peut toujours aider.

À propos de mes bonnes valeurs de mesure VFC, je pense que les événements difficiles qui me sont arrivés (décès, blessures, expulsions) ne m'ont pas préoccupé longtemps et que j'ai pu rapidement «tourner le bouton».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral des finances
DFP
Administration fédérale des
douanes AFD

DEUX ENQUÊTEUSES/ENQUÊTEURS INTERNET/OSINT

80–100% / BERNE

Sécurité pour la population, l'économie et l'État

Dans le cadre de ce travail passionnant et exigeant, vous conduirez des enquêtes informatiques dans des cas de graves infractions douanières et fiscales à l'échelle nationale ou internationale, et contribuerez au développement de ce domaine d'enquêtes.

Vos tâches

- Conduire des recherches en ligne dans le but de déterminer des infractions relevant du domaine de compétence de l'AFD
- Traiter et analyser les données numériques sécurisées en vue de leur utilisation judiciaire
- Établir des bases décisionnelles concernant l'ouverture d'enquêtes pénales
- Évaluer de façon proactive de nouvelles méthodes et possibilités dans le domaine de la recherche en ligne
- Développer des solutions et des méthodes innovantes pour assurer la meilleure capacité opérationnelle possible des enquêtes dans le domaine de l'informatique

Vos compétences

- Formation supérieure (université ou haute école/Bachelor ou Master) en informatique, ou expérience professionnelle dans le domaine de la recherche sur Internet
- Solides connaissances pratiques dans le domaine de l'OSINT ainsi que de la sécurisation et de l'analyse forensiques
- Capacité à concevoir des solutions et des méthodes innovantes pour les questions relatives au domaine de l'OSINT
- Intérêt marqué pour la collaboration avec des autorités partenaires nationales et internationales
- Bonnes connaissances d'une deuxième langue officielle ainsi que de l'anglais

La DOUANE et le Corps des gardes-frontière (CGFR), dont les membres portent l'arme et l'uniforme, accomplissent au sein de l'Administration fédérale des douanes (AFD) des tâches au profit de la sécurité pour la population, l'économie et l'État. Leur mission est largement identique, mais la DOUANE se concentre sur le trafic des marchandises de commerce et le CGFR sur le trafic touristique ainsi que sur les domaines de la police de sécurité et des migrations. Les enquêteurs de l'Antifraude douanière font partie de l'AFD et collaborent avec des partenaires externes.

L'administration fédérale est attentive aux différents parcours de vie de ses collaborateurs et collaboratrices et en apprécie la diversité. Elle accorde la plus haute priorité à l'égalité de traitement.

Candidature en ligne sur www.emploi.admin.ch,
code de référence 606-35961

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à:
Monsieur Beat Gasser, chef de section, tél. 058 462 60 24

Les dossiers de candidature envoyés par voie postale doivent être adressés à: CS Pers DFP, Eigerstrasse 71, 3003 Berne

La mise au concours dépend de l'évaluation définitive de la fonction.

Vous trouverez d'autres annonces intéressantes de la Confédération à l'adresse suivante: www.emploi.admin.ch