

# Améliorer le bien-être et la résilience des agents dans les services de police

Les facteurs de stress auxquels les agents de police sont confrontés peuvent avoir de graves répercussions sur la santé et le bien-être en général. En période de stress et d'incertitude, les agents doivent prendre des mesures pratiques pour donner la priorité à leur bien-être mental et physique.

## Stress au travail

Tout le monde réagit différemment aux situations stressantes. La réaction d'un individu dépend de ses antécédents et de sa personnalité, ainsi que de la communauté dans laquelle il vit.

Les premiers intervenants peuvent réagir plus fortement aux expériences difficiles en raison de la responsabilité de maintenir la sécurité publique, de l'exposition cumulative à des événements traumatisants et du le souci des proches à la maison.

## Faites attention à votre santé mentale

Il est essentiel de faire attention à votre santé mentale et émotionnelle. Prendre soin de votre santé peut vous aider à penser clairement et à réagir aux besoins urgents en temps opportun, tant au travail qu'à la maison. Bien que certaines situations puissent sembler accablantes et incontrôlables, vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler aidera à réduire le stress.

- **Se recentrer sur son objectif** pour aider à éviter le burn-out. Cela peut être accompli en évaluant l'impact de vos routines quotidiennes, ce qui peut vous aider à restaurer votre énergie. Les questions à considérer incluent :
  - Pourquoi ai-je rejoint la profession policière ?
  - Comment mon travail améliore-t-il la vie des autres ?
  - Comment puis-je donner plus de sens à ce que je fais chaque jour ?
- **Prenez soin de votre corps** en maintenant des habitudes saines telles que manger des aliments nutritifs, rester hydraté, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment. Évitez la nicotine et la consommation excessive d'alcool.

- **Connectez-vous avec les autres** en maintenant des relations sociales avec vos proches. Réservez du temps pour communiquer avec vos amis et votre famille afin que votre système de soutien reste informé et fort. Pensez à utiliser les réseaux sociaux ou les mairies pour rester en contact avec votre communauté.
- **Pratiquez la pleine conscience** en prenant de courtes pauses pour vous remettre à zéro et reconnaître ce que vous devez faire pour faire face à vos émotions. Les activités de pleine conscience comprennent trouver du temps pour soi, pratiquer la respiration profonde et participer à des activités que vous aimez.
  - Faites de l'exercice ou une promenade
  - Écoutez de la musique
  - Lisez un livre
  - Prenez un bain ou une douche relaxante
  - Passez du temps avec vos proches
  - Méditez ou pratiquez le yoga
  - Soyez créatif à travers l'art
  - Tenez un journal de vos pensées
- **Évitez la surexposition** car même s'il est important de rester informé, trop d'informations peut devenir accablant et avoir un impact sur le bien-être général à la maison. Essayez de vous abstenir d'allumer les actualités à la maison ou de fixer un horaire où vous vous déconnecterez pour la journée.
- **Demandez de l'aide en cas de besoin** en parlant à ceux qui vous entourent, tels que vos collègues policiers, le personnel de commandement, les dirigeants, les aumôniers, la famille, le psychologue ou une personne à qui vous pouvez vous confier. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.

1 <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

# Améliorer le bien-être et la résilience des agents dans les services de police

## Soyez attentif à ceux qui vous entourent

Pratiquez l'empathie et la compassion. Si vous vous sentez énervé ou stressé, ceux qui vous entourent pourraient tout aussi bien l'être aussi. Montrez votre soutien aux autres, car ils pourraient réagir au stress différemment de vous.

- À la suite d'une catastrophe naturelle, 12 % des personnes ayant un faible soutien social ont développé un TSPT contre 2,5 % des personnes ayant un niveau élevé de soutien social.<sup>2</sup>

Ayez de la patience pour vous-même et vos proches. Les facteurs de stress quotidiens de la profession policière, associés à l'anxiété des membres de la famille au sujet de leur proche sur le terrain, peuvent produire des tensions à la maison. Rappelez-vous d'être patient et d'écouter.

- La respiration délibérée peut réduire les sentiments négatifs, notamment l'hostilité, la culpabilité et l'irritabilité, et réduire les marqueurs physiologiques du stress.<sup>3</sup>

Prenez contact régulièrement avec les personnes de votre système d'assistance. Entre les exigences du travail et les obligations personnelles, il peut parfois devenir difficile de rester en contact avec ses collègues, sa famille et ses amis.

- Chez les policiers, le soutien social des collègues est associé à une moindre détresse psychologique face aux événements traumatisants.<sup>4</sup>

Pratiquez la gratitude et concentrez-vous sur le bien dans votre vie plutôt que sur les situations négatives qui échappent à votre contrôle.<sup>5</sup>

- Réfléchir quotidiennement à ce pour quoi on est reconnaissant peut aider les gens à dormir 31 minutes de plus par nuit.<sup>6</sup>

## Ressources de l'Agence sur la sécurité et le bien-être

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17606382>  
<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28626434>  
<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25476966>  
<sup>5</sup> <http://www.mindfuljunkie.com/>  
<sup>6</sup> [https://greatergood.berkeley.edu/images/application\\_uploads/Fmmons-CountingBlessings.pdf](https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Fmmons-CountingBlessings.pdf)

Pour plus d'informations, veuillez visiter la [Page de ressources sur la sécurité et le bien-être des agents](#) de l'IACP ou contactez-nous au [OSW@theiacp.org](mailto:OSW@theiacp.org)

Ce projet a été soutenu par la subvention n° 2017-VI-BX-K001 attribuée par le Bureau of Justice Assistance. Le Bureau of Justice Assistance est une composante du Bureau des programmes de justice du ministère de la Justice, qui comprend également le Bureau des statistiques de la justice, l'Institut national de la justice, le Bureau de la justice pour mineurs et de la prévention de la délinquance, le Bureau des victimes de la criminalité et le bureau SMART. Les points de vue ou opinions dans ce document sont ceux de l'auteur et ne représentent pas nécessairement la position ou les politiques officielles du ministère américain de la Justice.