

PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE

Le 18 décembre 2018

Objet : Demande d'accès à l'information  
- Le suicide chez les policiers

---

Monsieur,

En réponse à votre demande d'accès du 5 décembre 2018 visant à obtenir des statistiques, des documents et des informations en ce qui concerne le suicide chez les policiers au Québec depuis les dix dernières années.

Nous vous transmettons certains documents concernant vos demandes, à savoir :

**1. Toutes statistiques relatives aux suicides de policiers dans les divers corps de policiers du Québec.**

L'École ne détient pas cette statistique, et ce, conformément au paragraphe 3 de l'article 47 *Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels*, RLRQ, chapitre A-2.1 (la Loi) qui énonce ce qui suit :

« **47.** Le responsable doit, avec diligence et au plus tard dans les vingt jours qui suivent la date de la réception d'une demande:

**3°** informer le requérant que l'organisme ne détient pas le document demandé ou que l'accès ne peut lui y être donné en tout ou en partie; »

**2. Tous documents relatifs à la question des suicides de policiers dans les divers corps policiers du Québec.**

Conformément au paragraphe 4<sup>o</sup> de l'article 47 de la Loi qui énonce ce qui suit :

« **47.** Le responsable doit, avec diligence et au plus tard dans les vingt jours qui suivent la date de la réception d'une demande:

**4<sup>o</sup>** informer le requérant que sa demande relève davantage de la compétence d'un autre organisme ou est relative à un document produit par un autre organisme ou pour son compte; »

L'École ne détient aucun document concernant le suicide chez les policiers dans les divers corps policiers du Québec, nous vous invitons à adresser votre demande au bureau du coroner à l'adresse suivante :

BUREAU DU CORONER  
Me Dana Deslauriers  
2875, boul. Laurier, Le Delta II #390  
Québec (QC) G1V 5B1  
Tél. : 418 643-1845 #20224  
Télec. : 418 643-6174  
dana.deslauriers@coroner.gouv.qc.ca

**3. Tous documents relatifs à un plan d'action, groupe de travail ou mise en place de mesures au sujet de la prévention des suicides de policiers dans les différents corps policiers du Québec.**

Pour cette demande, nous vous invitons à adresser votre demande aux diverses organisations policières, et ce, conformément au paragraphe 4<sup>o</sup> de l'article 47 de la Loi.

**4. Tous documents relatifs à la gestion de la détresse psychologique, incluant la prévention du suicide, dans le matériel de formation de l'École nationale de police du Québec.**

En ce qui concerne la formation, vous trouverez ci-joint les documents suivants :

- Fiche de cours – Prévention des impacts psychologiques (agent) CAP-0004, ainsi que les objectifs et standards du cours;
- Fiche de cours – Prévention des impacts psychologiques (cadre) CAP-0002, ainsi que les objectifs et standards du cours;
- Fiche de cours – Prévention des impacts psychologiques (superviseur) CAP-0003, ainsi que les objectifs et standards du cours;
- Fiche de cours – Prévention des impacts psychologiques chez les policiers (formation en ligne (CAP-0007) ainsi que la présentation de cette formation en ligne;
- Les formations en présentiel;
- La prévention des impacts psychologiques inhérents au métier des intervenants en situation d'urgence;
- La prévention des impacts psychologiques dans la pratique des métiers d'urgence : présentation d'une formation e-learning pour les policiers, les techniciens ambulanciers paramédics et les pompiers.

**5. Le budget total prévu pour toutes les actions prises concernant la prévention aux suicides de policiers à l'École nationale de police du Québec.**

L'ENPQ a tenu un Colloque en septembre dernier sur les enjeux en matière de santé psychologique dans la pratique des métiers d'urgence, voici le lien pour aller consulter la documentation <http://www.enpq.qc.ca/colloques-et-evenements/colloque-sur-les-enjeux-en-matiere-de-sante-psychologique-dans-la-pratique-des-metiers-durgence.html>.

Enfin, conformément à l'article 51 de la Loi, nous vous informons que vous pouvez demander la révision de cette décision à la Commission d'accès à l'information. Vous trouverez ci-joint, un avis vous informant du recours.

Recevez, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Le directeur des affaires institutionnelles  
et des communications,

/ Original signé /  
Pierre St-Antoine

PSTA/ep

p.j. (12)

## Fiche

### 828-104-15 - Prévention des impacts psychologiques (agent) - [CAP-0004]

Durée du cours	8 h
Travaux en classe (inclus dans la durée du cours)	30 min
Travaux obligatoires hors classe	0 h
Nombre de places	12
Nombre de groupes prévus	À la demande

#### Compétences ou objectifs

Ce cours vise à développer, chez le participant, sa compétence à exercer adéquatement son rôle et ses responsabilités lors d'événements bouleversants ou potentiellement traumatisants auprès de ses pairs. Le développement de la compétence se fait à partir d'une présentation électronique par un expert (psychologue) et de discussions de groupe sur cette thématique.

Au terme de ce cours, le participant sera capable de :

- promouvoir l'importance de la prévention psychologique auprès de ses pairs;
- reconnaître les situations de travail à risque d'impacts psychologiques pour soi-même et ses pairs;
- connaître les outils d'intervention disponibles;
- soutenir ses pairs quant à leurs besoins psychologiques;
- développer des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques.

#### Préalable(s)

Aucun

#### Exigence(s)

- Être à l'emploi d'un corps de police, d'un service de sécurité publique, d'un ministère ou d'un organisme public ou parapublic.

#### Particularité(s)

Un minimum de 10 participants est requis pour la tenue de ce cours. Un maximum de 12 participants sera accepté.

#### Contenu

*Impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence — Réactions péritraumatiques — Événement potentiellement traumatique — État de stress post-traumatique — Prévention psychologique — Types de prévention — Soutien social — Résistance à recevoir de l'aide — Désamorçage — Débriefing psychologique — Comportements à éviter en relation d'aide — Signaux d'alarme — Ressources externes*

#### Tarif par étudiant 2018-2019

	Participant <sup>1</sup>	Non participant <sup>2</sup>
Frais de formation (incluant l'inscription) <sup>3</sup>	138 \$	148 \$
<b>TOTAL</b>	<b>138 \$</b>	<b>148 \$</b>

<sup>1</sup> Un participant est un client qui participe au financement de l'École selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1).

<sup>2</sup> Tarif applicable pour un client non participant au financement de l'École, selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1), inscrit à un cours sous la responsabilité du perfectionnement policier.

<sup>3</sup> Les frais d'hébergement et de repas sont en sus.

Toute autre tarification est disponible sur demande.

#### Domaine(s) de formation

- Gestion policière

**Dernière mise à jour**  
09 juillet 2018



© Gouvernement du Québec

## Objectifs et standards du cours – AGENT

Énoncé de la compétence	Contexte de réalisation
Être proactif en ce qui a trait à la prévention des impacts psychologiques liés au travail d'intervenants en situation d'urgence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À partir de matériel pédagogique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- plan de cours;</li> <li>- présentations électroniques;</li> <li>- guide d'intervention.</li> </ul> </li> <li>• Au moyen de stratégies d'enseignement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- présentation d'expert (psychologue);</li> <li>- discussions de groupe;</li> <li>- exercices individuels.</li> </ul> </li> <li>• Dans le respect des normes et des standards pédagogiques de l'ENPQ.</li> </ul>

Éléments de la compétence	Critères de performance
1. Promouvoir l'importance de la prévention auprès de ses pairs	1.1 Transmettre ses connaissances sur le sujet auprès de ses pairs 1.2 Répondre aux questionnements de ses pairs 1.3 Maintenir ses connaissances à jour sur le sujet
2. Reconnaître les situations du travail à risque d'impacts psychologiques pour soi-même et ses collègues	2.1 Identifier ses facteurs de risque 2.2 Détecter ses propres besoins psychologiques ainsi que ceux de ses collègues suite à un événement à risque d'impacts psychologiques
3. Connaître les outils d'intervention disponibles	3.1 Solliciter de l'aide lorsque nécessaire en manifestant ses besoins psychologiques à son organisation 3.2 Participer aux interventions proposées par l'organisation 3.3 Identifier ses facteurs de protection 3.4 Appliquer des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques
4. Soutenir ses pairs quant à leurs besoins psychologiques	4.1 Offrir du soutien social à ses pairs 4.2 Inciter à consulter ou guider, si nécessaire, ses collègues vers des ressources appropriées
5. Pour toute la compétence	5.1 Démontrer de façon évidente de la considération pour les besoins de l'autre 5.2 Démontrer de l'ouverture à recevoir de l'aide

## Fiche

### 828-102-15 - Prévention des impacts psychologiques (cadre) - [CAP-0002]

Durée du cours	8 h
Travaux en classe (inclus dans la durée du cours)	15 min
Travaux obligatoires hors classe	0 h
Nombre de places	12
<b>Nombre de groupes prévus</b>	<b>2</b>

#### Compétences ou objectifs

Ce cours vise à développer, chez le participant, sa compétence à exercer adéquatement son rôle et ses responsabilités lors d'événements bouleversants ou potentiellement traumatisants auprès de son personnel oeuvrant en situation d'urgence. Le développement de la compétence se fait à partir d'une présentation électronique par un expert (psychologue) et de discussions de groupe sur cette thématique.

Au terme de ce cours, le participant sera capable de :

- promouvoir l'importance de la prévention psychologique auprès de son organisation;
- reconnaître les situations de travail à risque d'impacts psychologiques;
- choisir les outils d'intervention appropriés aux événements;
- soutenir son personnel quant à ses besoins psychologiques.

#### Préalable(s)

Aucun

#### Exigence(s)

- Être à l'emploi d'un corps de police, d'un service de sécurité publique, d'un ministère ou d'un organisme public ou parapublic.
- Exercer la fonction de cadre supérieur ou de représentant des ressources humaines.

#### Particularité(s)

Un minimum de 10 participants est requis pour la tenue de ce cours. Un maximum de 12 participants sera accepté.

#### Contenu

*Impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence — Réactions péritraumatiques — Événement potentiellement traumatique — État de stress post-traumatique — Avantage de la prévention psychologique — Types de prévention — Rôles et responsabilités du cadre en prévention psychologique — Résistance à recevoir de l'aide — Désamorçage — Débriefing psychologique — Comportements à éviter en relation d'aide — Signaux d'alarme — Ressources externes*

#### Tarif par étudiant 2018-2019

	Participant <sup>1</sup>	Non participant <sup>2</sup>
Frais de formation (incluant l'inscription) <sup>3</sup>	138 \$	148 \$
<b>TOTAL</b>	<b>138 \$</b>	<b>148 \$</b>

<sup>1</sup> Un participant est un client qui participe au financement de l'École selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1).

<sup>2</sup> Tarif applicable pour un client non participant au financement de l'École, selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1), inscrit à un cours sous la responsabilité du perfectionnement policier.

<sup>3</sup> Les frais d'hébergement et de repas sont en sus.

Toute autre tarification est disponible sur demande.

#### Domaine(s) de formation

- Gestion policière



**Dernière mise à jour**  
09 juillet 2018

Québec 

© Gouvernement du Québec



## Objectifs et standards du cours – CADRE

Énoncé de la compétence	Contexte de réalisation
Gérer une situation dans laquelle un subalterne présente des besoins psychologiques inhérents à sa fonction d'intervenant en situation d'urgence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À partir de matériel pédagogique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- plan de cours;</li> <li>- présentations électroniques;</li> <li>- guide d'intervention.</li> </ul> </li> <li>• Au moyen de stratégies d'enseignement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- présentation d'expert (psychologue);</li> <li>- discussions de groupe;</li> <li>- exercices individuels.</li> </ul> </li> <li>• Dans le respect des normes et des standards pédagogiques de l'ENPQ.</li> </ul>

Éléments de la compétence	Critères de performance
1. Promouvoir l'importance de la prévention auprès de son organisation	1.1 Transmettre ses connaissances sur le sujet 1.2 Répondre aux questionnements de ses subalternes sur le sujet 1.3 Soutenir les demandes de ses subalternes 1.4 Intégrer les principes de prévention dans l'exercice de ses fonctions 1.5 Maintenir ses connaissances à jour sur le sujet
2. Reconnaître les situations de travail à risque d'impacts psychologiques pour son personnel	2.1 Anticiper les situations de travail à risque d'impacts psychologiques 2.2 Mesurer les réactions psychologiques de ses subalternes lorsque confronté à un événement à risque d'impacts psychologiques
3. Choisir les outils d'intervention appropriés à la situation	3.1 Déployer ou faciliter le déploiement des stratégies d'intervention retenues 3.2 Effectuer un suivi auprès de son personnel à la suite de l'application des outils d'interventions retenus
4. Soutenir son personnel quant à leurs besoins psychologiques	4.1 Effectuer un suivi auprès de son personnel 4.2 Orienter, si nécessaire son personnel vers des ressources appropriées 4.3 Accompagner ses subalternes lors de leur réintégration au travail
5. Pour toute la compétence	5.1 Démontrer de façon évidente de la considération pour les besoins de l'autre

## Fiche

### 828-103-15 - Prévention des impacts psychologiques (superviseur) - [CAP-0003]

Durée du cours	16 h
Travaux en classe (inclus dans la durée du cours)	1 h
Travaux obligatoires hors classe	0 h
Nombre de places	12
<b>Nombre de groupes prévus</b>	<b>2</b>

#### Compétences ou objectifs

Ce cours vise à développer, chez le participant, sa compétence à exercer adéquatement son rôle et ses responsabilités lors d'événements bouleversants ou potentiellement traumatisants auprès de subalternes oeuvrant en situation d'urgence. Le développement de la compétence se fait à partir d'une présentation électronique par un expert (psychologue) et de discussions de groupe sur cette thématique. Par ailleurs, le participant pourra mettre en pratique la technique de désamorçage par des exercices et des mises en situation.

Au terme de ce cours, le participant sera capable de :

- promouvoir l'importance de la prévention psychologique dans le cadre de ses fonctions de superviseur;
- reconnaître les situations de travail à risque d'impacts psychologiques pour soi-même et ses subalternes;
- animer une séance de désamorçage;
- soutenir ses subalternes quant à leurs besoins psychologiques;
- développer des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques.

#### Préalable(s)

Aucun

#### Exigence(s)

- Être à l'emploi d'un corps de police, d'un service de sécurité publique, d'un ministère ou d'un organisme public ou parapublic.
- Exercer la fonction de superviseur de premier niveau.

#### Particularité(s)

Un minimum de 10 participants est requis pour la tenue de ce cours. Un maximum de 12 participants sera accepté.

#### Contenu

*Impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence — Réactions péritraumatiques — Événement potentiellement traumatique — État de stress post-traumatique — Prévention psychologique — Types de prévention — Rôles et responsabilités du superviseur en prévention psychologique — Résistance à recevoir de l'aide — Désamorçage — Débriefing psychologique — Comportements à éviter en relation d'aide — Signaux d'alarme — Ressources externes*

#### Tarif par étudiant 2018-2019

	Participant <sup>1</sup>	Non participant <sup>2</sup>
Frais de formation (incluant l'inscription) <sup>3</sup>	257 \$	277 \$
<b>TOTAL</b>	<b>257 \$</b>	<b>277 \$</b>

<sup>1</sup> Un participant est un client qui participe au financement de l'École selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1).

<sup>2</sup> Tarif applicable pour un client non participant au financement de l'École, selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1), inscrit à un cours sous la responsabilité du perfectionnement policier.

Toute autre tarification est disponible sur demande.

<sup>3</sup> Les frais d'hébergement et de repas sont en sus.

**Domaine(s) de formation**

- Gestion policière

**Dernière mise à jour**

09 juillet 2018



© Gouvernement du Québec

## Objectifs et standards du cours – SUPERVISEUR

Énoncé de la compétence	Contexte de réalisation
<p>Intervenir comme superviseur auprès de ses subalternes ayant des besoins psychologiques inhérents à leurs fonctions d'intervenants en situation d'urgence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À partir de matériel pédagogique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- plan de cours;</li> <li>- présentations électroniques;</li> <li>- mises en situation;</li> <li>- vidéo.</li> </ul> </li> <li>• Au moyen de stratégies d'enseignement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- présentation d'expert (psychologue);</li> <li>- discussions de groupe;</li> <li>- exercices pratiques;</li> <li>- rétroactions ponctuelles du formateur.</li> </ul> </li> <li>• Dans le respect des normes et des standards pédagogiques de l'ENPQ.</li> </ul>

Éléments de la compétence	Critères de performance
<p>1. Promouvoir l'importance de la prévention dans le cadre des ses fonctions de superviseurs</p>	<p>1.1 Transmettre ses connaissances sur le sujet            1.2 Maintenir ses connaissances à jour sur le sujet            1.3 Répondre aux questionnements de ses subalternes sur le sujet            1.4 Soutenir les demandes de ses subalternes</p>
<p>2. Reconnaître les situations de travail à risque d'impacts psychologiques pour soi-même ainsi que ses subalternes</p>	<p>2.1 Identifier ses facteurs de risque ainsi que ceux de ses subalternes            2.2 Détecter ses propres besoins psychologiques ainsi que ceux de ses subalternes            2.3 Transmettre les informations sur les événements et besoins psychologiques à la direction</p>
<p>3. Offrir une séance de désamorçage (<i>defusing</i>)</p>	<p>3.1 Juger de sa capacité à intervenir auprès de ses subalternes            3.2 Animer une séance de désamorçage (<i>defusing</i>) qui respecte les principes de la relation d'aide            3.3 Effectuer un suivi auprès de ses subalternes à la suite des outils d'interventions déployés            3.4 Effectuer un suivi auprès de la direction</p>
<p>4. Soutenir ses subalternes quant à leurs besoins psychologiques</p>	<p>4.1 Effectuer un suivi auprès de ses subalternes            4.2 Inciter ou guider, si nécessaire, ses subalternes vers des ressources appropriées            4.3 Accompagner ses subalternes lors de leur réintégration au travail</p>
<p>5. Pour toute la compétence</p>	<p>5.1 Démontrer de façon évidente de la considération pour les besoins de l'autre            5.2 Démontrer de l'ouverture à recevoir de l'aide si nécessaire</p>

## Fiche

### 828-107-17 - Prévention des impacts psychologiques chez les policiers (formation en ligne) - [CAP-0007]

Durée du cours	5 h
Travaux en classe (inclus dans la durée du cours)	0 h
Travaux obligatoires hors classe	0 h
Nombre de places	en ligne
Nombre de groupes prévus	N/A

#### Compétences ou objectifs

Ce cours vise à améliorer la compréhension quant aux impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence.

Les objectifs de cette formation sont :

- Soutenir les pairs quant à leurs besoins psychologiques.
- Clarifier les rôles et responsabilités en ce qui a trait à la prévention psychologique auprès des pairs.
- Connaître les principaux outils de prévention qui s'offrent aux intervenants en situation d'urgence.
- Comprendre les différences entre les réactions des intervenants pourtant exposés au même événement potentiellement traumatisant.
- Développer des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques.
- Bien comprendre le concept de résilience chez les intervenants en situation d'urgence.

#### Préalable(s)

Aucun

#### Exigence(s)

- Être policier.

#### Particularité(s)

Formation en ligne.

Durée approximative de 5 heures (4 modules d'une durée d'une heure quinze). Les outils pédagogiques utilisés sont : des capsules vidéos, des dessins narratifs, des présentations sous forme de PREZI, des questionnaires, des auto-évaluations, des témoignages et des modules de texte (leçons).

Formation en ligne permettant :

- De s'adapter aux capacités organisationnelles.
- D'offrir de la flexibilité à l'utilisateur (courtes séquences, horaires variés).
- D'être accessible sur différents types d'appareils (ordinateur, tablette, cellulaire).

#### Contenu

*Impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence — Le soutien des pairs - Les outils de prévention - les variabilités individuelles - les stratégies d'adaptation et la résilience.*

#### Tarif par étudiant 2018-2019

	Participant <sup>1</sup>	Non participant <sup>2</sup>
Frais de formation	61 \$	91 \$
	61 \$	91 \$

<sup>1</sup> Un participant est un client qui participe au financement de l'École selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1).

<sup>2</sup> Tarif applicable pour un client non participant au financement de l'École, selon l'article 43 de la *Loi sur la police* (RLRQ, chapitre P-13.1), inscrit à un cours sous la responsabilité du perfectionnement policier.

Toute autre tarification est disponible sur demande.

Des rabais de volume sont offerts pour cette formation, [cliquer ici pour voir les rabais applicables](#).

### ***Pour vous inscrire***

#### **Policier participant**

Joindre l'offre de cours de l'ENPQ au 819 293-8631, poste 6800 ou par courriel à : [offredecours@enpq.qc.ca](mailto:offredecours@enpq.qc.ca)

#### **Policier non participant**

Joindre la Direction de la formation sur mesure au 819 293-8631, poste 6242 ou par courriel à : [dafm@enpq.qc.ca](mailto:dafm@enpq.qc.ca)

### ***Dernière mise à jour***

16 octobre 2018



© Gouvernement du Québec





# Présentation de la formation

---

Depuis quelques années, le milieu de la recherche et les médias s'intéressent de plus en plus aux impacts psychologiques inhérents au métier des intervenants en situation d'urgence. Qu'il s'agisse de pompiers, de policiers ou de techniciens ambulanciers paramédics, tous ces travailleurs se retrouvent quasi quotidiennement exposés à des événements bouleversants, stressants et/ou potentiellement traumatisants. Dans les faits, rares sont les moments où l'on fait appel à eux pour des événements heureux.

Bien que l'ensemble de ces intervenants aient été conscients de la réalité de leur métier au moment de leur embauche, il n'en demeure pas moins que cette exposition répétée à des événements bouleversants, stressants et/ou potentiellement traumatisants peut, à des degrés différents, finir par les affecter sur le plan psychologique. Les conséquences de cette « usure » se répercutent non seulement sur l'intervenant, mais aussi sur l'ensemble de l'organisation.

Face à ce constat, le policier avisé se doit de se montrer proactif face à son bien-être psychologique ainsi qu'auprès de ses collègues afin de favoriser une meilleure adaptation et récupération après l'exposition à des événements bouleversants, stressants et/ou potentiellement traumatisants.







# Présentation de la formatrice

---

Josée Bergeron, M.A., psychologue



Josée Bergeron est psychologue au Centre d'évaluation des compétences et aptitudes professionnelles (CECAP) de l'École nationale de police du Québec. Or, depuis 2012, elle agit à titre d'experte-conseil auprès des organisations liées à la sécurité publique dans le cadre de leurs processus de sélection. Ce travail consiste principalement à évaluer les compétences des candidats à exercer efficacement la fonction à laquelle ils aspirent.

Outre cette expérience de travail, Mme Bergeron a aussi exercé dans le réseau de la santé pendant près de 10 ans auprès d'une clientèle présentant diverses problématiques en santé mentale. Elle a également fait partie d'une équipe de garde

traumatisants.

Par ailleurs, en 2014, dans le cadre de ses fonctions à l'École nationale de police du Québec, Mme Bergeron a conçu des formations spécifiques aux intervenants en situation d'urgence. Depuis, elle est amenée régulièrement à dispenser ces formations à travers le Québec auprès de cette clientèle.

Précédent

Suivant

◀ Instructions

Le soutien des pairs ▶

# Prévention des impacts psychologiques

chez les policiers

Au sein de la présente formation, vous serez amené à réfléchir quant aux impacts psychologiques inhérents au métier des intervenants en situation d'urgence. Quotidiennement, un policier est exposé à des événements bouleversants, stressants ou potentiellement traumatisants. Sachant qu'une exposition répétée à de tels événements peut finir par affecter l'intervenant, celui-ci doit se montrer proactif face à son bien-être psychologique et à celui de ses collègues.

C'est dans cet esprit que la présente formation est offerte afin de permettre au policier de bien comprendre les risques psychologiques de son travail et de bien s'outiller pour y faire face.

## Introduction

Instructions



| Découvrez les instructions liées au fonctionnement de l'outil de formation en ligne.

## Présentation de la formation

Découvrez le contenu de la présente formation et apprenez à connaître votre formatrice et son organisation.

## Module 1 – Le soutien des pairs

### Le soutien des pairs

Améliorez votre compréhension quant aux impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence et apprenez les meilleures stratégies pour soutenir vos pairs face à leurs besoins psychologiques.

### Testez vos connaissances – Test 1

Répondez au questionnaire et validez vos connaissances sur la prévention des impacts psychologiques.

## Module 2 – Les outils de prévention psychologique

### Les outils de prévention psychologique (partie 1)

Améliorez votre compréhension quant aux outils de prévention psychologique.

### Quiz - Désamorçage, débriefing psychologique et débriefing opérationnel

Vérifiez votre compréhension quant aux différences entre un désamorçage, un débriefing psychologique et un debriefing opérationnel.

### Les outils de prévention psychologique (partie 2)

Améliorez votre compréhension quant aux outils de prévention psychologique.

### Testez vos connaissances – Test 2

Répondez au questionnaire et validez vos connaissances sur les outils de prévention psychologique.

## Module 3 - Les variabilités individuelles

### Les variabilités individuelles

Améliorer votre compréhension en ce qui a trait aux différences de réactions entre les intervenants qui sont pourtant exposés à un même événement stressant, bouleversant ou potentiellement traumatisant.

### Testez vos connaissances – Test 3

Répondez au questionnaire et validez vos connaissances sur les variabilités individuelles.

## Module 4 - Les stratégies d'adaptation et la résilience

### Les stratégies d'adaptation et la résilience

Développez des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques et découvrez ce qu'est la résilience.

### Testez vos connaissances – Test 4

Répondez au questionnaire et validez vos connaissances sur les stratégies d'adaptation et la résilience.

## Conclusion

Imprimez l'attestation de votre participation pour cette formation.

Pour en savoir plus sur l'ENPQ





Veillez inscrire votre appréciation de cette formation à l'aide du sondage accessible depuis le présent lien.

### Module 7

background entry

video1

vignette JB web

tutoprezi

tutovideo

vignette dessin1

Le soutien des pairs - archive


fauxpas

resistances

Reconnaitre mes stressseurs

#### **NAVIGATION**

Accueil

 Tableau de bord

Pages du site

Mes cours

expsex





## Les formations en présentiel

**CAP-0002**  
RH, directeur et  
cadre  
  
8 heures

**CAP-0003**  
Superviseur  
  
16 heures

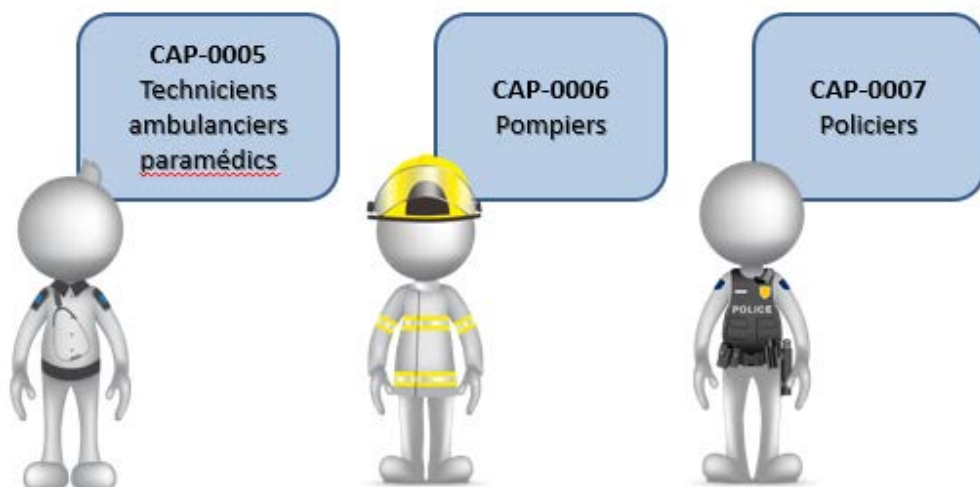
**CAP-0004**  
Intervenant  
  
8 heures

**Séance  
d'informations**  
Intervenant  
  
4 heures





## Les formations e-learning



## La prévention des impacts psychologiques inhérents au métier des intervenants en situation d'urgence

### Une formation pour vous aider à :

1. Promouvoir l'importance de la prévention psychologique auprès de votre organisation;
2. Reconnaître les situations de travail à risque d'impacts psychologiques ainsi que les réactions les plus fréquentes;
3. Clarifier votre rôle et vos responsabilités en ce qui a trait à la prévention psychologique;
4. Connaître les principaux outils d'intervention psychologique.

### Direction, cadres, ressources humaines

Au terme de cette formation, vous pourrez :

Intégrer les principes de prévention dans l'exercice de vos fonctions  
Anticiper les situations de travail à risque d'impacts psychologiques  
Choisir les outils d'intervention appropriés aux événements  
Soutenir psychologiquement votre personnel

Formation d'une durée de 8 heures  
**1 jour**

### Superviseurs

Au terme de cette formation vous pourrez :

Transmettre vos connaissances sur le sujet à vos subalternes  
Reconnaître vos besoins psychologiques ainsi que ceux de vos subalternes  
Animer un désamorçage  
Soutenir psychologiquement vos subalternes et développer des stratégies personnelles d'adaptation

Formation d'une durée de 16 heures  
**2 jours**

### Intervenants

Au terme de cette formation, vous pourrez :

Répondre aux questions de vos pairs sur le sujet  
Reconnaître vos besoins psychologiques ainsi que ceux de vos pairs  
Tirer profit des ressources proposées par votre organisation  
Soutenir psychologiquement vos pairs et développer des stratégies personnelles d'adaptation

Formation d'une durée de 8 heures  
**1 jour**

# **La prévention des impacts psychologiques dans la pratique des métiers d'urgence : présentation d'une formation e-learning pour les policiers, les techniciens ambulanciers paramédics et les pompiers**

Josée Bergeron, M.A., psychologue  
École nationale de police du Québec

Avec la collaboration de Yves Guay, directeur général

École nationale de police du Québec



Depuis quelques années, le milieu de la recherche et les médias s'intéressent de plus en plus aux impacts psychologiques inhérents au métier des intervenants en situation d'urgence. Qu'il s'agisse de pompiers, de policiers ou de techniciens ambulanciers paramédics, tous ces travailleurs se retrouvent quasi quotidiennement exposés à des événements bouleversants, stressants et/ou traumatisants. Dans les faits, rares sont les moments où l'on fait appel à eux pour des événements heureux.

Bien que l'ensemble de ces intervenants aient été conscients de la réalité de leur métier au moment de leur embauche, il n'en demeure pas moins que cette exposition répétée à des événements bouleversants, stressants ou traumatisants peut, à différents degrés, finir par les affecter sur le plan psychologique. D'ailleurs, plusieurs études démontrent que les métiers du domaine de l'urgence sont plus à risque, dans leurs fonctions, d'être touchés par des problématiques tels que la détresse psychologique, le stress et les syndromes post-traumatiques (Carlier & Gersons 1994 ; Gersons & Carlier, 1992, 1994; De Soir, Daubechies et Van Den Steene, 2012; Lilly & Allen, 2015). Les conséquences de cette « usure » se répercutent non seulement sur l'intervenant, mais aussi sur l'ensemble de l'organisation. Dans la même veine, l'Organisation internationale du travail relève que la mauvaise santé psychologique au travail coûte près de 4 % du produit intérieur brut des pays de l'Union européenne et qu'aux États-Unis, les dépenses publiques liées à la dépression s'élèvent annuellement entre 30 et 44 milliards de dollars (Gabriel & Liimatainen, 2000).

Face à ce constat, il importe pour les intervenants de bien comprendre les risques psychologiques de leur travail et de bien s'outiller afin de favoriser une meilleure adaptation et récupération à la suite de l'exposition à des événements bouleversants, stressants et/ou traumatisants.

Dans cet esprit, nous avons développé une formation de type e-learning adaptée pour chacun des métiers d'urgence suivants : policier, technicien ambulancier et pompier. En effet, bien que le canevas général soit le même, chaque métier a une formation qui lui est propre avec notamment, des témoignages des pairs.

Plus spécifiquement, les **objectifs généraux** de cette formation visent à :

- Améliorer la compréhension des impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence;
- Soutenir les pairs quant à leurs besoins psychologiques;
- Clarifier les rôles et responsabilités en ce qui a trait à la prévention psychologique auprès des pairs;
- Connaître les principaux outils de prévention qui s'offrent aux intervenants en situation d'urgence;
- Comprendre les différentes réactions des intervenants pourtant exposés au même événement potentiellement traumatisant;
- Développer des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques;
- Comprendre le concept de résilience chez les intervenants en situation d'urgence.

Cette formation e-learning offre **plusieurs avantages**. Elle permet de s'adapter aux capacités organisationnelles, d'offrir de la flexibilité à l'utilisateur (courtes sessions, horaires variés, possibilité de faire des pauses), d'être accessible sur différents types d'appareils (ordinateur de table, tablette, cellulaire) et a l'avantage d'être mise à jour régulièrement afin de s'adapter aux recommandations et nouvelles pratiques.

D'une durée totale approximative de **cinq (5) heures**, cette formation **se divise en 4 modules** :

1. Le soutien des pairs
2. Les outils de prévention
3. Les variabilités individuelles
4. Les stratégies d'adaptation et la résilience

Le module *Le soutien des pairs* explique non seulement l'importance du soutien des pairs, il apporte aussi plusieurs informations quant aux diverses réactions et symptômes possibles lors d'événements stressants, bouleversants ou potentiellement traumatisants. Ce module permet donc aux participants de répondre aux questions suivantes :

- Pourquoi le soutien des pairs est-il important?
- Quels sont les faux pas à ne pas faire quand on aide un pair?
- Pourquoi est-ce difficile pour un intervenant de demander de l'aide?
- Quelles réactions normales possibles peuvent apparaître à la suite d'un événement stressant, bouleversant ou potentiellement traumatisant?
- À partir de quand une réaction normale devient-elle un symptôme?
- Est-ce que le stress, l'anxiété et le trauma sont des termes similaires?
- Les flash-back sont-ils toujours forcément négatifs?

- Qu'est-ce qu'un état de stress post-traumatique? Qu'est-ce qu'un état de stress aigu?

Le module *Les outils de prévention* explique au participant les notions de base liées à la prévention primaire, secondaire et tertiaire. Pour chacune de ces formes de préventions, des actions concrètes sont présentées afin d'améliorer la compréhension des outils couramment offerts aux intervenants. Au terme de ce module, les participants seront en mesure de répondre aux questions suivantes :

- Pourquoi la prévention est-elle essentielle?
- Quelles sont les 3 formes de prévention?
- Quelles sont les actions préventives concrètes?
- Quelle est l'importance de la préparation mentale?
- Quels sont les outils de prévention secondaire et tertiaire pour les intervenants?
- En quoi une consultation psychologique peut-elle être bénéfique pour les intervenants?

Dans le module, *Les variabilités individuelles*, les thèmes abordés permettent au participant de comprendre les différences de réactions entre les intervenants pourtant exposés au même événement. Pour ce faire, différents concepts sont vulgarisés afin de permettre au participant de comprendre les réponses aux questions suivantes :

- Pourquoi y a-t-il des différences de réactions entre les intervenants?
- Qu'est-ce que l'identification à la victime?
- Qu'est-ce que l'usure de compassion?
- Qu'est-ce que l'accumulation de facteurs de risque?
- Existe-t-il des différences générationnelles?

Et finalement, le module *Les stratégies d'adaptation et la résilience* aborde des sujets en lien avec l'adaptation et la récupération à la suite de l'exposition à des événements bouleversants, stressants et/ou traumatisants. Or, à la fin de ce module, les intervenants seront en mesure de pouvoir répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que l'adaptation?
- Quelles sont les meilleures stratégies d'adaptation?
- Comment améliorer sa gestion du stress?
- En quoi le discours interne de l'intervenant est-il important?
- Qu'est-ce que la résilience?

Afin de rendre chaque formation e-learning plus attrayante et plus ludique, **divers outils pédagogiques** sont proposés au participant. En outre, les informations sont transmises par le biais de courtes capsules vidéos, de bandes dessinées, de présentations PREZI (présentation qui utilise des mouvements, des zooms et relations spatiales pour donner vie à la théorie), de questionnaires, d'auto-évaluations, de lecture et de vidéos de témoignages d'intervenants.

En terminant, l'École nationale de police du Québec déploie constamment des efforts afin d'offrir des services et des outils à la fois efficaces et conformes aux meilleures pratiques. C'est dans

cette perspective que l'École nationale de police s'est affiliée avec la professeure Andrée-Ann Deschênes de l'Université du Québec à Rimouski afin de valider l'efficacité engendrée par cette formation e-learning. Ainsi, dans les prochains mois, une étude évaluera les effets organisationnels et personnels sur la santé psychologique au travail d'une telle formation et déterminera, si nécessaire, des pistes d'amélioration à partir des résultats de cette recherche.

Pour plus de renseignements, nous vous invitons à communiquer avec madame Josée Bergeron, psychologue à l'École nationale de police du Québec.



## AVIS DE RECOURS (art. 46, 48, 51, 97 et 101)

### Révision

#### a) Pouvoir

L'article 135 de la Loi prévoit qu'une personne peut, lorsque sa demande écrite a été refusée en tout ou en partie par le responsable de l'accès aux documents ou de la protection des renseignements personnels ou dans le cas où le délai prévu pour répondre est expiré, demander à la Commission d'accès à l'information de réviser cette décision.

La demande de révision doit être faite par écrit; elle peut exposer brièvement les raisons pour lesquelles la décision devrait être révisée (article 137).

L'adresse de la Commission d'accès à l'information est la suivante :

#### Québec

Édifice Lomer-Gouin  
575, rue St-Amable, bureau 1-10  
Québec (Québec) G1R 2G4  
Tél. : (418) 528-7741  
Télec. : (418) 529-3102

#### Montréal

480, boulevard St-Laurent, bureau 501, 5<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2Y 3Y7  
Tél. : (514) 873-4196  
Télec. : (514) 844-6170

Téléphone sans frais pour les deux bureaux : 1-888-528-7741

#### b) Motifs

Les motifs relatifs à la révision peuvent porter sur la décision, sur le délai de traitement de la demande, sur le mode d'accès à un document ou à un renseignement, sur les frais exigibles ou sur l'application de l'article 9 (notes personnelles inscrites sur un document, esquisses, ébauches, brouillons, notes préparatoires ou autres documents de même nature qui ne sont pas considérés comme des documents d'un organisme public).

#### c) Délais

Les demandes de révision doivent être adressées à la Commission d'accès à l'information dans les 30 jours suivant la date de la décision ou de l'expiration du délai accordé au responsable pour répondre à une demande (article 135).

La Loi prévoit spécifiquement que la Commission d'accès à l'information peut, pour motif raisonnable, relever le requérant du défaut de respecter le délai de 30 jours (article 135).

### Appel devant la cour du québec

#### a) Pouvoir

L'article 147 de la Loi stipule qu'une personne directement intéressée peut porter la décision de la Commission d'accès à l'information en appel devant un juge de la Cour du Québec sur toute question de droit ou de compétence. L'appel ne peut être interjeté qu'avec la permission d'un juge de la Cour du Québec. Le juge accorde la permission s'il est d'avis qu'il s'agit d'une question qui devrait être examinée en appel.

#### b) Délais et frais

L'article 149 de la Loi prévoit que la requête pour permission d'appeler doit être déposée au greffe de la Cour du Québec, à Montréal ou à Québec, dans les 30 jours qui suivent la date de réception de la décision de la Commission, après avis aux parties et à la Commission. Les frais de cette demande sont à la discrétion du juge.

La décision autorisant l'appel doit mentionner les seules questions de droit ou de compétence qui seront examinées en appel.

#### c) Procédure

L'appel est formé, selon l'article 150 de la Loi, par dépôt auprès de la Commission d'accès à l'information d'un avis à cet effet signifié aux parties, dans les 10 jours qui suivent la date de la décision qui l'autorise. Le dépôt de cet avis tient lieu de signification à la Commission d'accès à l'information.