

**Faculté de droit et de criminologie  
École de criminologie**

# **Comment les policiers en intervention perçoivent-ils et gèrent-ils les effets du risque de psychotraumatisme ?**

Une analyse qualitative par la théorisation  
ancrée à partir du vécu interne des policiers en  
intervention.

Auteur : Lorraine Sacré

Promoteur : Christophe Janssen

Année académique 2023-2024

Master en criminologie à finalité spécialisée :  
criminologie de l'intervention

Le plagiat, fût-il de texte non soumis à droit d'auteur, entraîne l'application de la section 7 des articles 87 à 90 du règlement général des études et des examens.

Le plagiat consiste à utiliser des idées, un texte ou une œuvre, même partiellement, sans en mentionner précisément le nom de l'auteur et la source au moment et à l'endroit exact de chaque utilisation\*.

En outre, la reproduction littérale de passages d'une œuvre sans les placer entre guillemets, quand bien même l'auteur et la source de cette œuvre seraient mentionnés, constitue une erreur méthodologique grave pouvant entraîner l'échec.

\* A ce sujet, voy. notamment <http://www.uclouvain.be/plagiat>.

*Ces remerciements s'adressent à toutes celles et ceux qui m'ont apporté leur soutien et leur aide durant mes années d'études et plus précisément tout au long de la réalisation de ce travail.*

*J'aimerais tout d'abord remercier mon promoteur Monsieur Christophe Janssen pour m'avoir donné confiance en moi et en mes capacités et pour m'avoir fait découvrir un sujet pour lequel j'ai pu m'instruire et porter mon intérêt.*

*J'aimerais également remercier l'ensemble de mes professeurs pour leur enseignement de qualité qui m'ont permis de développer une compréhension approfondie de la criminologie.*

*Merci à mes amis d'avoir toujours cru en moi durant mes études et durant la réalisation de ce travail. Merci particulièrement à mon copain de m'avoir apporté son soutien durant cette année et de m'avoir poussée à la motivation tout le long de la réalisation de ce mémoire.*

*Enfin, je souhaiterais remercier mes parents qui m'ont permis de réaliser mes études, qui ont toujours cru en mes capacités et qui m'ont donné la force d'aller jusqu'au bout. Je tiens à remercier d'ores et déjà les membres du jury et lecteurs pour le temps et l'attention qu'ils ne manqueront pas de porter à ce mémoire.*

# Table des matières

.....	1
Introduction générale.....	1
Partie 1 : Partie théorique .....	3
Chapitre 1 : Le psychotraumatisme .....	3
Introduction :.....	3
1.    Origine et définition du psychotraumatisme .....	3
2.    Les modèles du psychotraumatisme .....	4
2.1.    Le modèle de la psychanalyse :.....	5
2.2.    Modèles cognitivo-comportementale.....	8
2.3.    Modèle neurobiologique .....	9
3.    Les facteurs de risques .....	10
3.1.    Les facteurs individuels .....	11
3.2.    Les paramètres de l'événement .....	11
3.3.    Les paramètres du milieu de récupération.....	12
4.    Les facteurs de protection .....	12
4.1.    Les facteurs affectifs .....	12
4.2.    Les facteurs cognitifs et conatifs.....	14
5.    Conséquences du traumatisme.....	14
5.1.    La mémoire traumatique .....	14
5.2.    La temporalité traumatique .....	16
5.3.    Les troubles péritraumatiques .....	16
5.4.    Identité et pensée.....	17
Conclusion.....	18
Chapitre 2 : Le psychotraumatisme du policier .....	19
Introduction :.....	19
1.    Les risques du métier de policier .....	20
1.1.    La non-reconnaissance du métier .....	20
1.2.    Les facteurs extra et intra-organisationnels de la police .....	21
1.3.    Les facteurs individuels .....	22
2.    Le psychotraumatisme du policier .....	24
2.1.    Définition du psychotraumatisme policier .....	24
2.2.    Le psychotraumatisme dans le DSM 5.....	24
2.3.    Le traumatisme vicariant .....	25
2.4.    Facteurs de protections.....	27
Conclusion :.....	27

Chapitre 3 : Le traitement du psychotraumatisme .....	29
Introduction .....	29
1. Le bien-être psychologique au travail.....	30
1.1. Définition de la psychologie au travail .....	30
1.2. Les composantes du bien-être psychologique au travail .....	30
1.3. Les stratégies de bien-être psychologique au travail .....	32
2.Ressources face au psychotraumatisme policier .....	35
2.1.L'aide psychologique .....	35
2.2. Le soutien social .....	36
2.3.Le collectif de travail.....	38
Conclusion :.....	39
Conclusion générale .....	40
PARTIE 2 EMPIRIQUE.....	42
Chapitre 1 : La méthodologie .....	42
1. Objectif de recherche.....	42
2. Question de recherche .....	42
3. Récolte de données .....	43
3.1. Echantillonnage .....	43
3.2. Les entretiens .....	43
3.3. Le guide d'entretien.....	45
4. La théorisation ancrée.....	46
4.1. L'examen des données de recherche .....	46
4.2. La catégorisation.....	47
4.3. La mise en relation des catégories conceptualisantes .....	48
4.4. L'intégration des catégories conceptualisantes.....	48
4.5. La modélisation.....	48
4.6. La consolidation de la théorisation.....	48
Chapitre 2 : Résultats de l'analyse de la théorisation ancrée.....	49
1. Résultats .....	49
1.1. Les stratégies de coping .....	50
1.2. L'intolérance aux difficultés psychologiques .....	55
1.3. L'implication personnelle .....	56
Chapitre 3 : Discussion .....	59
1. Interprétation de l'analyse par théorisation ancrée.....	59
1.1. Les stratégies de coping .....	59
1.2. L'intolérance aux difficultés psychologiques .....	62

1.3. L'implication personnelle .....	63
2. Apports de l'étude et pistes pour les recherches futures .....	64
3. Limites méthodologiques .....	65
Conclusion générale .....	67
Bibliographie .....	69
Annexes .....	76

# Introduction générale

Au cours des dernières années, le bien-être psychologique au travail est devenu primordial dans les organisations. Il a été démontré que le bien-être psychologique des employés permettait une performance plus élevée au travail (Cropanzano et Wright, 1999 ; Judge et al., 2001 ; Staw et al., 1994 ; Lee et Allen, 2002). Le bien-être psychologique au travail est d'autant plus important dans les professions à risque étant donné la probabilité plus élevée de développer un psychotraumatisme et de compromettre la bonne exécution du travail (Bonnet, s.d.). Le policier en intervention est confronté quotidiennement à de la violence, des rapports à la mort et à des récits de victimes traumatisants (Pearlman et Saakytne, 1995 ; Desbiendras, 2019). Ces expériences quotidiennes peuvent avoir un impact psychologique conséquent sur les policiers (Oligny, 2009 ; Tarquinio et al., 2017). Dès lors, il est primordial que le policier puisse s'armer psychologiquement face au risque de psychotraumatisme.

Malgré la mise en évidence des potentielles conséquences traumatisantes chez un policier, le sujet est encore tabou dans la profession. En effet, une majorité des policiers estiment que le recours à une aide psychologique serait un aveu de faiblesse et que les psychologues ne peuvent pas comprendre la culture policière (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006).

L'objectif principal de ce mémoire est de prendre part à l'élargissement des connaissances sur le risque de psychotraumatisme dans le milieu policier. Plus particulièrement, il s'agira lors d'une analyse par théorisation ancrée d'analyser le discours interne des policiers en intervention concernant les risques du psychotraumatisme et les stratégies mises en place. A l'heure actuelle où le bien-être psychologique au travail devient central, cette recherche permettra l'avancée de meilleurs accompagnements préventifs des policiers en intervention.

Ce mémoire est divisé en deux parties et poursuit un objectif double.

La première partie divisée en trois chapitres présente comme objectif de traiter la littérature existante concernant le psychotraumatisme en général, le psychotraumatisme policier et le traitement du psychotraumatisme afin de rendre compte des enjeux particuliers de ce phénomène. Tout d'abord, nous réaliserons une revue des divers

modèles du concept de psychotraumatisme, les facteurs de risques, de protection et les conséquences de celui-ci. Ensuite, nous aborderons le psychotraumatisme dans le milieu policier. Pour finir, nous aborderons le concept de bien-être psychologique au travail et les ressources face au psychotraumatisme policier.

La deuxième partie divisée en trois chapitres présentera l'étude réalisée. Le premier chapitre présentera la méthodologie et l'objectif de recherche. Le deuxième chapitre présentera les résultats de l'analyse par théorisation ancrée. Le troisième chapitre présentera la discussion avec les apports, les limites et perspectives de cette étude. Pour finir, nous terminerons avec une conclusion générale à la recherche.

# **Partie 1 : Partie théorique**

## **Chapitre 1 : Le psychotraumatisme**

Dans ce premier chapitre, nous allons aborder le psychotraumatisme de façon générale. En premier lieu, nous replacerons l'origine du terme traumatisme et nous donnerons une définition du psychotraumatisme. Ensuite, nous nous intéresserons aux différents modèles théoriques du psychotraumatisme. Par la suite, nous parlerons des facteurs de risques et de protection du psychotraumatisme. Pour finir, nous aborderons les conséquences de ce trouble. L'objectif de ce premier chapitre est de réaliser une intégration des différentes théories du traumatisme psychique afin d'établir une connaissance la plus approfondie du concept de psychotraumatisme.

### **Introduction :**

Le psychotraumatisme est un choc vécu après la confrontation à un événement traumatique (Tarquinio et al., 2017). Le trouble de stress post-traumatique apparaît dans le DSM 5 comme étant un trouble mental reconnu (APA, 2015). Le traumatisme psychique engendre des conséquences importantes pour l'individu tels que des perturbations mnésiques, une temporalité différée, des troubles péritraumatiques, une identité perturbée et une difficulté de pensée (Louville & Salmona, 2013 ; Cesari, 2018 ; Vanborre, 2018 ; Josse, 2004). Selon Tarquinio et al., les déterminants biologiques et psychologiques ainsi que les paramètres du milieu de récupération peuvent empêcher la récupération après une situation traumatique vécue (2017). De plus, les paramètres de l'événement en lui-même peuvent influencer la survenue d'un trauma (Taëb et al., 2004). Cependant, il existe également des facteurs de protection permettant de diminuer la probabilité de développement d'un traumatisme (Masten et Coatsworth, 1995).

#### **1. Origine et définition du psychotraumatisme**

Le terme traumatisme vient du grec trauma et veut dire « blessure », ce mot était utilisé pendant plusieurs siècles en médecine pour parler d'une blessure physique provoqué par un agent extrinsèque. Le traumatisme dans le sens psychique date de la fin du 19<sup>e</sup> siècle avec les travaux d'Oppenheim (Crocq, 2001). Le traumatisme psychique désigne un événement traumatique faisant effraction dans le psychisme de l'individu et l'amenant à déborder ses capacités de symbolisation de l'expérience vécue, cela

correspond à un psychotraumatisme (Revet et al., 2020). L'événement traumatique est un choc psychologique généralement lié à une situation de confrontation à la mort, menace de mort ou à des blessures importantes. L'individu peut avoir été sujet, témoin ou acteur de l'événement traumatique. Il peut également se sentir concernée en raison de sa proximité avec la victime directe de l'événement traumatique (Tarquinio et al., 2017).

L'événement traumatique présente généralement trois caractéristiques ; la survenue soudaine et inattendue, l'association à une menace pour la vie ou l'intégrité physique de l'individu et le dépassement du cadre des expériences normales de la vie (Bui et al., 2019). L'événement traumatique n'est pas à confondre avec un événement stressant dans la vie quotidienne d'un sujet telle qu'une rupture ou l'annonce d'une mauvaise nouvelle (Revet et al., 2020).

D'autres auteurs comme Lenore Terr, précisent qu'il existe deux types de traumatisme psychologiques (1991). Le traumatisme de type I relève d'un événement traumatique isolé et limité dans le temps comme un accident par exemple. Le traumatisme de type II apparaît à la suite d'un événement traumatique répété ou présent sur une longue durée comme une situation de guerre ou d'abus sexuel par exemple. Judith Herman nomme ces deux types de traumatisme le traumatisme simple et le traumatisme complexe (1992).

Dans le prolongement de ces travaux, le terme de *trouble stress post-traumatique complexe* (TSPTC) est apparu au sein de la Classification internationale des maladies. Dans ce trouble, le terme de traumatisme complexe est plutôt considéré comme un facteur de risque et non un critère de diagnostic (Revet et al., 2020).

La particularité du traumatisme est la répétition incontrôlée de l'événement traumatique. Cette répétition permet la reconstruction du souvenir afin de l'intégrer en mémoire comme n'importe quel autre souvenir et de diminuer le risque destructeur de ce souvenir (Luminet, 2021).

## **2. Les modèles du psychotraumatisme**

Il existe différents modèles afin d'expliquer le psychotraumatisme.

## **2.1. Le modèle de la psychanalyse :**

La psychanalyse a permis de positionner le concept de traumatisme au centre de la souffrance et de la pathologie psychique en attribuant une importance aux traumatismes de l'enfance et traumatismes inconscients (Revet et al., 2020). Les travaux de Freud sur la théorie de la séduction conceptualisant le passage d'une agression sexuelle réelle subie dans l'enfance à une agression n'ayant pas réellement eu lieu ont permis de rendre compte de l'origine de ce qui produit le traumatisme chez l'individu. En effet, il ne s'agit pas de l'événement traumatique qui engendre le trauma chez le sujet mais il s'agit plutôt de ce qu'il produit chez lui (Revet et al., 2020). Selon Freud, le traumatisme représente une excitation externe faisant effraction dans le psychisme du sujet de manière tellement importante qu'il en devient presque impossible de la supprimer ou de l'assimiler, ce qui explique les troubles conséquents au traumatisme (1921 cité dans Tarquinio et al., 2017). Le vécu du traumatisme est tellement important qu'il rend l'individu dans l'incapacité de se projeter dans l'avenir, réduisant sa vie fantasmatique, le désir et le projet (Tovmassian, 2015).

Selon Triandafillidis, le projet de l'avenir de l'individu se base sur l'illusion de l'immortalité. Cette illusion se trouve mise à mal lorsque l'individu est confronté à l'imminence de la mort lors de l'événement traumatique. De plus, les individus ne se trouvent plus dans une configuration psychique qui leur permettent d'investir un au-delà de leur souffrance (1988). En effet, lorsque l'individu est confronté à un événement traumatique, il est confronté au réel de la mort. L'individu se rend compte que la mort et le néant, ces deux éléments qui étaient jusque-là redoutés, sont réels (Crocq, 1999 ; Lebigot, 2005).

Ferenczi reprend la théorie de séduction de Freud et exprime que « le trauma n'est pas seulement lié aux conséquences d'un fantasme de séduction ou de castration, mais il trouve son origine dans les avatars d'un certain type de destin libidinal lié à l'action excessive et violente d'une excitation sexuelle prématurée, qui, suivant certaines circonstances, prend alors la valeur d'un *viol psychique* » (Bokanowski, 2011, p. 748). Le trauma serait le résultat d'une non-réponse de l'objet lors d'une situation de détresse. Cette non-réponse entraîne une mutilation du Moi à cause des clivages créés par le traumatisme, une souffrance psychique et entraîne un sentiment de détresse primaire se réactivant à tout moment (Bokanowski, 2011). Le traumatisme provoque également un

sentiment d'être hors du temps et s'accompagne d'une mise en échec du jeu psychique de l'individu. Le jeu psychique du sujet mis en échec est en lien avec la mise en stase de la libido et de la temporalité et tous deux découlent du processus de latence traumatique (Tovmassian, 2015).

Le trauma serait provoqué par un échec du travail de latence et du processus de refoulement. L'impossibilité de la mise en œuvre du refoulement engendre un échec de la symbolisation du vécu traumatique. L'individu ne parvient pas à réaliser un processus de modification de la représentation du vécu et du ressenti lors de l'événement traumatique. Par conséquent, la faillite de la symbolisation du vécu traumatique empêche l'événement de se rendre dans l'inconscient refoulé (Tovmassian, 2015).

De plus, la théorie du trauma de Freud a permis de théoriser le traumatisme psychologique comme évoluant en deux temps. Premièrement, la survenue de l'événement traumatique pour l'individu. Deuxièmement, « l'après-coup » de cet événement durant lequel le sujet essaie de surmonter ce traumatisme. Selon Tovmassian, il est préférable de parler d'après-coup traumatique différencié de l'après-coup au sens névrotique classique étant donné qu'il n'est pas question d'une rencontre entre deux événements séparés dans le temps traduisant le retour d'un refoulé symbolisé et ayant subi les transformations du processus primaire. En réalité, il s'agit d'une accumulation d'événements traumatiques non métabolisée par les éléments du processus primaire (2015).

Dans son ouvrage « Au-delà du principe de plaisir », Freud aborde les névroses de guerre et les névroses traumatiques de manière plus précises (1920 ; 2013). A la suite de l'atrocité de la première guerre mondiale, les névroses de guerre ont augmenté considérablement. La particularité de ces névroses se trouve dans la souffrance morbide apparaissant même en dehors de toute violence mécanique brutale. La névrose traumatique commune est caractérisé par la surprise et la frayeur qui joue un rôle dans le déterminisme de celle-ci et n'est pas en lien avec l'existence simultanée d'une lésion ou d'une blessure. Il est important de différencier les termes angoisses, frayeur et peur en abordant leurs rapports avec un danger. L'angoisse peut être définie comme un état d'attente de danger, de préparation au danger qu'il soit connu ou inconnu ; la peur implique un objet spécifique en présence duquel on ressent ce sentiment ; la frayeur quant

à elle est un état provoqué par un danger imminent, auquel on n'était pas préparé caractérisé principalement par la surprise (Freud, 1920 ; 2013).

Selon Freud, les rêves représentent « le moyen d'exploration le plus sûr des processus psychiques profonds » (1920 ; 2013, p. 13). Lors des névroses traumatiques, le mécanisme de rêve se trouve perturbé. En effet, lors de son sommeil, l'individu est constamment ramené à l'événement traumatique et se réveille à chaque fois avec une nouvelle frayeur. Cela confirme l'idée que la situation traumatique a été tellement provocante qu'elle revient au sujet même durant son sommeil. On parle de fixation psychique du sujet au traumatisme (Freud, 1920 ; 2013). Les fixations psychiques au traumatisme sont connues depuis longtemps avec le phénomène de l'hystérie. Dès 1893, Breuer et Freud parlaient de souffrance de réminiscences chez les hystériques. Les rêves remplissent comme objectif principal celui d'accomplissement des désirs. Dans le cas du traumatisme, cette fonction du rêve se trouve perturbée et détournée de son objectif (Freud, 1920 ; 2013).

Les rêves répondent au principe du plaisir et poursuivent comme objectif celui de procurer au rêveur un accomplissement hallucinatoire de ses désirs. Cependant, les rêves des personnes atteintes de traumatisme ne poursuivent plus cet objectif étant donné qu'ils le ramènent sans cesse à la douleur de l'événement vécu. Dans le cas du traumatisme, le rêve détient comme objectif celui de faire émerger chez le sujet un sentiment d'angoisse pour échapper à l'emprise de l'excitation subie et dont l'absence fut responsable de la névrose traumatique. Ces rêves tendent plutôt à la répétition de ce qui a été oublié et refoulé par le sujet (Freud, 1920 ; 2013).

Dans la vie psychique, il existerait une tendance irrésistible à la répétition et à la reproduction qui s'actualise sans prendre en compte le principe du plaisir en se plaçant au-dessus de lui (Freud, 1920 ; 2013). Selon Freud, la répétition traumatique serait un moyen pour l'individu de tenter de retrouver une certaine maîtrise sur ce qu'il vit et tenter de sortir de son traumatisme à l'aide de l'élaboration psychique et de la symbolisation (Revet et al., 2020).

La théorie psychanalytique établit que le principe du plaisir est le moteur de tout processus psychique. Le processus psychique serait déclenché par une tension désagréable et tenterait de mettre en place des mécanismes qui permettent le passage d'un état pénible à un état agréable afin de diminuer cette tension. Lors des événements

traumatiques, en dépit de la prédominance du principe du plaisir dans les processus psychiques, la dimension pénible et désagréable de l'événement continue de trouver des moyens adéquats pour s'imposer au souvenir et devenir un objet d'élaboration psychique (Freud, 1920 ; 2013).

Les traumatismes découlent d'excitations extérieures tellement fortes qu'elles franchissent la barrière des moyens de défense contre les excitations. Un événement traumatique provoque une dépense énergétique importante des moyens de défenses de l'organisme. Le principe du plaisir sera le premier mécanisme écarté. Etant donné qu'il n'est plus possible d'empêcher l'envahissement de l'appareil psychique par de grandes quantités d'excitations, l'organisme n'a plus qu'une solution : « s'efforcer de se rendre maître de ces excitations, d'obtenir leur immobilisation psychique d'abord, leur décharge progressive ensuite. » (Freud, 1920 ; 2013, p. 28).

Selon Winnicott, le traumatisme proviendrait d'une rupture de l'idéalisation d'un objet, d'une « intrusion trop soudaine ou imprévisible d'un fait réel » ce qui entraîne une réaction de haine dû à l'objet idéalisé qui se trouve brisé (1965 cité dans Bokanowski, 2011 p. 751).

## **2.2. Modèles cognitivo-comportementale**

Selon l'approche cognitivo-comportementale, durant l'exposition à un événement traumatique, des stimuli neutres pourraient développer des caractéristiques aversives engendrant de la peur du fait de leur association au stimulus inconditionnel (le traumatisme). Ensuite, un apprentissage de stratégies d'évitement aux stimuli aversifs pourrait apparaître (Mowrer, 1960).

Selon l'approche du cognitivisme basée sur les critères du DSM, les manifestations du trouble du stress post-traumatique sont au nombre de 4 critères.

Le premier critère A concerne **l'exposition à l'événement traumatique**. « Cet événement est traumatique si l'individu a expérimenté, été témoin de, s'est confrontée à un événement qui représentait pour lui une menace intense pour sa vie et/ou celle d'autrui » (American Psychiatric Association, 2013). La réponse à l'événement est la peur, l'impuissance ou l'horreur.

Le deuxième critère B concerne **la réactivation de l'événement traumatique** de manière persistance et provoquant une réaction de stress intense. Cette réactivation peut

se faire de manière physiologique en présence d'indices du traumatisme, par des comportements ou sensations qui donnent l'impression de revivre le traumatisme, des pensées intrusives liés au trauma source de stress important ou par une détresse émotionnelle lors de la présence de stimuli liés au trauma (DSM 5).

Le troisième critère concerne **l'inhibition de l'événement traumatique** par l'évitement de tous stimuli associés à l'événement traumatique. Cette inhibition se traduit par des efforts pour contrôler ses pensées, discussions, activités, lieux et personnes en lien avec le trauma (DSM 5).

Le quatrième critère concerne **l'excitation physiologique** tels que des difficultés à trouver le sommeil, de l'irritabilité et de la colère, des difficultés de concentration, des réactions exagérées de surprise et une hypervigilance (DSM 5).

Il est important de préciser que depuis le DSM IV, ce ne sont plus des situations particulières qui provoquent un traumatisme psychique mais plutôt la manière dont l'individu va réagir à n'importe quelle situation qui peut disposer d'un caractère traumatogène. Ce sont les réactions émotionnelles négatives et intenses qui seront à l'origine d'un potentiel traumatisme psychique (Louville & Salmona, 2013).

« Pour le DSM-IV, en effet, un événement traumatique est défini par l'association de deux conditions : le sujet a vécu, a été témoin ou a été confronté à un événement ou à des événements durant lesquels des individus ont pu mourir ou être très gravement blessés, ou bien ont été menacés de mort ou de grave blessure, ou bien durant lesquels son intégrité physique ou celle d'autrui a pu être menacée (1). La réaction du sujet à l'événement s'est traduite par une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur (2). » (Louville & Salmona, 2013, p 3.)

### **2.3. Modèle neurobiologique**

Le modèle neurobiologique du psychotraumatisme permet de comprendre les mécanismes neurobiologiques impliqués dans le phénomène de psychotraumatisme.

Le système limbique et l'amygdale sont les structures cérébrales de la mémoire impliquées dans les mécanismes neurobiologiques du psychotraumatisme. L'amygdale est responsable des réponses émotionnelles qui devient hyperactive lors de la rencontre de stressors importants et en l'absence d'une régulation ou d'une extinction causée par

un état de sidération du psychisme pendant le traumatisme. L'hyperactivation de l'amygdale provoque un stress important et représente un risque majeur pour l'organisme au niveau cardiovasculaire et neurologique. Ce risque vital engendre une mise en place de protection du cœur et du cerveau par l'isolement de l'amygdale afin d'éteindre la réponse émotionnelle. Ce dysfonctionnement de la réponse émotionnelle se fait par la libération d'endorphine dans le cerveau et de substances antagonistes des récepteurs NMDA du système glutamergique (Louville & Salmona, 2013).

Ces mécanismes vont provoquer la dissociation péri-traumatique dont nous parlerons dans les troubles péri-traumatiques et la formation d'un souvenir traumatique. Le souvenir traumatique va être traité dans l'amygdale sans l'intervention de l'hippocampe (« structure cérébrale qui sert au traitement et à l'encodage de la mémoire consciente et des apprentissages, et à la contextualisation temporo-spatiale des souvenirs autobiographiques » (Louville & Salmona, p.8). Par conséquent, ce souvenir traumatique va rester bloqué dans l'amygdale, immuable et chargé de l'émotion initiale (douleur, effroi, détresse). Tout stimulus rappelant le traumatisme réactive ce souvenir traumatique en recréant une forte réponse émotionnelle incompréhensible (Louville & Salmona, 2013).

### **3. Les facteurs de risques**

L'exposition à une situation grave à elle seule n'est pas suffisante pour provoquer une souffrance traumatique (Tarquinio et al., 2017). Tout individu confronté à un événement difficile ne développera pas un traumatisme psychique. En réalité, le traumatisme psychique est provoqué par l'interaction entre l'homme et son environnement. Chaque situation traumatique ne dispose pas du même potentiel traumatogène. Certaines situations telles que les agressions physiques et sexuelles sont plus traumatogènes qu'une situation impersonnelle telle qu'une catastrophe naturelle. Cependant, il est impossible de prédire les cas où un traumatisme psychique se développera avec certitude. Le développement d'un traumatisme dépend de la manière dont l'individu l'a investi (Auxéméry, 2012).

Les facteurs individuels, les paramètres de l'événement et les paramètres du milieu de récupération sont des facteurs qui influencent l'apparition d'un traumatisme psychique. Le risque d'apparition de troubles post-traumatiques augmente avec le nombre de facteurs de risques présents (Tarquinio et al., 2017). Ces facteurs peuvent également

constituer des facteurs de protection afin que l'individu ne développe pas de traumatisme psychique.

### **3.1. Les facteurs individuels**

Les facteurs personnels de l'individu influencent la probabilité de développer un traumatisme psychique (Tarquinio et al., 2017).

Premièrement, **les déterminants biologiques** tels que le genre et les antécédents familiaux influencent l'apparition d'un trouble traumatique. En effet, les femmes présentent deux fois plus de risque de souffrir d'un stress post-traumatique que les hommes (Tarquinio et al., 2017).

Deuxièmement, on observe que **les déterminants psychologiques** influencent également le risque de développer un trouble traumatique (Tarquinio et al., 2017). Les antécédents psychologiques et psychiatriques individuels tels qu'une dépression majeure ou un trouble d'anxiété augmentent le risque de développer un traumatisme psychique (Breslau et Davis, 1992 ; Breslau et al., 1991 cités dans Guay, 2006). La personnalité et les facteurs de vulnérabilité individuels tels que le niveau de préparation psychologique, le degré de responsabilité du déclenchement et déroulement de l'événement influencent le développement de traumatisme psychique (Tarquinio et al., 2017). Les problèmes émotionnels, de personnalité, d'anxiété et de l'humeur tendent également à augmenter le risque de développer un stress post-traumatique (Ozer et al., 2003).

### **3.2. Les paramètres de l'événement**

Les caractéristiques de l'événement traumatique en lui-même peut également influencer l'occurrence de développer un traumatisme psychique. L'événement en lui-même est le facteur étiologique prépondérant des troubles psychotraumatiques (Taïeb et al., 2004). La nature, la durée, le risque de récurrence, le degré d'exposition à la mort, les conséquences, la fréquence, l'imprévisibilité, l'incontrôlabilité et la multiplicité des facteurs potentiellement traumatogène de l'événement sont des paramètres qui peuvent augmenter la probabilité de provoquer un traumatisme psychique après l'exposition à un événement grave (Tarquinio et al., 2017). De plus, la dissociation psychique durant l'événement traumatique est prédictive de la survenue de traumatisme psychique. En ce qui concerne la nature de l'événement, les conséquences seront différentes si l'événement

est accidentel ou provoqué par l'homme, si l'agresseur est un étranger ou un proche de la victime (Taïeb et al., 2004).

### **3.3. Les paramètres du milieu de récupération**

Les caractéristiques du milieu de récupération dans lequel se trouve l'individu peuvent empêcher une meilleure récupération après un événement traumatique et favoriser le développement d'un traumatisme psychique. Le niveau de qualité des relations familiales, le niveau de soutien de l'entourage direct et social de l'individu ayant vécu un événement grave peuvent augmenter le risque de développer un traumatisme psychique dans le cas où ces paramètres sont de moindres qualités (Tarquinio et al., 2017).

## **4. Les facteurs de protection**

Les facteurs de protection permettent d'augmenter la résilience du sujet face au risque de développer un stress post-traumatique (Masten et Coatsworth, 1995). La résilience permet à l'individu d'être capable de reprendre une vie quotidienne psychologiquement stable après un événement traumatique (Bonanno, 2004).

Les facteurs affectifs, conatifs et cognitifs représentent des facteurs de protection face au risque de développer un traumatisme psychique.

### **4.1. Les facteurs affectifs**

Les relations sociales de l'individu ayant expérimenté une situation traumatique constituent un facteur de protection face au développement d'un traumatisme psychique. En effet, des relations chaleureuses entretenues avec des proches sont considérées comme une ressource lors de situations extrêmes (Lecomte, 1999). La périphérie relationnelle définie comme étant toutes les relations amicales, familiales et professionnelles proches de l'individu constitue un soutien pour la personne traumatisée. Le soutien de la périphérie relationnelle va permettre une reconstruction personnelle grâce à la sécurité, au réconfort et à la restauration narcissique trouvés dans le relationnel (Vanborre, 2018).

Le psycho traumatisme provoque une déshumanisation de l'être humain au niveau individuel avec une déliaison psychique et au niveau intersubjectif avec une menace de rupture des liens sociaux. Les relations de l'individu sont indispensables pour une réhumanisation de l'être psychotraumatisé car elles lui permettent de se recréer une place au sein de la société des êtres vivants. Cependant, il s'agit surtout de la qualité de

l'entourage de l'individu qui permettra une reconstruction personnelle et non la quantité de relations. La périphérie relationnelle s'exprime de diverses façons (Vanborre, 2018).

Il est nécessaire que la personne soutenante soit disponible dès que la victime psychotraumatisée a besoin de soutien, d'écoute et de patience afin qu'elle se sente rassurée et qu'elle lutte contre l'isolement et l'abandon. Il faut que cette personne offre son soutien de manière répétée dans le temps. Elle doit également démontrer une attitude de non-jugement envers la victime en souffrance et faire preuve d'empathie. Il est important d'offrir un espace de parole libre à l'être en souffrance en lui donnant la possibilité de briser le tabou sur la souffrance psychique engendrée par le traumatisme vécu. Dans l'ensemble, il est important de faire preuve de reconnaissance de la gravité de la situation vécue et de souligner les ressources disponibles pour y faire face (Vanborre, 2018).

Il existe 4 formes de soutien ; le soutien émotionnel, le soutien d'estime, le soutien matériel et le soutien informatif. Le soutien émotionnel permet un sentiment de protection, d'affection et de réassurance dans les situations difficiles. Le soutien d'estime poursuit comme objectif d'assurer la confiance des compétences et de la valeur de la victime. Le soutien matériel et financier permet un service rendu d'ordre matériel permettant de libérer la personne d'un poids. Le soutien informatif consiste à offrir des conseils à la personne (Vanborre, 2018).

Afin de digérer son expérience traumatique, la victime doit pouvoir accéder aux représentations de son expérience grâce à la parole à autrui. S'adresser à l'autre permet de restaurer son appartenance au groupe communautaire de l'humain. La reconnaissance de l'autre permet de confirmer son existence, sa valeur et sa singularité des épreuves endurées. Le soutien d'un tiers permet de pouvoir donner sens à l'expérience traumatique vécue. « C'est dans la relation avec l'autre que la personne psychotraumatisée va pouvoir se remettre à penser » (Vanborre, 2018, p.3). En communiquant à l'autre son expérience traumatisante et en mettant des mots sur ce qu'il a vécu (les sensations, les émotions et images du traumatisme), cela permet à l'individu de lui attribuer une signification et de se saisir de son vécu. En effet, la mise en récit d'une expérience personnelle vécue est le commencement de l'intégration de cette expérience particulière dans la trajectoire de vie individuelle (Vanborre, 2018).

#### **4.2. Les facteurs cognitifs et conatifs**

Les aptitudes cognitives des individus permettent de lutter contre le risque de développement d'un traumatisme psychique. La capacité de fixation d'objectifs, d'élaboration de stratégies afin de faire face aux situations difficiles et d'analyse de situation pour prendre distance avec la souffrance permettent d'atténuer le risque d'être submergé (Lecomte, 1999). Ces aptitudes cognitives provoquent des bénéfices individuels (Rutter, 2002).

Tout d'abord, la mise en place de stratégies afin d'atteindre les buts fixés permet d'améliorer un sentiment d'estime et de confiance en soi. Ensuite, cela permet d'accroître la croyance en son efficacité et sa capacité personnelle à pouvoir faire face au changement et à être capable de s'adapter. Pour finir, cela permet de créer un répertoire de solutions face aux problèmes relationnels (Rutter, 2002).

Un facteur de protection important est la distance émotionnelle par rapport à une situation difficile, dans le cas présent, le traumatisme vécu. Il s'agit soit de prendre distance avec tout ce qui implique l'événement traumatique, soit de pouvoir gérer la situation traumatique avec succès (Rutter, 2002).

### **5. Conséquences du traumatisme**

Le traumatisme psychique engendre inévitablement des conséquences à court et long terme sur l'individu au niveau de la mémoire, de la temporalité, des émotions et de la personnalité de l'individu (Louville & Salmona, 2013 ; Cesari, 2018 ; Vanborre, 2018).

#### **5.1. La mémoire traumatique**

La confrontation à un événement traumatique provoque des perturbations mnésiques avec la création d'un souvenir traumatique comprenant des éléments sensoriels et émotionnels de l'événement et qui diffère des souvenirs habituels (Louville & Salmona, 2013).

La mémoire traumatique dispose d'un fonctionnement spécifique, elle correspond à un type de souvenir autobiographique regroupant des événements émotionnellement intenses pour le sujet. Il s'agit de situations face auxquelles l'individu n'a pas pu développer de réponses adaptées. Les conséquences d'un événement traumatique sont des

troubles psychiques ainsi qu'un risque psychopathologique au long terme tels que des troubles du sommeil, des troubles anxieux, etc (Luminet, 2021).

De plus, des perturbations mnésiques comme mécanismes de défense peuvent être présentes lors de traumatisme psychologique. Il peut s'agir d'hypermnésie de l'événement traumatique, d'une diminution du souvenir de l'événement ou d'une amnésie plus ou moins totale de l'événement traumatique (Revet et al., 2020). Il existe également 4 autres types de mécanismes de défense aux événements traumatiques.

Le mécanisme de défense **de l'amnésie traumatique** est un oubli important de l'épisode traumatique à l'aide de l'inhibition des tentatives d'accès à l'information, il peut être accidentel ou motivé par l'individu (Luminet, 2021).

**La suppression** est un mécanisme de défense conscient et actif ayant comme objectif l'anticipation et l'évitement des sensations désagréables de l'évocation du traumatisme. Cependant, cette tentative de ne pas penser au traumatisme provoque inévitablement des pensées envers l'événement auquel il ne faut pas penser.

**La répression** est un mécanisme de défense permettant d'inhiber l'évocation du traumatisme comme le mécanisme de la suppression mais dans lequel il n'y a pas d'anticipation de l'évocation du traumatisme.

**La dissociation** est un mécanisme de défense de dépersonnalisation où la personne éprouve un sentiment de détachement des événements (Luminet, 2021).

Les traumatismes entraînent également des processus de pensées intrusives et génèrent une intensité particulière des émotions. Les pensées intrusives peuvent être définies comme des sensations corporelles, des odeurs, images, sons, etc. qui sont très détaillés et qui peuvent faire revivre l'épisode traumatique à l'individu. Ces pensées sont très sensibles aux indices de récupérations de l'événement. Les événements traumatiques produisent une peur très intense chez le sujet dû à l'activation physiologique (Luminet, 2021). Les pensées intrusives apparaissent lors des reviviscences fréquentes, involontaires et envahissante du souvenir de l'événement traumatique (Louville & Salmona, 2013).

## **5.2.La temporalité traumatique**

L'événement traumatique peut causer une distorsion spatio-temporelle pour l'individu. Cette distorsion se manifeste par de la dissociation, des moments d'absences et des pertes de repères (Cesari, 2018).

Au niveau de la temporalité, le déroulement linéaire et continu des événements devient cyclique et figé avec une omniprésence du traumatisme, rythmé par des retours intrusifs du passé. L'individu est contraint de vivre dans le passé étant donné que son présent regorge de réminiscences traumatiques. Le passé antérieur au traumatisme est modifié par l'individu en étant idéalisé ou oublié et l'avenir n'existe pas. Par conséquent, la personne ayant vécu un traumatisme n'arrive plus à se détacher du souvenir traumatique (Cesari, 2018).

La déformation des perceptions du temps et de l'espace peut causer de graves dysfonctionnements comportementaux et cognitifs. Le choc de l'événement traumatique provoque un cercle vicieux dont il est primordial de sortir afin de ne pas créer une répétition qui n'a pas pu être digérée et qui revient constamment (Durif-Varembont, 2005).

## **5.3.Les troubles péritraumatiques**

La suite d'un événement traumatique peut se traduire par la présence de symptômes anxieux, dépressif de la colère, du désespoir, de l'abandon, une hyperactivité sans but, une agitation, un repli sur soi, un rétrécissement du champ de la conscience et de l'attention, une difficulté à intégrer des stimuli pouvant provoquer un état de stupeur réactive (Louville & Salmona, 2013).

Les réactions émotionnelles négatives ressenties après un événement traumatique provoquent une détresse péritraumatique. L'individu ressent des émotions intenses telles que l'impuissance, la colère, la frustration, le chagrin, la culpabilité, la honte, l'horreur, l'impression de perdre son contrôle émotionnel et un sentiment immédiat de menace vitale associés à des manifestations neurovégétatives (impression de s'évanouir, palpitation, sudation, tremblements, relâchement des sphincters, peur pour sa propre sécurité, inquiétude pour autrui, impression que l'on va mourir, palpitations). Cette détresse péritraumatique permet de prédire la survenue d'un syndrome traumatique (Louville & Salmona, 2013).

L'événement traumatique peut provoquer une dissociation psychique soit une désunion des fonctions de la conscience, la mémoire, l'identité ou la perception spatio-temporelle comme vu précédemment. Les symptômes dissociatifs se traduisent par une confusion de l'événement, déconnection, désorientation et une amnésie partielle ou totale de l'événement. La déréalisation se traduit par une impression d'un écoulement du temps au ralenti, un sentiment d'irréalité, d'être détaché de l'action, d'être spectateur et un sentiment de déformation de l'image de son corps. Une présence de comportements automatiques sont aussi observés (Louville & Salmona, 2013).

Durant la phase immédiate après l'événement traumatique, peut s'installer une symptomatologie psychotraumatique plus ou moins intense qui peut n'être que transitoire. On observe les symptômes de reviviscence de l'événement, les symptômes dissociatifs, de comportements d'évitements et de symptômes anxieux. Si ces symptômes persistent durant plus d'un mois, nous pouvons considérer la présence d'un stress post traumatique (Louville & Salmona, 2013).

#### **5.4. Identité et pensée**

L'événement traumatique provoque une forme de trouble de l'existence chez l'individu (Vanborre, 2018). En effet, il affecte le fonctionnement psychique et la structuration de la personnalité. En effet, à la suite d'un événement traumatique, on observe chez l'individu, des changements dans le rapport aux autres, aux événements et à soi-même. On retrouve également la présence d'idées fixes dans la personnalité de la personne. Les éléments de l'événement traumatique tels que l'absence d'élaboration mentale, de charge émotionnelle et de caractère majoritairement sensoriel empêchent que le souvenir s'introduise dans l'unité personnelle et de continuité temporelle de l'individu (Josse, 2004).

Les traumatismes psychiques provoquent une incapacité à penser chez l'individu, des pensées intrusives entièrement liées au souvenir traumatique et des problèmes de concentration et de la mémoire (Josse, 2004).

## **Conclusion**

Le psychotraumatisme est un choc psychologique après avoir été sujet, témoin ou acteur d'un événement traumatique de confrontation ou de menace de mort ou lié à des blessures importantes (Revet et al., 2020 ; Tarquinio et al., 2017). Le traumatisme serait engendré plus par ce que l'événement produit chez l'individu que par l'événement en lui-même et évoluerait en deux temps. Lors d'une situation traumatique, l'amygdale devient hyperactive, provoque un stress important dans l'organisme et peut causer un risque cardiovasculaire et neurologique. C'est pourquoi on observe un isolement de l'amygdale afin d'éteindre la réponse émotionnelle et de préserver l'organisme vivant. (Louville & Salmona, 2013). La souffrance traumatique après un événement peut être aggravée par les facteurs individuels, les paramètres de l'événement et les paramètres du milieu de récupération. De plus, certains facteurs peuvent réduire le risque de développer un traumatisme psychique tels que les facteurs affectifs, les facteurs conatifs et les facteurs cognitifs. Pour finir, le traumatisme engendre des conséquences importantes dans la mémoire de l'individu avec la création d'un souvenir traumatique, une distorsion spatio-temporelle, la présence de troubles péritraumatiques avec un ensemble de symptômes négatifs de dépression ou d'anxiété, une distorsion dans la personnalité et des perturbations dans la pensée (Luminet, 2021 ; Cesari, 2018 ; Louville & Salmona, 2013 ; Josse, 2004).

Le prochain chapitre de ce mémoire sera consacré au psychotraumatisme dans la profession de policier.

## Chapitre 2 : Le psychotraumatisme du policier

Dans le chapitre précédent, nous avons abordé le psychotraumatisme de manière générale.

Dans ce deuxième chapitre, nous allons aborder le psychotraumatisme dans le métier de policier. Premièrement, nous allons exposer les différents facteurs qui permettent de définir le métier de policier comme étant un métier à risque. Par la suite, nous aborderons le psychotraumatisme en tentant de le définir le plus précisément possible à l'aide de la littérature. Nous établirons un lien entre le psychotraumatisme tel que décrit dans le DSM 5 et le psychotraumatisme du policier. Nous différencierons également les concepts de psychotraumatisme, de traumatisme vicariant, de traumatisme secondaire et du burnout. Nous finirons par discuter les facteurs de protection du psychotraumatisme chez le policier. L'objectif de ce chapitre est d'assurer les bases théoriques du psychotraumatisme du policier afin d'assurer la compréhension de la deuxième partie de ce mémoire consacré à la mise en évidence du vécu des policiers concernant le risque de traumatisme dans leur métier.

### Introduction :

Le métier de policier est considéré comme un métier à risque étant donnée l'exposition fréquente à des situations dangereuses, violentes et critiques (Desbiendras, 2019). Les policiers interviennent quotidiennement auprès de victimes exposant leur récit émotionnellement traumatisant, ce qui peut se répercuter sur le policier en lui-même. En effet, le policier peut vivre un traumatisme vicariant lié à l'engagement empathique réalisé auprès des victimes (Pearlman et Saakytne, 1995 ; Desbiendras, 2019). Les individus policiers mettent en place des régulations psychologiques afin de maintenir un équilibre psychique face à ce quotidien traumatogène. Cependant, il existe dans les métiers à risque une plus grande probabilité de développer un état de stress post-traumatique, également appelé *psychotraumatisme*. De plus, les comportements à risques d'alcoolisme et de toxicomanie, les maladies liées au stress et les suicides sont plus élevés dans le métier de policier (Payette, 1985).

## **1. Les risques du métier de policier**

Le psychotraumatisme présente une probabilité plus élevée de se développer dans les métiers à risque. En effet, dans les métiers à risque où le travailleur est confronté à des situations de rapport à la mort et des situations d'interactions difficiles avec certains usagers, le risque émotionnel est plus présent et risque d'impacter le bien-être, compromettre l'activité et d'empêcher la bonne mise en œuvre du travail (Bonnet, s.d.). Les risques du métier de policier peuvent être liés à la fonction professionnelle elle-même ou aux caractéristiques individuelles (Meylan et al., 2009).

### **1.1. La non-reconnaissance du métier**

Le manque de reconnaissance du métier de policier peut représenter un risque psychologique pour l'individu. En effet, de manière générale, selon Lorient chacun est désespérément à la recherche d'une reconnaissance personnelle dans son travail permettant une estime sociale (2011). Dans le monde du travail, la reconnaissance de sa profession engendre un sens du travail clair et évident ce qui permet au bénéficiaire un sentiment de devoir accompli et de fierté de soi. La reconnaissance du métier permet également de valoriser l'identité professionnelle (Lorient, 2011).

Le métier de policier est connu pour ne pas toujours être bien perçu par le public, que ce soient leurs actions qui sont jugées comme étant inadaptées, leur avancée dans leur travail jugée comme étant trop lente, leur manque de présence auprès de la population, leur inefficacité sur la sécurité, etc. L'opinion publique n'est pas toujours en faveur du métier de policier et cela peut se répercuter sur l'efficacité de leur travail et leur bien-être au travail. Le manque de reconnaissance du métier peut engendrer un moindre investissement dans le travail étant donné qu'ils ne perçoivent pas de sens ni d'utilité à leur profession. La source de consolidation de l'image de soi est ce qui est renvoyé par le regard de l'autre et notamment grâce à l'opinion publique. L'opinion publique des policiers étant majoritairement négative, leur image de soi peut dans certains cas ne pas être très élevée ce qui n'encourage pas leur identité professionnelle, leur investissement professionnel et leur sentiment de bien-être professionnel (Lorient, 2011).

L'opinion publique à elle seule ne permet pas d'expliquer le risque du métier de policier. Des facteurs extra-organisationnels de la police sont également à prendre en

compte étant donné qu'ils participent à favoriser le stress présent dans la profession de police.

### **1.2. Les facteurs extra et intra-organisationnels de la police**

De nombreuses études considèrent **les facteurs inhérents au système de justice pénale** comme faisant partie des plus grands stressseurs dans le métier de la police. En effet, les problèmes de programmation des comparutions comptent tenu des obligations de service, le fait d'être soumis à un contre-interrogatoire, l'impression que les tribunaux sont indulgents envers les criminels, le manque de considérations montré aux policiers de la part des tribunaux et la lenteur du processus judiciaire (Golembiewski & Byong-Seob, 1990 ; Payette, 1985). L'organisation en elle-même de la police favorise également les risques d'un tel métier.

Tout d'abord, le métier de police implique inévitablement le risque d'un **danger physique** imminent ce qui induit un stress important pour le sujet policier (Golembiewski & Byong-Seob, 1990). Le policier est confronté au réel de la mort et à de nombreuses situations que le reste des communs mortels ignore et ne rencontrent pratiquement jamais. La profession de policier implique de devoir intervenir auprès d'une population peuplée d'individus parfois peu coopérants et violents (Meylan et al., 2009).

Ensuite, **l'organisation de la structure policière** peut également être un facteur de stress. En effet, l'organisation de la police est souvent basée sur un principe presque militaire où les officiers doivent suivre des procédures strictes, porter des équipements particuliers et tout cela prescrit par une administration souvent distante de la situation réelle. Les policiers sont souvent contraints à devoir prendre des décisions très rapidement dans des situations stressantes et compliquées, ce qui génère beaucoup de stress. De plus, les horaires de travail du policier avec des changements constants de shifts, des heures supplémentaires, des heures de travail de nuit impactent la vie familiale et la performance au travail. Ces shifts particuliers perturbent les habitudes routinières ainsi que le rythme neurophysiologique et peuvent mener à des maladies liées au stress. La surcharge de travail liés aux attentes contradictoires de l'officier de police représente également un facteur propice au stress (Golembiewski & Byong-Seob, 1990).

De plus, le policier est tiraillé dans **des situations paradoxales** entre les attentes du public dont il a connaissance concernant son image et la nécessité de rester en alerte pour contrer une éventuelle agression. Cet état mental d’alerte constant est en conflit avec l’état mental nécessaire pour démontrer une attitude amicale devant la population. Ce paradoxe intérieur provoque une accumulation de stress chez le policier (Payette, 1985).

Pour finir, les métiers d’intervenant en contact avec les victimes peuvent ressentir de la **fatigue de compassion**. En effet, il est tout à fait normal de faire preuve de compassion à l’égard des victimes rencontrées en tant que policier, toutefois, une compassion trop importante pourrait conduire à de la fatigue de compassion. *La fatigue de compassion* peut être définie comme « un ensemble de réactions physiques et psychiques associées à une sur identification avec le vécu des victimes que l’on aide » (Figley, 1995, cité dans Malenfant, 2012, p. 16).

Outre les facteurs en lien avec l’organisation de la police, les facteurs individuels peuvent également contribuer à l’apparition d’un psychotraumatisme chez le policier.

### **1.3. Les facteurs individuels**

Les caractéristiques personnelles de l’individu peuvent représenter un risque dans le métier de policier puisqu’ils jouent un rôle dans l’apparition du stress. Les personnes s’engageant dans la profession de police présentent des valeurs particulières pouvant s’avérer propice au stress (Meylan et al., 2009).

Premièrement, la valeur de **l’idéalisation de soi comme professionnel** regroupent les individus qui ont tendance à surestimer leur capacité professionnelle, à vouloir effectuer seul toutes les tâches professionnelles et ayant un degré d’implication très élevé dans leur travail. Ces ambitions au travail parfois irréalistes peuvent générer des sentiments d’impuissance et de la frustration et mener à un fardeau épuisant pour l’individu (Meylan et al., 2009). De plus, la pression liée à l’image d’un modèle, d’un idéal que le policier doit renvoyer est également un facteur de stress. Les policiers qui ressentent moins la vocation de la police sont moins affectés par le stress et sont capables de se désengager émotionnellement en atténuant leur souffrance et leurs réactions, ce qui leur permet de ne pas subir d’épuisement physique ou psychique (Oligny, 2009).

Deuxièmement, **le fort altruisme** et la mentalité du héros présent chez la plupart des policiers représente un facteur de risque. En effet, les policiers les plus engagés et qui désirent apporter leur aide, sont ceux qui sont le plus exposés à un risque de stress et d'épuisement (Meylan et al., 2009).

Troisièmement, **le perfectionnisme** et des exigences élevés par rapport à soi peuvent également être un facteur de risque de stress. En effet, la fixation d'objectifs quasiment inatteignables sans prendre en compte les limites personnelles peut causer un stress important et même mener au burnout (Meylan et al., 2009).

Quatrièmement, **l'idéalisation de la fonction de la police** et de son propre travail, suivi d'un écart entre ses attentes personnelles et la réalité du travail peut causer une détresse chez l'individu dont les idéaux sont les plus forts. En effet, les déceptions engendrées lorsque le policier se rend compte de la différence entre ses attentes à son travail et la réalité policière et judiciaire mène à de la frustration et une déception générale du travail et du système en général (Meylan et al. 2009 ; Payette, 1985).

De manière générale, le taux de suicide dans le métier de policier est deux à quatre fois plus élevé que dans la population en général et représente un phénomène réel et lié partiellement au stress présent dans les situations rencontrées dans la profession de la police. De plus, les comportements à risque tels que l'alcoolisme et la toxicomanie se retrouvent plus fréquemment chez les policiers. La forte consommation d'alcool chez le policier pourrait être expliquée par la volonté d'user d'un analgésique puissant relative aux douleurs émotionnelles et à la volonté de réduire le stress ressenti. Les maladies liées au stress sont également fortement présentes chez les policiers, avec un haut taux d'anxiété ce qui démontre la présence de stress important au travail (Payette, 1985).

Pour finir, comme nous venons de l'exprimer plus haut, le métier de policier étant considéré comme un métier à risque, il est fortement propice au développement de psychotraumatisme qui sera abordé dans le point suivant.

## **2. Le psychotraumatisme du policier**

La profession de policier en intervention soumet l'individu à être confronté à de nombreuses situations de pressions psychologiques qui peuvent s'avérer risquées sur le plan affectif. La réaction à ce stress est appelée psychotraumatisme.

### **2.1. Définition du psychotraumatisme policier**

Dans leur quotidien, les policiers rencontrent des situations qui peuvent être psychologiquement traumatisantes. Il s'agit de situations sortant de l'ordinaire et pour lesquelles ils doivent réaliser de nombreuses régulations psychologiques afin de ne pas en être affectés. Cependant, ces régulations d'incidents critiques peuvent entraîner des répercussions psychologiques ou affectives à court ou à long terme. De plus, ces répercussions peuvent avoir lieu sur les individus directement impliqués dans l'incident mais également sur l'entourage tels que les collègues témoins ou ceux qui s'identifient à la « victime ». Le psychotraumatisme peut se développer chez les professionnels qui expérimentent de manière répétée des expériences traumatiques au cours de leur carrière en milieu policier, que ce soit en tant que témoins de répercussions d'incidents ou en tant que professionnel en service (Oligny, 2009 ; Tarquinio et al., 2017).

Pour rappel, le psychotraumatisme comprend un ensemble de réactions au stress qui apparaît à la suite d'un ou plusieurs événements perçus par l'individu comme peu commun. Le psychotraumatisme est lié notamment au concept de *fight or flight* (le combat ou la fuite) qui s'opère face à des situations de stress. Cette réaction de choc peut ne durer que temporairement mais elle peut également s'aggraver et se prolonger (Oligny, 2009).

### **2.2. Le psychotraumatisme dans le DSM 5**

Lorsque nous regardons le premier critère du DSM 5 concernant le trouble de stress post-traumatique, nous pouvons constater qu'il peut être mis en lien direct avec le métier de policier.

**Le premier critère A correspond à l'exposition à un événement traumatique.** Il s'agit d'une confrontation à la mort, à la menace de mort ou à une blessure grave d'une ou plusieurs façons suivantes :

- 1) « En étant directement exposé à un ou plusieurs événements traumatisants ;
- 2) En étant témoin direct d'un ou plusieurs événements traumatisants ;

- 3) En apprenant qu'un ou plusieurs événements traumatisants sont arrivés à un membre de sa famille proche ou un ami proche. Dans les cas de la mort ou de la menace de mort d'un membre de la famille ou d'un ami, l'événement doit avoir été violent ou accidentel ;
- 4) En étant exposé de manière répétée ou extrême à des détails horribles d'un événement traumatisant (p. ex., premiers intervenants ramassant des restes humains, agents de police qui entendent de manière répétée des détails concernant des violences sexuelles faites à des enfants). » (American Psychiatric Association, 2013).

Selon la littérature, le policier correspond au premier critère d'exposition traumatique. En effet, dans son quotidien, le policier peut se retrouver être exposé à des scénarios de catastrophes en y étant directement confronté ou en étant témoin. Il se peut également qu'il subisse les conséquences d'un événement traumatique arrivé à un collègue. Pour finir, le policier est exposé de manière répétée à des détails d'événements atroces étant donné ses fonctions de prises de plaintes, de récits de victimes et d'interventions sur le terrain (Desbiendras, 2019).

### **2.3. Le traumatisme vicariant**

Les policiers en intervention font partis des primo-intervenants et se doivent d'intervenir sur des scènes catastrophiques et auprès de victimes en détresse. Cela implique de donner écoute à des récits émotionnellement compliqués qui peuvent parfois être inconfortables voire insoutenables. Les policiers en intervention sont constamment confrontés aux dires des témoins et victimes de catastrophes. Le langage crée la réalité et donne la possibilité au cerveau qui reçoit la parole de créer des images mentales. Il n'existe que très peu de différence pour le cerveau entre le réel et l'imaginaire (Levine, 2014). Autrement dit, écouter une expérience traumatisante d'une victime ou d'un témoin peut activer l'instinct de survie chez l'intervenant (Desbiendras, 2019).

Ces interventions impliquent également de vivre et de voir des choses traumatisantes en étant immergé dans des situations de catastrophes (Desbiendras, 2019). Le travail avec des victimes peut provoquer un traumatisme vicariant auprès des intervenants.

Selon Pearlman et Saakvitne, le traumatisme vicariant résulte de l'engagement empathique de la relation thérapeutique créé entre un patient et son thérapeute.

L'empathie peut être divisé en deux types de processus. Le premier type concerne la capacité à se mettre à la place d'autrui de manière consciente et non-envahissante. Le deuxième type est le partage affectif avec autrui de manière inconsciente et automatique. C'est par ce second processus que le traumatisme vicariant se met en place et vient remplacer la vision du monde du thérapeute par celle de son patient. Il s'agit d'une transformation dans l'expérience interne du thérapeute remplacée par l'expérience interne racontée par son patient (1995).

Le traumatisme vicariant doit être différencié du traumatisme secondaire qui lui, renvoie aux symptômes psychologiques du stress post traumatique mais acquis par l'exposition à des victimes de traumatisme. Le traumatisme vicariant fait référence à des changements importants dans la personnalité du thérapeute, une vision changée d'eux-mêmes, des personnes qui les entoure ainsi que du monde en général (Baird et Kracen, 2006).

Le traumatisme vicariant doit également être différencié du burnout qui lui est une réaction du sentiment personnel et de la manière de vivre le travail et se développe de manière progressive. Le traumatisme vicariant quant à lui, se développe en réaction à l'engagement empathique vis-à-vis d'autrui (Desbiendras, 2019).

Les récits catastrophiques, incroyables, étonnants ont la capacité de bouleverser notre vision du monde. En effet, ces nouvelles informations étonnantes peuvent être stockées comme toute information dans le cerveau de l'intervenant et s'additionner aux informations déjà enregistrées. Cependant, ces informations peuvent également venir remplacer l'ancienne vision du monde de l'intervenant, il s'agit alors là du moment clé du processus vicariant. Le remplacement de la manière de voir le monde par les éléments traumatiques impliquent que les symptômes traumatiques d'autrui deviennent les nôtres. De plus, le processus vicariant implique une modification des comportements, attitudes, perceptions et cognitions. De nouveaux scripts comportementaux et cognitifs s'inscrivent chez l'individu et peuvent aboutir à une modification de la personnalité (Desbiendras, 2019).

## **2.4.Facteurs de protections**

Les facteurs de protections du psychotraumatisme des intervenants peuvent être divisés en deux catégories, la préparation avant l'intervention et les stratégies mentales durant l'intervention.

La préparation est primordiale avant de pouvoir agir lors des interventions. En effet, il faut pouvoir être bien avec soi-même afin de pouvoir prendre soin des autres. Cette préparation peut être exécutée à l'aide de comportements d'hygiène psychologique. Tout d'abord, une vie saine où l'équilibre entre la vie privée et professionnelle, des relations sociales hors du monde du travail et pratique des loisirs en dehors de ses heures de travail. Ensuite, un travail de son histoire personnelle et ses événements traumatiques personnels afin d'être préparé à ne pas être submergé lors de la rencontre d'événements similaires et d'être capable de rester professionnel et efficace. En effet, les traumatismes personnels sont un facteur de risque de développement d'un traumatisme vicariant. Enfin, la participation à des exercices de préparation propres à la profession permet d'être préparé face aux traumatismes potentiels. (Desbiendras, 2019).

Les stratégies mentales mises en place durant l'intervention permettent de se protéger du traumatisme. En effet, prendre l'habitude de ne pas exposer son regard au matériel traumatogène durant les interventions permet de dénier volontairement la réalité et permet de se protéger (Desbiendras, 2019).

## **Conclusion :**

Le métier de policier est considéré comme étant un métier à risques. Les risques psychologiques du métier sont liés à de nombreux facteurs intra et extra-organisationnels et à des facteurs individuels. Le policier est confronté de manière fréquente à des situations dramatiques, au réel de la mort et à une population difficile (Loriol, 2011 ; Meylan et al., 2009). De plus, le policier travaille en suivant des horaires inhabituels et se doit d'endosser une surcharge de travail régulièrement (Golembiewski & Byong-Seob, 1990). L'exposition du policier à des récits douloureusement émotionnel peut mener à une fatigue de compassion ou à un traumatisme vicariant (Figley, 1995 cité dans Malenfant, 2012 ; Desbiendras, 2019). Les valeurs représentées par le corps policier représentent également un risque psychologique pour l'individu (Oligny, 2009).

Cependant, la préparation aux interventions ainsi que des stratégies mentales permettent de protéger l'individu de ces risques du métier (Desbiendras, 2019).

Le prochain chapitre de ce mémoire abordera le traitement et les ressources du psychotraumatisme policier.

## **Chapitre 3 : Le traitement du psychotraumatisme**

Dans le chapitre précédent, nous avons abordé les risques liés au métier de policier et les enjeux du psychotraumatisme.

Dans ce troisième chapitre, nous allons aborder le traitement du psychotraumatisme policier et plus particulièrement les ressources disponibles. Dans un premier temps, nous définirons le bien-être psychologique au travail et la psychologie du travail afin de souligner son importance. Ensuite, nous aborderons les différentes stratégies de bien-être psychologique au travail. Pour finir, nous nous intéresserons plus particulièrement aux ressources disponibles pour le policier face au psychotraumatisme. L'objectif de ce chapitre est de réaliser un état de l'art sur les ressources disponibles face au psychotraumatisme du policier avant de passer à l'analyse de ce concept dans les entretiens réalisés dans la deuxième partie de ce mémoire.

### **Introduction**

Le métier de policier est considéré comme une profession à risque comme nous avons pu le voir dans le deuxième chapitre de ce mémoire. En effet, le policier se retrouve confronté à des situations potentiellement traumatogènes telles que la confrontation à la mort, les misères vécues par autrui et la fatigue de compassion ainsi que des interactions difficiles avec la population (Bonnet, s.d. ; Figley, 1995, cité dans Malenfant, 2012). Dès lors, le bien-être psychologique des policiers est primordial afin d'éviter les conséquences liées au risque du métier sur la santé mentale de ceux-ci. Le bien-être psychologique au travail doit être travaillé avant même l'apparition de symptômes d'impacts psychologiques (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

En effet, la prévention de la maladie serait positivement reliée à la promotion de la santé mentale des employés. L'approche curative à elle seule ne permet pas de gérer entièrement le problème de la santé mentale, il faut agir en amont du problème. De plus, la majorité des employés ne sont pas à proprement parler malades et ne feront pas appel aux mesures curatives, telles les programmes d'aide aux employés. (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Selon Rodrigue et al., les relations interpersonnelles sont primordiales à la santé psychologique au travail des policiers (2019). De bonnes relations interpersonnelles entre

collègues s'apparentent à un soutien social élevé qui permet une bonne santé psychologique et par conséquent une bonne exécution du travail policier (Rodrigue, 2019).

## **1. Le bien-être psychologique au travail**

Le bien-être psychologique au travail est un élément essentiel afin d'éviter l'apparition de psychotraumatisme.

De plus en plus, le bien-être psychologique au travail devient central dans les organisations. Les cadres se rendent compte de la nécessité d'avoir des employés qui se sentent bien dans l'organisation afin de réaliser le meilleur travail possible. Il a été prouvé que des employés avec un haut niveau de bien-être psychologique à leur travail sont plus performants, deviennent plus autonomes dans leurs tâches et adoptent plus de comportements en faveur de l'organisation (Cropanzano et Wright, 1999 ; Judge et al., 2001 ; Staw et al., 1994 ; Lee et Allen, 2002).

### **1.1. Définition de la psychologie au travail**

La psychologie au travail peut être définie comme étant « une expérience subjective positive où l'on tend à exprimer le meilleur de soi et qui se construit à travers soi, à travers ses relations sociales au travail et dans les interactions avec son organisation » (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010, p. 70). Le bien-être psychologique au travail n'est pas seulement l'absence de maladie mentale, mais la présence d'aspects positifs de l'individu vis-à-vis de sa personne au travail. Le bien-être au travail ne peut être déterminé par des aspects objectifs du travail, mais par le ressenti de la personne elle-même (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

### **1.2. Les composantes du bien-être psychologique au travail**

Dans la littérature scientifique, il semblerait exister cinq composantes indispensables au bien-être psychologique au travail (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

#### **a) L'entretien de relations interpersonnelles positives**

Le bien-être psychologique au travail ne passe pas que par des composantes individuelles, mais peut être amélioré grâce à des relations interpersonnelles épanouissantes avec les collègues, les clients et les patrons. Il ne s'agit pas tant du nombre

de relations expérimentées dans son travail, mais plutôt de la qualité de celles-ci et de la gratification personnelle ressentie face à celle-ci. En effet, la définition d'une relation de qualité est subjective et propre à chaque individu. Pour le bien-être psychologique au travail, il est important d'expérimenter une adéquation interpersonnelle au travail où des relations interpersonnelles constructives et positives, de notre point de vue, sont maintenues (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

***b) L'épanouissement dans son travail***

Le bien-être psychologique au travail est favorisé par le sentiment d'épanouissement dans son travail. L'épanouissement dans son travail est traduit par la réalisation de soi, par l'actualisation de ses compétences qui permet de rendre le travail stimulant et par la capacité à trouver un sens à son emploi. La possibilité de trouver son travail stimulant, d'avoir l'impression de réaliser un travail signifiant permet de se réaliser en tant que personne dans son emploi et accroît le bien-être psychologique au travail (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

***c) Le sentiment de compétence***

Le bien-être psychologique au travail est également déterminé par le fait de se sentir compétent dans son travail. La confiance du travailleur quant à sa capacité à pouvoir exécuter les différentes tâches dans son travail permet de vivre un bien-être psychologique au travail. Il s'agit de la perception du travailleur envers ses compétences qui est déterminante de ce bien-être et non celle du supérieur ou des collègues (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

***d) Le sentiment d'être reconnu dans son travail***

Le bien-être psychologique au travail peut également être amélioré par le fait d'être reconnu dans son travail exécuté. En effet, l'individu est attentif à la reconnaissance de son travail par les membres présents dans son emploi. Le travailleur souhaite être reconnu par son supérieur, ses collègues et les clients, à la fois pour son travail fourni, mais également pour sa personne en tant qu'individu. Les marques d'appréciation au travail doivent être perçues par l'individu comme étant des marques de soutien et appréciation et non comme des marques de manipulation ou contrôle (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

### **e) Le désir d'engagement au travail**

Le bien-être psychologique au travail est observé lorsque les individus démontrent un désir important d'engagement dans leur travail. Le désir d'engagement se traduit lorsque les employés présentent la volonté de vouloir participer activement aux différentes tâches de leur organisation, fournissent une contribution au bon fonctionnement de leur organisation et favorisent son succès. Les employés qui ressentent du bien-être au travail s'engagent à participer à l'accomplissement des objectifs de l'organisation et fournissent plus d'efforts que ce qui leur est demandé (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

### **1.3. Les stratégies de bien-être psychologique au travail**

Afin d'améliorer la santé psychologique au travail, il est possible de mettre en place différentes stratégies à l'intérieur de l'organisation (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010). Ces stratégies découlent directement des composantes importantes pour le bien-être psychologique au travail citées ci-dessus.

#### **a) Les relations interpersonnelles positives**

La première stratégie pour favoriser le bien-être psychologique serait de favoriser des relations interpersonnelles positives. L'organisation devrait s'assurer du maintien de l'adéquation entre les individus travaillant ensemble afin de faire émerger des relations sociales positives (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

En ce qui concerne les stratégies auprès des **individus**, dans une logique de prévention, lors du recrutement, il s'agirait de sélectionner des individus complémentaires dans leurs caractéristiques individuelles. Il serait également intéressant de regarder à la cohérence au niveau des valeurs, du style interpersonnel et des aspirations du candidat entre le candidat et les personnes travaillant déjà dans l'organisation. Une autre stratégie consiste à prendre le temps de faire connaissance avec ses employés afin de consolider les liens entre membres d'une équipe de travail (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

En ce qui concerne les stratégies au sein des **équipes**, on retrouve la mise en place d'activités en équipe où les travailleurs doivent se réunir autour d'un objectif commun à atteindre. Cette stratégie permet de favoriser la cohésion de groupe et le sentiment de convergence. Les réunions hebdomadaires où les employés se retrouvent permettent de

maintenir la communication avec les collègues et favoriser les relations saines (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

En ce qui concerne les stratégies au sein de **l'organisation**, la promotion par la direction des valeurs de coopération, d'entraide, de collaboration, de respect et de confiance permettent d'inculquer des relations saines et positives au travail. Susciter le sentiment d'appartenance au sein de l'organisation est également une stratégie efficace afin de renforcer les liens entre les membres et favoriser leur sentiment de fierté (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

#### ***b) L'épanouissement dans le travail***

La deuxième stratégie pour favoriser le bien être psychologique au travail concerne l'épanouissement (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

En ce qui concerne les stratégies auprès des **individus**, il s'agirait de prendre connaissance des aspirations et intérêts de chacun des employés afin d'établir avec eux un plan d'objectifs stimulants et les motiver au travail. Il serait également intéressant de pouvoir donner un sens au travail effectué pour comprendre l'utilité de leur contribution et faire des retours sur leur travail (Morin, 2008).

En ce qui concerne les stratégies auprès des **équipes**, il s'agirait d'organiser des activités afin de partager et développer les compétences de chacun et de favoriser les interactions et la motivation des employés.

En ce qui concerne les stratégies au sein de **l'organisation**, il s'agirait d'énoncer clairement la mission de l'organisation et donner un sens au travail. De plus, il serait intéressant de faire participer les employés à la définition de cette mission et de partager la manière dont ils mettront en place cette mission au quotidien (Morin, 2008). Les possibilités d'évolution de carrière épanouissantes et stimulantes permettent également de répondre aux besoins d'épanouissement des membres de l'organisation (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

#### ***c) Le sentiment de compétence au travail***

La troisième stratégie pour favoriser le bien être psychologique au travail concerne le développement de sentiment de compétence au travail (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Après des **individus**, il s'agirait d'offrir aux employés des possibilités de développement des compétences requises dans leur poste de travail. Le supérieur hiérarchique pourrait fournir une rétroaction constructive sur les tâches effectuées de l'employé. De plus, il serait optimal de laisser une certaine marge de manœuvre à l'employé dans les manières de réaliser ses tâches. Cela lui permettra d'accroître son sentiment de maîtrise, d'utiliser à bon escient ses compétences, ses qualités et son expérience professionnelle (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Au sein **des équipes**, le sentiment de compétence et de maîtrise peut être développé grâce à un suivi régulier des résultats et une clarification des objectifs fixés (Bandura, 1997). L'apprentissage par les pairs est également une manière de soutenir le besoin de compétence des membres d'une équipe (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Au niveau de **l'organisation**, la mise en valeur et la mise en application des idées et initiatives des employés permet de prouver que leurs compétences individuelles sont prises en considération (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

#### *d) La reconnaissance*

La quatrième stratégie de bien-être psychologique au travail concerne la reconnaissance. Il est important de reconnaître non seulement les tâches effectuées au travail mais aussi les méthodes de travail appropriées, les efforts déployés et l'individu lui-même (Brun, 2008).

Après des **individus**, la reconnaissance existentielle de la personne pour ce qu'elle est et non ce qu'elle a accompli est importante (Jacob, 2001). Celle-ci se manifeste par l'offre de temps de qualité et de la disponibilité par le supérieur (Brun et Dugas, 2005).

Au sein **des équipes**, il s'agit de fournir une reconnaissance des pratiques de travail, des réalisations et contributions de l'équipe tant au niveau des résultats qu'au niveau des méthodes utilisées (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Au niveau de l'organisation, il s'agit d'adopter une reconnaissance quotidienne envers les membres de son équipe sous la forme de gratitude et d'appréciation de ses pairs. Il faut toutefois que l'employé perçoive cette forme de reconnaissance comme étant un acte de gratitude et non une forme de contrôle ou de pression (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

### **e) L'engagement au travail**

La dernière stratégie de bien-être psychologique au travail concerne l'engagement au travail.

Au niveau des individus, il s'agit de mettre en adéquation les objectifs de l'organisation avec les valeurs et objectifs de l'employé et de les mobiliser pour atteindre les buts fixés (Deckop et al., 1999). Pour cela, il faut que le gestionnaire connaisse ses employés s'il veut les inviter à s'investir dans leur travail (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Au niveau des équipes, il s'agit d'exposer des attentes claires et précises et d'éliminer toute ambiguïté entre les rôles de chacun, d'être en mesure de répondre aux questions et difficultés. Cela permet aux membres de l'équipe de travailler dans un environnement de travail propice à l'engagement (Allen et Meyer, 1990 ; Rodwell et al., 1998 ; Tremblay et al., 2000).

Au niveau de l'organisation, la mise en avant d'une organisation équitable et intègre suscite de l'engagement de la part des employés étant donné qu'ils ne doivent pas se méfier de celle-ci. L'énonciation de directives claires et précises aux employés favorisent l'engagement actif dans l'organisation (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Il est important de souligner que le bien-être psychologique peut également dépendre des facteurs individuels et de la variabilité propre à chaque individu (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

## **2.Ressources face au psychotraumatisme policier**

### **2.1.L'aide psychologique**

Le policier peut avoir recours à un accompagnement psychologique à n'importe quel moment dans sa carrière. A la suite d'un événement traumatique, l'intervention de la Stress Team peut être demandée auprès de la police locale uniquement si le chef de corps en fait la demande. Cependant, il existe également l'aide de la cellule psycho-sociale au niveau de la police locale. La consultation d'un psychologue de la Stress Team ou de la cellule psycho-sociale équivaut à un entretien psychologique d'un professionnel réalisé en dehors (Stassi, 2022).

De manière générale, la plupart des policiers semblent réticent à utiliser l'aide psychologique dans leur profession car ils estiment que cela pourrait correspondre à un aveu de faiblesse. S'entretenir avec un psychologue à la suite de problèmes liés à une intervention est associé au risque de se faire écarté du terrain et d'être vu par ses collègues comme étant instable. En effet, la recherche de soutien psychologique dans le cadre du métier de policier est socialement perçue comme étant une faiblesse (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006).

De plus, d'après les policiers, les psychologues de leur service ne sont pas légitimes pour assurer leur soutien. Ils ne reconnaissent pas l'utilité de la présence de psychologue dans leur service et estiment qu'il existe une trop grande distance entre leur réalité quotidienne de travail et celle du psychologue. Ils estiment que les psychologues n'ont pas de méthode de travail appliquée à la spécificité et à la culture policière. En effet, aucun psychologue ne participe au quotidien des patrouilles policières afin de comprendre leur travail et ce qu'ils peuvent vivre (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006).

Afin d'être capable de gérer les situations difficiles et imprévisibles en tant que policier, il faut être capable de compter sur les attitudes de ses collègues. La confiance entre collègues policiers est fondée sur des valeurs de force et de confiance. Cette nécessité d'être jugé « apte » en tant que policier transforme l'émotion de la peur comme étant à l'opposé des valeurs professionnelles policières. Par conséquent, celui qui admet son stress est inévitablement considéré comme celui qui n'a pas su surmonter les obstacles du métier. De plus, cette personne devient un collègue en qui on ne peut plus avoir confiance étant donné ses réactions imprévisibles. Ce tabou envers l'expression de la peur explique le non-recours au soutien psychologique afin de ne pas être exclu du groupe (Loriol et al., 2006).

En général, les policiers préfèrent largement utiliser le soutien informel de leur collègue à l'aide de dialogue (Loriol, 2005).

## **2.2. Le soutien social**

Le soutien social permet la facilitation de la régulation émotionnelle et du travail émotionnel. Selon Rodrigue et al., les relations interpersonnelles sont primordiales à la santé psychologique au travail des policiers (2019). De bonnes relations interpersonnelles entre collègues s'apparentent à un soutien social élevé qui permet une bonne santé

psychologique et par conséquent une bonne exécution du travail policier (Rodrigue, 2019).

Nous pouvons distinguer deux types de soutien social.

Le premier type de soutien est le soutien social des pairs qui permet une meilleure gestion émotionnelle. En effet, les effets négatifs d'un incident traumatique lors des interventions policières sont diminués considérablement grâce à la relation de soutien avec les collègues (Rodrigue, 2019). La solidarité entre collègues s'évalue particulièrement dans les situations difficiles. Il est primordial qu'une patrouille de police ne reste pas tétanisée et traumatisée par la peur, incapable d'agir lors d'une intervention difficile. De plus, il est indispensable qu'aucun des policiers ne se laisse emporter par la violence et ne mette ses collègues en danger (Loriol et al., 2006).

Le second type de soutien est le soutien social interpersonnel de l'entourage qui permet une perception de leur profession moins stressante. Le soutien social des pairs et de l'entourage extérieur du policier est un élément primordial au maintien d'une bonne santé psychologique au travail (Rodrigue, 2019). Par exemple, discuter de ce qui est arrivé dans la journée avec des collègues ou avec son partenaire peut également favoriser une distanciation subjective (Fusulier et al., 2009).

Le soutien peut se manifester à différents degrés d'intensité, du soutien minimal au débriefing. Le débriefing peut être considéré comme un soutien de type conseil car il consiste à faire un retour en équipe sur une situation qui s'est produite en lien avec le travail. Les policiers recherchent sûrement un soutien social de type conseil auprès de leurs collègues et un soutien émotionnel auprès de leur entourage proche (Nadeau, 2001 cité dans Rodrigue, 2019).

En ce qui concerne la relation envers le supérieur, il est primordial d'établir une relation de confiance entre les collègues et leur supérieur. En effet, dans le cas d'une détresse psychologique, une relation d'aide pourrait être mise en place uniquement si la confiance est présente. Les relations valorisantes et satisfaisantes avec les collègues sont également primordiales afin de prévenir la détresse psychologique au travail (Nadeau 2001 cité dans Rodrigue, 2019).

En ce qui concerne les relations entre collègues policiers, on peut également observer une certaine culture professionnelle de soutien mutuel valorisant la solidarité

autour d'une vision partagée du travail (Loriol et al., 2006). La Stress Team offre la possibilité de réaliser des formations de soutien des pairs, appelés « soutien collégial » et permet aux personnes formées d'intervenir auprès de leurs collègues à la place des psychologues de la Stress Team (Stassi, 2022).

### **2.3.Le collectif de travail**

Le collectif de travail représente une ressource importante pour le professionnel et un moyen de pouvoir faire face au risque émotionnel (Bonnet, s.d.). Le collectif de travail permet de donner du pouvoir d'agir aux sujets (Clot, 2008 cité dans Caroly, 2011). Il permet également aux individus de construire les critères du « travail bien fait » grâce aux possibilités d'engagement et de création de nouvelles activités. La construction du collectif de travail est faisable lorsque la confiance, la reconnaissance des compétences et les règles de métiers sont réunies (Flageul-Caroly, 2001 cité dans Caroly et Clot, 2006).

En effet, le collectif de travail est essentiel dans la gestion de situations de stress. Les conditions organisationnelles doivent favoriser l'émergence du collectif de travail. Il s'agit de la discussion entre collègues, du partage des tâches, de l'organisation de leur activité, du degré d'intervention, tout cela organisé par le groupe de policiers dont il est question. Cet ensemble de conditions de collectif de travail permettent de gérer, surmonter les situations pénibles rencontrées en tant que policier, de leur donner du sens acceptable et de prendre du recul. Les discussions entre collègues durant les temps plus calmes permettent de donner du sens aux différentes contraintes rencontrées dans le métier (Loriol et al., 2006).

Il est à préciser que le collectif de travail doit être couplé au travail collectif afin d'être efficace face aux perturbations de l'activité. L'efficacité concerne l'atteinte des buts et les ressources mobilisées. D'un côté, le travail collectif permet l'atteinte des buts à l'aide des connaissances mises en commun et du développement des modes d'organisation de l'action. D'un autre côté, le collectif de travail permet la construction du genre professionnel grâce à l'élaboration de discours, la reconnaissance mutuelle de compétences et l'élaboration d'une organisation professionnelle commune (Caroly et Clot, 2006).

## **Conclusion :**

Le bien-être psychologique au travail est un concept central dans le traitement du psychotraumatisme policier. Il est primordial que le policier se sente bien dans sa profession afin d'effectuer ses tâches le plus sereinement possible et d'éviter toute conséquence liée aux risques psychologiques de ce métier (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010 ; Bonnet, s.d.).

Il peut être divisées en cinq composantes primordiales. L'entretien des relations interpersonnelles positives et épanouissantes au travail, l'épanouissement, le sentiment de compétence ressenti, le sentiment d'être reconnu au travail et le désir de s'engager dans son métier. Ces composantes sont les cibles des stratégies d'amélioration du bien-être psychologique au travail (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010).

Il existe une aide psychologique disponible pour le policier que ce soit à la suite d'un événement traumatique ou de manière générale lorsque celui-ci en ressent le besoin. Il s'agit de la cellule psycho-sociale et de la Stress Team pouvant intervenir au niveau de la police locale (Stassi, 2022). Cependant, il appert que les policiers sont réticents à l'accompagnement psychologique dans le cadre de leur travail. En effet, ils estiment que cela correspondrait à un aveu de faiblesse et engendrerait des répercussions sur la vision de leur capacité à effectuer leur travail. De plus, la plupart estime que les psychologues ne peuvent pas comprendre leur vécu quotidien (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006).

Les policiers préfèrent avoir recours au soutien interpersonnel de leurs collègues. Le soutien social permet de partager une culture professionnelle, un soutien mutuel basé sur la solidarité et favorise un collectif de travail. Dès lors, le soutien social et le collectif de travail permettent de faire face aux risques psychologiques du métier. (Loriol et al., 2006 ; Bonnet, s.d.).

## Conclusion générale

Durant cette première partie théorique, nous avons abordé et théorisé tous les concepts nécessaires à la compréhension de la deuxième partie empirique de ce mémoire.

Nous avons vu que le métier de policier est un métier à risque car les professionnels rencontrent fréquemment des situations violentes, de rapport à la mort et sont exposés à des récits traumatisants et difficiles émotionnellement. (Pearlman et Saakytne, 1995 ; Desbiendras, 2019). Par conséquent, les policiers sont confrontés à un environnement plus propice au développement d'un psychotraumatisme (Payette, 1985). Nous avons également vu que les policiers peuvent subir les conséquences d'un traumatisme vicariant. En effet, l'écoute d'une expérience traumatisante, l'engagement empathique lors d'une relation entre le professionnel et une victime peuvent provoquer un traumatisme vicariant chez le policier (Desbiendras, 2019 ; Pearlman et Saakytne, 1995). C'est pourquoi ils se doivent de développer des régulations psychologiques afin de ne pas être affectés par leur quotidien potentiellement traumatogène (Oigny, 2009 ; Tarquinio et al., 2017).

Nous avons vu que la préparation avant les interventions policières et les stratégies mentales durant les interventions permettaient de se protéger du traumatisme (Desbiendras, 2019). De plus, une aide psychologique est à disposition pour le policier afin de gérer la suite d'un événement traumatique. Cependant, cette aide n'est pas fortement mobilisée car elle est associée à un aveu de faiblesse et ils estiment que les psychologues ne peuvent comprendre leur vécu de policiers (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006).

Il est primordial pour les policiers en intervention de développer des stratégies d'adaptation afin de prévenir et de gérer le risque de psychotraumatisme. C'est pourquoi nous avons décidé de réaliser une analyse par théorisation ancrée des policiers en intervention afin de mettre en évidence les stratégies de coping.

Dans le cadre de ce mémoire, nous avons décidé de réaliser une analyse par théorisation ancrée afin d'analyser le vécu interne des policiers en intervention concernant le risque de psychotraumatisme dans leur profession. Nous nous posons la question de comprendre comment les policiers en intervention perçoivent et gèrent les effets du risque de psychotraumatisme.

Cette question de recherche sera l'objet de la deuxième partie empirique de ce mémoire à laquelle nous allons passer maintenant.

## **PARTIE 2 EMPIRIQUE**

### **Chapitre 1 : La méthodologie**

#### **1. Objectif de recherche**

Comme nous avons pu le voir dans notre première partie théorique, les policiers endurent une exposition fréquente à des situations à hauts risques dans leur métier (Desbiendras, 2019). Non seulement ils sont exposés à de la violence physique mais ils sont également confrontés à la souffrance émotionnelle des victimes rencontrées (Pearlman et Saakytne, 1995 ; Desbiendras, 2019). Dans les métiers à risque tels que le métier de policier, la probabilité de développer un psychotraumatisme est plus importante (Payette, 1985).

Dès lors, notre recherche poursuit l'objectif de mettre en évidence la perception et la gestion du risque de psychotraumatisme dans la profession de policier en intervention à partir du vécu interne de ceux-ci.

#### **2. Question de recherche**

Avant de débiter une recherche, le chercheur doit se poser et réfléchir à une question de départ qui permettra de le guider afin d'approcher le phénomène étudié. La question de départ peut être provisoire et évoluer au cours du processus de recherche. Cette question permet au chercheur d'avoir un point de départ afin de structurer son plan d'étude. Elle se doit de répondre aux critères de clarté, de faisabilité et de pertinence. En effet, la question doit être précise et concise, réaliste, faire sens et représenter un intérêt (Van Campenhoudt & Quivy, 2002). Il est également important que la question de départ ne mentionne pas encore la méthode d'approche de l'objet de recherche et puisse dépasser l'objet de recherche dont il est question. De plus, elle doit pouvoir jouir d'un degré de liberté dans la formulation (Vincent, 2023).

Une fois la question de départ énoncée, il s'agit d'élaborer la question de recherche qui guidera le chercheur tout au long de sa recherche et précise le phénomène qu'il tentera d'analyser (Van Campenhoudt & Quivy, 2002).

La question de recherche qui fut sollicitée tout au long du travail de ce mémoire est la suivante : « *Comment les policiers en intervention perçoivent-ils et gèrent-ils les effets du risque de psychotraumatisme dans leur métier ?* »

Lors de notre recherche, nous partirons du point de vue des policiers en intervention afin d'approcher le phénomène de psychotraumatisme de la manière la plus authentique en ce qui concerne le vécu des acteurs concernés par ce phénomène.

### **3. Récolte de données**

#### **3.1. Echantillonnage**

L'échantillonnage permet de réaliser un travail sur une partie de l'ensemble de la population visée par la recherche. Dans le cadre de notre recherche, nous avons réalisé un échantillonnage par cas multiples. Cet échantillonnage permet de rendre compte des expériences personnelles du groupe de professionnels de policiers en intervention (Francis, 2023).

Le chercheur doit choisir l'échantillon le plus diversifié possible afin d'obtenir le plus d'informations variés pouvant faire contraste. De plus, l'échantillonnage doit s'arrêter au moment où la récolte d'information n'apportent plus de plus-value à la recherche. La saturation des informations permet au chercheur de pouvoir généraliser les résultats (Francis, 2023).

#### **3.2. Les entretiens**

Afin de réaliser notre recherche sur le psychotraumatisme, nous avons décidé de récolter le point de vue des policiers en intervention. Pour ce faire, nous avons décidé de mener des entretiens semi-directif avec cinq policiers belges travaillant en intervention.

La méthode d'entretien nous semblait être la plus adaptée dans le cadre de cette étude sur le psychotraumatisme des policiers. En effet, l'entretien permet d'avoir un accès à des informations passées et au vécu interne et personnel du sujet interviewé. Dans une recherche qualitative, l'entretien permet d'accéder aux représentations sociales d'un groupe d'individus Il permet également d'avoir un accès aux visions du monde des sujets. Chaque individu dispose de son propre système de valeur lui permettant de comprendre le monde qui l'entoure grâce à ses représentations individuelles. Lors de l'entretien qualitatif, le chercheur peut accéder à ce système de valeur et établir une compréhension étayée des pratiques des acteurs (Francis, 2024).

L'objectif de l'entretien est de permettre au sujet d'élaborer un discours librement sur la thématique afin d'accéder à ses représentations internes concernant le sujet de

recherche. Le chercheur se doit de susciter le discours de celui-ci tout en le laissant parler librement (Francis, 2024).

L'entretien semi-directif est un entretien durant lequel le chercheur pose des questions au sujet sur base d'un guide pré-établi. Avant la réalisation des entretiens, un guide d'entretien a été réalisé afin d'établir les thématiques à aborder lors de l'entretien et de bénéficier d'un aide-mémoire. Il était important de ne pas rester figer à ce guide d'entretien et de pouvoir dépasser les questions descriptives afin de mettre l'accent sur le vécu du sujet et son expérience personnelle (Vincent, 2023).

Notre recherche s'inscrit dans une démarche inductive. En effet, nous n'avions pas de théorie préconçue avant de réaliser nos entretiens étant donné que l'objectif était de généraliser une théorie à partir des éléments récoltés lors des entretiens (Vincent, 2023).

Les entretiens que nous avons réalisés ont duré entre quarante-cinq minutes et une heure. Les entretiens ont tous été enregistrés afin de pouvoir réaliser les retranscriptions et d'effectuer nos analyses. L'autorisation préalable de chacun des policiers a été récolté et tous les entretiens ont été anonymisés afin de garder le récit privé des personnes interrogées. Après le cinquième entretien réalisé, nous avons décidé de stopper la récolte de données étant donné que les réponses n'apportaient plus de plus-value et que nous rencontrions la saturation des données récoltées. L'échantillon est composé comme suit :

- Un policier en intervention dans la zone de police Montgomery.
- Une policière en intervention dans la zone de Bruxelles-midi.
- Un policier en intervention dans la zone de Charleroi.
- Une policière en intervention dans la zone de Montgomery
- Un policier en intervention dans la zone de Bruxelles-Capitale-Ixelles.

La participation aux entretiens de notre recherche était volontaire. Les participants ont été recrutés au moyen de la diffusion du questionnaire sur le réseau social Facebook. Le seul critère indispensable était d'être policier en intervention depuis au minimum un an. La diffusion du questionnaire sur ce réseau de proche en proche a permis d'élargir la visibilité et d'obtenir un échantillon varié et aléatoire.

### **3.3. Le guide d'entretien**

Le guide de l'entretien est préparé sur base d'un listing de thèmes et de questions incitatives. Ces questions ne doivent pas être suivies à la lettre et sont là afin d'aider le chercheur. Cependant, le chercheur doit être capable de faire preuve d'improvisation, s'adapter aux réponses du sujet et rebondir sur ce dont l'interviewé parle afin d'obtenir des précisions ou pour recentrer l'entretien. Il s'agit d'avantage d'une discussion qu'un entretien questions-réponses. Ce type d'entretien permet à l'interviewé d'avoir une liberté dans le développement de ses réponses et permet d'obtenir des réponses riches et précises (Vincent, 2023).

Le guide d'entretien utilisé lors de cette recherche se trouve en annexe et contient les questions pré-formulées (annexe 1). Le guide débute en précisant que l'objectif de la présente étude est de comprendre le processus de psychotraumatisme chez les policiers en intervention. Ensuite, il y a un rappel de non-jugement et de bienveillance présent durant l'entièreté de l'entretien et l'explication du déroulement de celui-ci. Le guide est divisé en trois thèmes contenant des sous-questions. L'entretien aborde l'identité générale et du parcours professionnel, les réactions personnelles aux interventions et les stratégies de coping.

#### ***a) Identité générale et parcours professionnel***

Ce thème permet de faciliter le début de l'entretien en posant des questions générales sur la carrière professionnelle et le rôle actuel dans le service. Afin d'accéder aux représentations du sujet sur le psychotraumatisme, il nous semblait important de demander quelle était la définition qu'il donnait au traumatisme psychologique.

#### ***b) Réactions personnelles aux interventions***

Ce thème permet d'aborder les réactions émotionnelles aux interventions générales et aux interventions les plus difficiles pour les sujets. Ce thème permet également d'évaluer les répercussions du métier de policier sur la vie quotidienne.

#### ***c) Les stratégies de coping***

Ce thème permet de comprendre les stratégies personnelles mises en place lors des interventions difficiles. Il permet également d'aborder les besoins dans les zones de police afin de prévenir et/ou accompagner les potentiels traumatismes dans la police.

#### **4. La théorisation ancrée**

Afin d'analyser les représentations et le vécu interne des policiers en intervention concernant le psychotraumatisme dans leur profession, nous avons procédé à une analyse par théorisation ancrée des réponses des participants.

L'analyse par la théorisation ancrée est une technique de méthodologie qualitative permettant l'identification et l'analyse de thèmes qui émergent des données. Elle permet in fine la généralisation d'une théorie locale à partir des données récoltées. Il s'agit d'une technique stimulante étant donné que le chercheur va pouvoir créer sa propre théorie. Selon Paillé, la méthode d'analyse par théorisation ancrée est une « démarche itérative de théorisation progressive d'un phénomène (...) c'est-à-dire que son évolution n'est ni prévue, ni liée (à des déterminations préétablies) » (1994, p. 151). Lorsque le chercheur débute son étude, il ne possède pas de cadre théorique fondamentalement établi. Certes, le chercheur possède des référents interprétatifs et des repères théoriques qui lui sont propres dus à son expérience personnelle. Ces référents permettent de guider l'analyse et vont inévitablement être impliqués dans le travail mais il est impératif que le travail du chercheur se limite à mettre en évidence le vécu des acteurs sans l'interférer avec ses propres repères théoriques (Raymond & Forget, 2020).

Le principe général de cette méthode est de faire émerger un ensemble de concepts qui vont permettre de nommer des réalités présentes dans l'entretien (Francis, 2023).

L'analyse par la théorisation ancrée est divisée en plusieurs étapes d'opérations d'analyse. Tout d'abord le chercheur se doit d'examiner les données, ensuite de catégoriser les phénomènes qui émergent et puis de mettre en relation ces catégories dans le but de les intégrer et de faire émerger un modèle représentatif des phénomènes. Pour finir, le chercheur se doit de consolider la théorisation émergente (Paillé, 2017). Il est important de préciser que ces étapes ne sont ni strictement successives, ni étanches, ni exclusives mais s'effectue dans une démarche itérative (Raymond & Forget, 2020).

##### **4.1.L'examen des données de recherche**

Dans l'analyse par la théorisation ancrée, le chercheur effectue un examen phénoménologique des données d'entretiens. L'examen phénoménologique vise la compréhension des expériences personnelles des acteurs telles qu'elles sont dans les entretiens (Raymond & Forget, 2020). La compréhension profonde du vécu interne des

acteurs est rendue possible grâce à la retranscription des entretiens et la relecture de ceux-ci afin de saisir les représentations des acteurs (Moustakas, 1994). Lors de cette étape d'opération d'analyse, le chercheur doit prêter attention à pas se laisser tenter par le biais de confirmation. En effet, le chercheur doit être capable de mettre en veille ce qu'il a déjà lu dans la recherche afin de ne pas rechercher dans ses entretiens, les données confirmant ce qui a déjà été préétabli. Concrètement, il s'agit de réaliser des premières annotations sur les transcriptions d'entretiens se rapprochant le plus possible de l'expérience personnelle des acteurs présente dans les données brutes des entretiens (Raymond & Forget, 2020).

Cette étape correspond à l'étape du codage ouvert. Le codage ouvert consiste à étiqueter l'ensemble de l'entretien et d'identifier les parties de l'entretien qui représente une même unité de sens afin de rendre compte de ce qui est dit dans telle partie de l'entretien. Ce codage doit être réalisé avec une lecture la plus proche du texte et de ce que le sujet a dit (Francis, 2023).

#### **4.2.La catégorisation**

Après avoir réalisé l'examen phénoménologique des données, le chercheur doit désormais réaliser un codage plus précis et faire émerger des catégories en donnant du sens aux phénomènes émergents de l'entretien. Le chercheur doit être capable de codifier l'entretien de la manière la plus proche de l'expérience de l'acteur (Raymond & Forget, 2020).

Une fois les catégories élaborées, le chercheur doit regrouper des codes en liens afin de catégoriser les données émergentes d'un même phénomène. Le chercheur propose des interprétations de ces catégories (Francis, 2023). Lors de cette étape, il s'agit de définir le phénomène, d'identifier les propriétés de celui-ci et de reconnaître les conditions d'existence de ce phénomène. Cette étape permet au chercheur d'effectuer plusieurs relectures des entretiens et d'enrichir les catégories jusqu'à ce qu'elles soient saturées, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de nouvelles données à ajouter dans la catégorie. Ces relectures permettent d'assurer un approfondissement de la compréhension du vécu des acteurs et des phénomènes présents dans la recherche réalisé (Raymond & Forget, 2020).

Cette étape correspond à l'étape du codage axial durant lequel le chercheur regroupe les codes entre eux en les mettant en interrelation dans des catégories conceptuelles afin

de montrer les particularités et de proposer une interprétation de ces catégories. Cette codification axiale permet de faire émerger de la théorie progressivement durant l'analyse (Francis, 2023).

#### **4.3.La mise en relation des catégories conceptualisantes**

Après avoir catégorisé les codes dans l'entretien, le chercheur doit mettre en relation ces catégories entre elles et déceler la nature des liens les unissant (Raymond & Forget, 2020).

Cette étape correspondant à l'étape du codage sélectif durant laquelle le chercheur sélectionne les liens pertinents pour sa recherche. Il s'agit d'intégrer ces concepts dans un mindmap afin de montrer comment ils s'interrelient entre eux. Par la suite, le chercheur devra mettre en mots les liens représentés dans ce mindmap. C'est lors de cette étape que la théorie formelle commencera à émerger des catégories (Francis, 2023).

#### **4.4.L'intégration des catégories conceptualisantes**

Lors de cette étape, le chercheur interroge l'objet de sa recherche et observe l'évolution de son projet apportée par les données empiriques qui ont émergé lors des opérations d'analyses précédentes réalisées. Le chercheur se questionne sur le phénomène général sur lequel porte sa recherche. Dès lors, il se doit d'effectuer une relecture des matériaux de son analyse afin de pouvoir définir l'objet de sa recherche grâce aux données qui ressortent de son analyse par théorisation ancrée (Raymond & Forget, 2020).

#### **4.5.La modélisation**

Cette étape consiste à représenter schématiquement les liens révélés dans les opérations d'analyses précédentes. Le chercheur doit travailler sur l'articulation de l'ensemble des données entre elles, préciser les caractéristiques, les antécédents, les conséquences et les trajectoires du phénomène central de son étude. Il doit également mettre en évidence les processus à l'œuvre en général et en particulier (Paill & Mucchielli, 2016).

#### **4.6.La consolidation de la théorisation**

Cette étape vise à mettre à l'épreuve la solidité théorique du modèle en le confrontant à l'ensemble des preuves en particulier à des cas négatifs en imaginant des scénarios alternatifs à la théorie (Raymond & Forget, 2020).

# Chapitre 2 : Résultats de l'analyse de la théorisation ancrée

## 1. Résultats

Lors de l'analyse par la théorisation ancrée, nous avons pu identifier 3 thèmes principaux permettant la compréhension de la perception des effets du risque de psychotraumatisme dans le milieu des policiers en intervention. Premièrement les stratégies de coping policières. Deuxièmement, l'intolérance aux difficultés psychologiques. Troisièmement, l'implication personnelle dans les interventions. Ces thèmes représentent les discours prédominant des participants à nos entretiens réalisés lorsque nous abordons le thème de psychotraumatisme chez le policier. Chacun de ces thèmes est défini par un ensemble de sous-thèmes que nous illustrerons à l'aide d'extraits des entretiens de nos participants. Nous présentons une synthèse de nos résultats des thèmes et sous-thèmes tirés de notre analyse par théorisation ancrée.

### **Thème 1 : Les stratégies de coping**

- Dissociation entre le personnel et le professionnel
- L'humour
- Suppression de pensées
- Le soutien social et par la parole
- Equilibre entre l'humanité et le professionnalisme
- L'habituatation à l'atrocité

### **Thème 2 : L'intolérance aux difficultés psychologiques**

- Tabou des traumatismes et de la santé psychologique
- Fierté policière

### **Thème 3 : L'implication personnelle**

- Identification au privé
- Le rapport aux victimes

### **1.1. Les stratégies de coping**

Le milieu des interventions policières est un milieu particulièrement stressant et risqué. Dès lors, les policiers mettent en place des stratégies de coping afin de faire face aux conditions stressantes présentes dans leur profession. Ces stratégies utilisées sont individuelles et dépendent de la personnalité de l'individu.

*« Et donc là, j'en ai parlé avec mon collègue et puis j'en ai parlé avec d'autres collègues donc. C'est ce que je mettais en place à l'époque. » (Extrait de l'entretien de Tristan)*

*« La meilleure stratégie, c'est ça. Avoir ses collègues et la famille et d'en parler. » (Extrait de l'entretien de Julie)*

*« Tu rentres, t'as le dîner à préparer, t'as ça, etc. Tu discutes... Bon, ici, j'ai Alice, donc voilà, de voir un peu, tu vois, les devoirs, etc. Discuter d'une chose ou de l'autre, ben, ça te fait complètement penser, enfin, t'enlever tout, voilà. » [...] « Ça te fait penser à autre chose et c'est ça qui aide aussi. De ne pas rester tout seul parce qu'après, quand tu es tout seul, ben, t'as le temps de te remémorer et tout ça, tu vois. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

#### **a) Dissociation entre le personnel et le professionnel**

Une des stratégies de coping utilisée par les policiers en intervention est celle de la dissociation entre la vie personnelle et la vie professionnelle. En effet, ils accordent une importance primordiale à la séparation entre leur profession et leur privé. Non seulement il est important de pouvoir mettre de côtés ses problèmes personnels afin de pouvoir exécuter son travail. Mais il est également important de pouvoir laisser le professionnel dans le milieu du travail et ne pas ramener de travail dans sa vie personnelle.

*« Mon métier m'a appris justement, je pars du principe que quand je mets mon pare-balle ouais. Et quand je l'enlève, c'est plus la même personne. » (Extrait de l'entretien de Julie).*

*« Le fait d'avoir déjà un bout de route à faire, j'ai un peu ce sentiment d'être séparée, tu vois, entre mon travail et ma vie privée. Le fait de prendre sa voiture, de faire un bout de chemin, c'est pas un peu comme si tu partais en vacances, tu vois. Quand tu pars en vacances, quand t'es encore chez toi et que t'es en congé, t'as pas l'impression d'être en congé. Quand tu prends la voiture, hop, que tu vas loin, là, tu*

*te dis ouais, maintenant, je suis en congé, je me relaxe. Mais ici, c'est un peu le même principe. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

*« Ça c'est un truc que je me suis institué en règle, c'est que je ramène pas du boulot à la maison. Dès le début alors, ça n'a jamais été. Même plus je m'énerve. Non, je ramène pas du boulot à la maison, je ramène pas des dossiers à la maison, je fais le max pour que ça soit fait pendant les heures de boulot, dans mon infrastructure de boulot. » (Extrait de l'entretien de Georges).*

### **b) L'humour**

La deuxième stratégie de coping utilisée est celle de l'humour. En effet, les participants expriment que l'humour policier est une vraie thérapie pour eux et permet une mise à distance avec les atrocités rencontrées quotidiennement.

*« Maintenant il y a aussi la thérapie sur place. On va nous prendre pour des gros connards mais parfois quand on est dans des situations difficiles ou glauques, on rigole beaucoup en fait. On fait de l'humour. Alors c'est jamais devant la famille ni les gens mais c'est entre nous pour décompresser l'atmosphère. » (Extrait de l'entretien de Julie).*

*« C'est un exutoire de sortir par une bêtise. C'est très important pour moi, l'humour. Oui, ça permet de, tous les jours, continuer à avoir une vie de travail. » (Extrait de l'entretien de Georges).*

*« Sur place, on en rigole. Même si au fond de nous, tu... Je sais pas, ça va vous la voir. Mais non, mais tu peux pas... Enfin, en tout cas, c'est comme ça que je le gère et c'est comme ça que mon binôme le gère aussi parce que je pense que c'est en forme de... Ouais, de protection et de... Enfin, je pense que je suis relativement pudique pour ne pas montrer mes émotions et donc, ben fatalement, les seules choses qu'on arrive à faire, en fait, c'est en rigoler. » (Extrait de l'entretien de Bastien).*

*« Mais c'est de rire, de pas mal de situations aussi. Des situations qui sont un peu compliquées, mais après, c'est bien d'en rire malgré tout, voilà, pour dédramatiser, on va dire la chose, et c'est vrai que ça aide pas mal. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

### **c) La suppression de pensées**

Une troisième stratégie mise en place par certains policiers consiste à supprimer toutes pensées concernant les aspects stressants de la situation afin de gérer une situation difficile.

*« Sur le moment, on se voile la face et puis, les jours passent et en fait, ça tombe seulement une semaine après. Oui, c'est justement là où c'est limite, c'est dangereux. » (Extrait de l'entretien de Bastien).*

*« Je t'avoue que les larmes aux yeux, j'ai souvent eu les larmes aux yeux et puis à un moment donné, tu essaies de te regarder ailleurs, de ne pas la regarder en face ou de penser à autre chose. Tu te forces parfois à te dire, une chaise, une chaise, un clown, un bazar exprès pour essayer de calmer les pleurs qui pourraient arriver. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

### **d) Le soutien social et par la parole**

Une quatrième stratégie utilisée par une grande majorité des policiers en intervention est le soutien social. Ils verbalisent les interventions avec leurs collègues afin de se décharger émotionnellement lorsque l'intervention fut compliquée. Ils en discutent également parfois avec leur famille ou amis. Plusieurs participants ont également souligné qu'il était plus efficace de parler avec des collègues étant donné qu'ils comprennent ce qu'ils vivent. Il est important de préciser que le soutien social dont parlent les participants relève d'un soutien social non-officiel.

*« Parfois essayer d'en parler avec d'autres collègues plus expérimentés. En tout cas, la première chose, c'est de l'exprimer. Donc c'est d'en parler et de se rendre compte aussi que on n'a pas été le seul à subir mentalement l'intervention, ça permet de se décharger » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

*« Notre chef de brigade allait, après certaines interventions, lui-même provoquer le dialogue entre nous et ça se faisait parfois simplement par le fait d'aller boire un verre après le service. » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

*« Il faut cette faculté de vider son sac, moi j'ai besoin d'en parler. La meilleure stratégie, c'est ça. Avoir ses collègues et la famille et d'en parler » (Extrait de l'entretien de Julie).*

« Marine est dedans aussi. Fatalement, elle me comprend un peu plus. Donc, fatalement, on s'explique. On a l'avantage qu'on peut en parler entre nous. Oui, c'est ça. En se comprenant. En se comprenant. » (Extrait de l'entretien de Bastien).

« Le fait de pouvoir en discuter beaucoup avec tes collègues, je pense que ça aide énormément. Le fait, oui, de partager ça avec d'autres personnes qui... Comment je veux dire ça ? Qui savent de quoi tu parles. » (Extrait de l'entretien de Sabine).

« Dans mon ancien groupe, à l'inter, c'est après les après-midi, on allait boire un verre tous ensemble. Alors, effectivement, chacun discutait de ce qu'il voulait, mais c'était jamais quelque chose d'officiel. Oui. On ne disait pas, on va aller débriefer, » (Extrait de l'entretien de Bastien).

#### e) L'équilibre entre l'humanité et le professionnalisme

La cinquième stratégie mise en place par les policiers en intervention est celle de l'équilibre entre un comportement humain et un comportement professionnel. En effet, les policiers participants soulignent l'importance d'être capable de faire preuve à la fois d'empathie et de professionnalisme durant leurs interventions.

« Maintenant, il y a des choses où on ne sait pas se détacher, hein ? Parce qu'on reste humain, parce que Ben on a un coeur parce qu'on a une empathie, parce que tu chic chac et c'est important de travailler avec de l'empathie. Quelqu'un qui travaille sans empathie ne fera pas du bon travail. Il faut garder cette empathie et ce côté humain. » (Extrait de l'entretien de Julie).

« La difficulté c'est de ne pas rentrer dans le jugement, parce que de un on n'a pas à le faire, et de deux, ça va impacter notre travail. Et ça, on ne peut pas le faire. Donc là, il faut rester neutre. Oui, c'est sûr » (Extrait de l'entretien de Bastien).

« Ca peut être à double tranchant, parce que mettre une barrière, les gens peuvent te dire, ouais, mais le policier, il n'est pas sensible du tout, il est insensible, et bon, voilà. Mais d'un autre côté, c'est aussi pour te protéger, toi. » (Extrait de l'entretien de Sabine).

« Ce n'est pas évident de rester, entre guillemets, insensible aux gens devant toi qui vont commencer à pleurer, qui vont commencer, etc., et c'est vrai que ça, c'est un peu compliqué parce que tu ne peux pas, puisque tu as l'uniforme, tu es là pour faire

*ton travail, et je pense que les gens s'attendent aussi à ce que tu ne craques pas, et donc, c'est ça qui est compliqué, c'est effectivement de rester là, impassible, entre guillemets, et de ne pas craquer. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

*On doit garder ce côté empathique et tout le jonglage consiste, je pense, pour un policier, à trouver le juste équilibre entre le côté juste empathique et le côté technique. Et si l'un ou l'autre prend le dessus, ça ne sera pas une super intervention, parce que si l'empathique prend le dessus sur le technique, à ce moment-là, le policier, techniquement, il va un peu se perdre et il va passer à côté de choses qui, peut-être par après, dans le cadre d'une enquête judiciaire, pourra mener des problèmes. Et d'un autre côté, s'il est beaucoup trop technique, les gens qui sont mêlés à cette affaire-là, ils se disent « ouais, mais bon, c'est quoi ce robot, c'est quoi cette machine ? ». « il faut essayer de leur montrer deux choses importantes. C'est un minimum d'empathie, sans tomber dans l'excès, parce qu'alors ça joue faux. Il faut montrer de l'empathie. Il faut montrer qu'on est des professionnels et qu'on sait ce qu'on fait. Et il faut surtout leur donner un point de contexte. » (Extrait de l'entretien de Georges).*

#### **f) L'habitation à l'atrocité**

La dernière stratégie abordée par les policiers en intervention est celle du phénomène d'habitation aux atrocités du métier. Pour eux, il s'agit d'accepter la réalité de terrain et des possibles atrocités afin de se protéger contre ces horreurs et de pouvoir continuer à exercer leur métier quotidiennement.

*« Quand ça fait 30 fois que tu vas sur des violences intra où madame à une tête au carré, fatalement... La hiérarchie ne serait peut-être pas contente d'entendre un policier dire ça, mais fatalement, tu ne prends pas les choses personnellement de la même manière. Tu ne sais jamais comment réagir, et au final, ça devient une banalité. J'ai mangé une pizza à côté d'un cadavre. Tu ne t'y fais pas pour certains types, et tout le reste, ça devient une généralité. Parce que si tu ne le fais pas, tu ne vis plus. » (Extrait de l'entretien de Bastien).*

*« Mais tu t'anesthésies des choses pour te protéger. Et c'est dingue de se dire ah j'ai l'habitude d'aller annoncer des morts aux gens. C'est là que des fois, il faut tirer la sonnette d'alarme. Là, faut commencer à s'inquiéter. Il faut un juste milieu. » (Extrait de l'entretien de Julie).*

## **1.2.L'intolérance aux difficultés psychologiques**

Les policiers interrogés mentionnent l'intolérance aux difficultés psychologiques dans leur environnement professionnel. En effet, il est de leur devoir d'être fort tant devant la population que devant les collègues.

*« C'est beaucoup plus facile pour un collègue de dire Ben voilà, je suis à la maison parce que on m'a cassé l'épaule lors d'une rébellion lors d'une intervention que de dire Ben voilà, je suis à la maison parce que Ben cette scène de crime là, Ben je l'ai pas supportée » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

### **a) Tabou des traumatismes et de la santé psychologique**

Certains policiers perçoivent un tabou des potentiels traumatismes dans leur profession et des difficultés psychologiques qu'ils pourraient rencontrer dans leur quotidien. D'après les policiers interrogés, le concept de psychotraumatisme et du bien être psychologique dans le monde policier ne semble pas être assez mis en avant et dénué de jugement.

*« Je pense qu'il y a une grande méconnaissance de cette problématique-là (le psychotraumatisme) dans le monde policier » (Extrait de l'entretien de Tristan)*

*« C'est beaucoup plus facile pour un collègue de dire Ben voilà, je suis à la maison parce que on m'a cassé l'épaule lors d'une rébellion lors d'une intervention que de dire Ben voilà, je suis à la maison parce que Ben cette scène de crime là, Ben je l'ai pas supportée » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

*« Mais je te dis, c'est une semaine après qu'on m'a dit « Ça va, Bastien? Tu veux qu'on fasse appel ? » Non, non, c'est bon, c'est passé. Merci. « Non, non. Je trouve que c'est le rôle d'un gradé ou d'un officier de diriger ses hommes là où il faut »  
« Mais voilà, c'est ça. Mais ça reste très tabou, en tout cas, dans notre niveau. » (Extrait de l'entretien de Bastien)*

*« Et en fait, une semaine après, ou deux, on discute nous deux avec mon collègue en disant, bah tu sais quoi, ça fait une semaine que je ne dors plus. Bah moi non plus. Et en fait, personne ne disait rien. Oui, c'est ça. Parce que c'est, comme tu disais, tabou. C'est tabou, bah oui. Moi, je prends ça comme ça. Ouais, c'est une forme de pudeur. » (Extrait de l'entretien de Bastien).*

### **b) Fierté policière**

Selon les policiers interrogés, le métier de policier en intervention est un métier où réside une certaine fierté policière où aucune faiblesse ne peut avoir lieu sans jugement.

*« Dans certaines unités, comme les unités spéciales. Et Ben là, le simple traumatisme psychique n'est pas abordé ou ne peut pas être abordé. C'est censé être des bonhommes, c'est censé être des machines et donc l'humain n'a limite pas sa place. » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

*« Parce que comme je te dis, les gens n'ont pas forcément envie d'avoir des policiers en pleurs devant soi. Parce que malgré tout, c'est l'uniforme, c'est les forces de l'ordre, ils sont pas là que pour être de la guimauve et chialer. Mais t'es censé être compatissant malgré tout. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

*« Chacun individuellement par fierté ne va pas le dire, par fierté, par peur de passer pour un faible ou un mou ou n'importe quoi. » (Extrait de l'entretien de Georges).*

### **1.3.L'implication personnelle**

Certains policiers ont mentionné que les interventions étaient d'autant plus difficiles lorsqu'ils faisaient preuve d'implication personnelle.

*« Et donc si tu veux tout mon bouclier, ma carapace de policier en exercice qui suit les points de l'intervention, qui a sa checklist et qui fait point par point. J'ai pas pu le faire donc j'ai dû prendre sur moi. Et rentrer dans l'empathie à l'extrême pour pouvoir la faire parler et comprendre ce qui s'est passé. Et je suis pas formé à ça. Donc ... heu comme je ne m'y attendais pas ça m'a, ça m'a beaucoup troublé et je m'en suis pas rendu compte tout de suite. Je me suis rendu compte à la fin de l'intervention le soir que oui, c'était lourd. » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

### **a) Identification au privé**

Certains policiers expriment qu'il est plus difficile de mettre une distance durant son travail lorsque les interventions permettent une identification à leur vie personnelle.

*« Effectivement, il y a beaucoup plus de maîtrise dans quelque chose où on est plus détaché qui ne nous concerne pas et nous ramène pas à quelque chose qu'on connaît » (Extrait de l'entretien de Julie)*

*« Puis bien sûr, il y a des choses qui nous ramènent à notre personnel aussi, et là ça nous touche. Mais ça, par exemple, quand ça me touche personnellement, quand ça nous ramène à quelque chose de personnel, et là il faut tout de suite scinder, parce que. Alors celle-là que que ça, que. Là que ça devient Dangereux donc » (Extrait de l'entretien de Julie).*

*« Ou tu as d'autres choses qui font que ça te rappelle, par exemple, à quelque chose de privé. Je ne veux pas dire que tu mélanges les deux, mais par rapport à ton vécu privé, tu t'identifies un peu trop. » (Extrait de l'entretien de Sabine).*

### **b) Le rapport aux victimes**

Certains policiers mentionnent la difficulté du rapport aux victimes. En effet, pour tous les participants, l'annonce de mauvaise nouvelle fait partie des interventions les plus difficiles à réaliser car il faut être capable de gérer les émotions d'autrui.

*« Il y a des choses pour lesquelles on s'habitue jamais, qui sont parfois à limite plus dures avec le temps. Je pense que beaucoup de collègues le ressentent aussi. On est formé pour, mais c'est toujours compliqué. C'est l'annonce de mauvaises nouvelles ? Oui, extrêmement compliqué d'expliquer à quelqu'un qu'un de ses proches vient de mourir. C'est encore plus compliqué quand on doit expliquer que c'est un enfant. Et donc chaque fois qu'on va le faire, Ben on repense à nos plus mauvaises expériences et donc ça devient de plus en plus dur de le faire je trouve. » (Extrait de l'entretien de Tristan).*

*« Ce qui est pour moi le plus dur à gérer, c'est quand l'entourage est sur place. Ça devient le sur-problème, comme j'appelle ça. C'est la douleur, je ne vais pas dire la douleur des vivants, mais c'est la douleur des gens qui sont là, qui sont impliqués vraiment en première ligne, qui est dure à gérer. C'est l'émotion des gens qui n'est pas évidente à gérer et qu'on prend en pleine tronche, en fait. » (Extrait de l'entretien de Georges).*

*« Annoncer le décès d'un proche à une famille, même si ce n'est pas un enfant, ça reste quand même plus quelque chose d'assez difficile. » (Extrait de l'entretien de Julie).*

*« Les annonces de mauvaises nouvelles sont généralement compliquées, parce que tu sais, d'une manière ou d'une autre, de toute façon, que l'annonce est mauvaise. »  
(Extrait de l'entretien de Sabine).*

## **Chapitre 3 : Discussion**

### **1. Interprétation de l'analyse par théorisation ancrée**

Pour rappel, l'analyse par théorisation ancrée nous a permis de faire émerger trois thèmes des entretiens de nos participants : les stratégies de coping, l'intolérance aux difficultés psychologiques et l'implication personnelle. Nous allons maintenant définir chacun de ses thèmes et mettre en évidence les liens avec la littérature.

#### **1.1. Les stratégies de coping**

Ce thème poursuit comme objectif de mettre en évidence les différentes stratégies mises en place par les policiers face aux situations stressantes rencontrées lors de leurs interventions. Les stratégies de coping représentent l'ensemble des stratégies que l'individu utilise afin de réguler un événement perçu comme menaçant afin de prioriser son bien-être physique et psychologique (Folkman & Lazarus, 1988 ; Lazarus & Folkman, 1984). Le terme « coping » signifie une confrontation active et consciente des situations et constitue un élément essentiel des processus d'autorégulation généraux et plus spécifiquement de régulation émotionnelle en réponse à des conditions stressantes d'une situation (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Harding Thomsen & Wadsworth, 2001). Il existe deux grandes familles de stratégies de coping : les stratégies centrées sur le problème et les stratégies centrées sur l'émotion (Dorard, Bungener & Berthoz, 2013).

Les stratégies centrées sur le problème correspondent aux stratégies qui agissent directement sur le facteur de stress de la situation grâce aux processus cognitifs et comportementales qui permettent d'atténuer ou d'éliminer le stress et qui agit par conséquent indirectement sur l'émotion (Biggs et al., 2017).

Les stratégies centrées sur l'émotion correspondent aux stratégies d'adaptation qui agissent sur la gestion des émotions déclenchées par le facteur de stress afin de réduire la tension émotionnelle provoquée par la situation sans agir sur celle-ci (Biggs et al., 2017).

Les stratégies de coping utilisées par nos participants policiers en intervention sont la dissociation entre le personnel et le professionnel, l'humour, la suppression de pensées, le soutien social et le soutien par la parole, l'équilibre entre l'humanité et le professionnalisme et l'habituation à l'atrocité.

**La dissociation entre la vie personnelle et la vie professionnelle** est une stratégie de distanciation subjective permettant de gérer les conditions stressantes du milieu d'intervention. Elle permet de faire la part des choses en séparant le travail et la vie personnelle (Fusulier et al., 2009). Par exemple, selon le témoignage d'un policier : « *Indispensable (de dissocier sa vie personnelle et professionnelle), parce que les flics qui sont, c'est peut-être pas une généralité, mais en tout cas c'est ce que j'ai un peu remarqué, les flics qui sont soit déviants, parce qu'il en existe, soit mal dans leur peau, ou névrosés, ou alcooliques, dans le premier cas, ce sont des gens qui sont tout le temps dans leur fonction en permanence H24, et donc quelquefois ça pousse à être déviant, parce qu'on travaille, on est dedans, et puis en repos, on cherche encore, on regarde, on est toujours dedans, et puis on recommence, on est de nouveau dedans, donc on n'en sort pas.* » (Extrait de l'entretien de Georges). Il est primordial que les individus aient la capacité d'alterner les sphères de travail et de vie personnelle en éloignant les éléments qui perturbent le bien-être dans l'autre sphère (Fusulier et al., 2009). Certains policiers interrogés ont mentionné qu'ils utilisaient le trajet entre leur travail et leur maison comme un moyen distinct de séparer les deux sphères. Par exemple, Sabine exprime : « *Le fait d'avoir déjà un bout de route à faire, j'ai un peu ce sentiment d'être séparée, tu vois, entre mon travail et ma vie privée.* » (Extrait de l'entretien de Sabine). Julie exprime ceci : « *Ouais donc on va parler du boulot le long du trajet, on va vider nos sacs et puis quand on est à la maison, on est à la maison.* » (Extrait de l'entretien de Julie).

**L'humour** est une stratégie de coping permettant de prendre du recul face au travail émotionnel intense (Molinier, 1998). L'humour est nécessaire à la résistance aux situations stressantes et à la libération mentale. Il peut être qualifié de « résistance créative » face aux situations de stress (Le Lay & Pentimalli, 2013). L'utilisation de l'humour dans la profession de police n'est pas étonnant étant donné que l'humour permet de se soulager et de tenter de dépasser les difficultés quotidiennes du métier. L'utilisation de l'humour entre collègues permet de se détendre mutuellement et de parvenir à se distancier des désagréments du métier (Le Lay & Pentimalli, 2013). Il permet de rendre les situations lourdes et susceptibles de procurer de la peine, plus légères et surmontables (Bergson, 1950 ; Victoroff, 1953 cité dans Le Lay & Pentimalli, 2013). Les participants de notre recherche ont exprimé : « *Maintenant il y a aussi la thérapie sur place. On va nous prendre pour des gros connards mais parfois quand on est dans des situations*

*difficiles ou glauques, on rigole beaucoup en fait. On fait de l'humour. Alors c'est jamais devant la famille ni les gens mais c'est entre nous pour décompresser l'atmosphère. (Extrait de l'entretien de Julie). »*

L'humour permet également de se protéger émotionnellement en dissipant la peur et le dégoût dans des situations particulièrement dangereuses ou dramatiques (Hess, 2003). De plus, l'humour n'est pas seulement une ressource utilisée sur le moment ou dans l'après une situation difficile mais peut être utilisée en prévention de situation difficile afin de se préparer psychologiquement (Loriol et al., 2006).

**La suppression de pensée** est une stratégie de coping cognitive permettant à l'individu de chasser les pensées intrusives afin de se distancier d'une situation difficile. Le métier de policier peut amener à être sensibilisé par des personnes, leur histoire et leur détresse. Lorsque le professionnel se sent dépassé, par exemple lors d'une audition, cela peut empêcher une prise correcte d'informations nécessaires. Cela peut être problématique lorsque ce risque émotionnel empêche l'activité correcte du travail (Bonnet, s.d.). C'est pourquoi les policiers développent une capacité à savoir faire preuve de déni de certaines pensées liées aux difficultés d'une intervention.

**Le soutien social** est une stratégie de coping permettant la facilitation de la régulation émotionnelle et du travail émotionnel. Nous pouvons distinguer deux types de soutien social.

Le premier type de soutien est le soutien social des pairs qui permet une meilleure gestion émotionnelle. En effet, les effets négatifs d'un incident traumatique lors des interventions policières sont diminués considérablement grâce à la relation de soutien avec les collègues (Rodrigue, 2019). La solidarité entre collègues s'évalue particulièrement dans les situations difficiles. Il est primordial qu'une patrouille de police ne reste pas tétanisée et traumatisée par la peur, incapable d'agir lors d'une intervention difficile. De plus, il est indispensable qu'aucun des policiers ne se laisse emporter par la violence et ne mette ses collègues en danger (Loriol et al., 2006).

Le second type de soutien est le soutien social interpersonnel de l'entourage qui permet une perception de leur profession moins stressante. Le soutien social des pairs et de l'entourage extérieur du policier est un élément primordial au maintien d'une bonne santé psychologique au travail (Rodrigue, 2019). Par exemple, discuter de ce qui est arrivé

dans la journée avec des collègues ou avec son partenaire peut également favoriser une distanciation subjective (Fusulier et al., 2009). Le débriefing peut être considéré comme un soutien de type conseil car il consiste à faire un retour en équipe sur une situation qui s'est produite en lien avec le travail (Nadeau, 2001 cité dans Rodrigue, 2019).

**L'équilibre entre l'humanité et le professionnalisme** est une stratégie utilisée par les policiers afin de se protéger émotionnellement des difficultés des interventions rencontrées. La focalisation sur le professionnalisme et la bonne réalisation de la tâche professionnelle peut aider à prendre de la distance durant le travail et à ne pas se laisser dépasser émotionnellement par les situations de stress au travail (Bonnet, s.d.). « *Quand on est confronté à une horreur comme ça, la première chose qu'on fait, c'est qu'on travaille de manière technique et ordonnée.* » (Extrait de l'entretien de Georges). Selon Oigny, les policiers avec un profil plus pragmatiques parviennent plus facilement à se désengager émotionnellement afin de diminuer leur souffrance et réaction tout en accomplissant leurs tâches professionnelles (1990).

**L'habitation à l'atrocité** est une forme d'acceptation de la réalité des situations rencontrées dans le métier de policier en intervention. Elle permet de s'adapter à la dureté des situations professionnelles policières. Cette stratégie permet d'accepter calmement la réalité et de cesser de chercher à changer une situation sur laquelle on n'a pas de pouvoir (Côté, 2013).

## **1.2.L'intolérance aux difficultés psychologiques**

Ce thème a pour objectif de mettre en évidence la présence de l'intolérance aux difficultés psychologiques dans la profession de policier. En effet, les policiers interrogés ont mentionné la présence d'un certain tabou des traumatismes et de la santé psychologiques ainsi qu'une culture de la fierté policière.

Pour les policiers, les psychologues et leurs méthodes centrées sur les émotions et fragilités individuelles sont réservés aux problèmes personnels et non aux problèmes professionnels policiers. Il s'agirait d'une aide mobilisée uniquement pour les cas les plus graves et extrêmes. Cependant, les situations difficiles telles que la première vue d'un cadavre, la violence d'un délinquant etc. permettent de légitimer l'appartenance au monde policier. Dès lors, le recours au soutien psychologique serait mal vu par les collègues. Selon les policiers, l'aide psychologique ne serait mobilisée que dans les cas de défaut

collectif comme réparation après coup plutôt que comme une ressource. La prise en charge psychologique étant selon l'opinion des policiers réservée aux cas extrêmes, elle est vue comme stigmatisante et aucun policier ne voudrait être confondu avec ces cas extrêmes (Loriol et al., 2006). Selon les policiers, les collègues et l'encadrement de la proximité sont plus aptes d'assurer le rôle de soutien aux policiers lors de situations difficiles car le monde extérieur n'est pas capable de les comprendre. Il ne s'agit pas d'un refus de la psychologisation mais plutôt d'un refus de la fragilisation individuelle associée au soutien d'une psychologue, au profit d'une valorisation de la force et de l'homogénéité du groupe policier (Loriol et al., 2006). A ce propos, Bastien exprime : « *T'as aucun soutien à part en discutant. À part en discuter, oui avec les collègues. Ça reste très tabou, comme sujet. On a beau dire que tout est mis en place, mais c'est pas vrai.* » *Tu n'as absolument rien, voilà. Alors, effectivement, tu peux en parler aux collègues et je pense que personne ne va... Je pense qu'aucun collègue ne refusera de discuter avec toi. Oui, mais ça ne se fait pas de manière spontanée.* » (Extrait de l'entretien de Bastien).

Afin d'être capable de gérer les situations difficiles et imprévisibles en tant que policier, il faut être capable de compter sur les attitudes de ses collègues. La confiance entre collègues policiers est fondée sur des valeurs de force et de confiance. Cette nécessité d'être jugé « apte » en tant que policier transforme l'émotion de la peur comme étant à l'opposé des valeurs professionnelles policières. Par conséquent, celui qui admet son stress est inévitablement considéré comme celui qui n'a pas su surmonter les obstacles du métier. De plus, cette personne devient un collègue en qui on ne peut plus avoir confiance étant donné ses réactions imprévisibles. Ce tabou envers l'expression de la peur explique le non-recours au soutien psychologique afin de ne pas être exclu du groupe (Loriol et al., 2006).

### **1.3.L'implication personnelle**

Ce thème a pour objectif la compréhension de l'impact de l'implication personnelle sur la difficulté de la gestion des interventions difficiles. En effet, les policiers interrogés ont exprimé que lorsqu'ils s'impliquaient de manière personnelle ou qu'ils s'identifiaient aux situations rencontrées, il était plus difficile de faire preuve de maîtrise et de distance émotionnelle. C'est pourquoi, il est contraire à la culture policière d'exprimer de la souffrance entre collègues lors des interventions. Il est commun d'adopter une attitude froide et détachée lors des interventions difficiles (St-Arnaud et al., 1996).

## **2. Apports de l'étude et pistes pour les recherches futures**

L'analyse par théorisation ancrée réalisée lors de cette recherche permet une mise en évidence des moyens mis en place par les policiers en intervention face au risque de psychotraumatisme présent dans leur profession. En effet, cette analyse a pu montrer les stratégies de coping les plus utilisées par les policiers en intervention afin de gérer efficacement le stress et les traumatismes de la profession.

Ensuite, cette analyse a pu mettre en évidence la présence d'intolérance aux difficultés psychologiques dans le milieu des policiers en intervention. Cette analyse a également pu souligner la difficulté de l'implication personnelle des policiers dans les interventions difficiles. Cette recherche soulignant les facteurs de risques et les conséquences du psychotraumatisme permet de souligner l'importance de prendre en compte la santé psychologique des policiers en intervention.

Cette recherche permet une meilleure compréhension des risques psychologiques du métier de policier en intervention. La mise en évidence de leur vécu potentiellement traumatogène permet une reconnaissance de la difficulté de leur profession. La reconnaissance permet une valorisation du travailleur et exerce une influence positive sur la performance individuelle au travail (Brun & Dugas, 2002).

L'analyse par théorisation ancrée permet d'obtenir une approche personnelle et en profondeur du vécu interne des policiers en intervention concernant le psychotraumatisme dans leur profession. En effet, cette approche permet de collecter des données riches reflétant les sentiments, opinions, intentions et actions des participants concernant le phénomène de psychotraumatisme dans le monde policier. La théorisation ancrée permet de donner un sens aux données récoltées et de révéler ce qui se cache dans l'univers des participants. La richesse de l'utilisation d'une analyse par théorisation ancrée se trouve également dans l'obligation du chercheur à revenir aux données afin d'avancer dans l'analyse et de pouvoir affiner la théorie émergente (Charmaz, 2006). De plus, cette méthode d'analyse permet une interaction constante entre la collecte et l'analyse des données. Cette procédure systématique permet d'assurer la rigueur et la fiabilité de la théorie qui émerge de ces données (Hussein et al., 2014).

L'importance de la santé psychologique des policiers mise en avant lors de cette étude permet de motiver les organisations policières à introduire des interventions précoces afin de réduire le risque de développer un psychotraumatisme. En effet, le bien-

être psychologique au travail permet de diminuer le risque d'apparition de psychotraumatisme (Dagenais-Desmarais & Privé, 2010 ; Bonnet, s.d.).

### **3. Limites méthodologiques**

Il est important que nous précisions les limites retrouvées dans cette recherche.

La première limite est celle de l'utilisation même de l'analyse par théorisation ancrée. Cette analyse peut conduire à un risque élevé d'erreur méthodologique. Premièrement, dans notre cas, nous avons utilisé une source de données, les entretiens. L'utilisation d'une seule source de données peut réduire le champ d'étude à l'expérience vécue par les sujets plutôt que sur le processus social (Benoliel, 1996). D'autres méthodes de récoltes de données ajoutées aux entretiens telles que l'observation pourraient permettre de d'assurer d'une analyse du processus social de psychotraumatisme dans le monde des policiers en intervention. Deuxièmement, le processus d'analyse des données induit une dimension de subjectivité de la part du chercheur. Les choix de catégorisation et d'interprétation des données sont influencés par les compétences et le jugement du chercheur ce qui peut entraîner des biais ou une perte de rigueur de l'analyse. Il serait opportun de réaliser une triangulation de chercheurs afin d'atténuer ce biais de subjectivité en discutant les choix de catégories et les interprétations (Vincent, 2023). Troisièmement, la généralisation des résultats de la théorisation ancrée peut être limitée étant donné que les résultats sont spécifiques à un contexte en particulier (Hussein et al., 2014). Dans notre cas, le cadre de l'étude est limité aux policiers en intervention et pourraient être difficilement applicables à une population d'autres professions. Il serait intéressant de réaliser des analyses comparatives dans d'autres professions afin de répondre à cette limite.

La seconde limite est l'utilisation d'entretien semi-directif. La situation d'entretien n'est pas neutre. Le chercheur joue un rôle actif dans l'entretien et la formulation de ses questions et ses réactions peuvent influencer les réponses du participant (Hussein et al., 2014). De plus, le contexte de l'entretien peut influencer les réponses des participants ; l'environnement, l'état émotionnel des participants et la relation avec le chercheur (Charmaz et Mitchell, 2001). Dès lors, il serait opportun de multiplier les contextes d'entretiens afin de contrer les biais liés aux environnements des entretiens.

La troisième limite concerne le biais de désirabilité sociale. Le biais de désirabilité sociale est la volonté des participants d'être perçus de manière positive par l'autre au lieu

de répondre de manière honnête et authentique (Fisher, 1993). Il se peut que les participants aient voulu répondre d'une certaine manière afin de ne pas aller à l'encontre de leur hiérarchie policière, afin d'être valorisé ou accepté par la société au lieu d'exprimer leur vrai ressenti. Afin de contrer cette limite, il serait intéressant de réaliser plusieurs entretiens avec les mêmes participants afin de construire une relation de confiance permettant au participant de partager leur ressenti librement.

## **Conclusion générale**

Malgré l'importance croissante du bien-être psychologique au travail, le risque de psychotraumatisme chez le policier en intervention demeure encore un sujet tabou (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006). Pourtant, les conséquences d'un psychotraumatisme peuvent être dramatiques pour la santé mentale de l'individu et mener jusqu'à un burnout.

Comme nous l'avons vu dans la partie théorique, les stratégies de coping permettent au policier de faire face au quotidien policier traumatogène et de favoriser le bien-être psychologique au travail. Une aide psychologique dans la profession de policier est proposée afin de pouvoir gérer les difficultés quotidiennes du métier. Cependant, cette aide n'est pas fortement mobilisée par les policiers, la jugeant inutile ou étant perçue comme étant un aveu de faiblesse (Loriol, 2005 ; Loriol et al., 2006). C'est pourquoi nous avons décidé d'analyser le discours interne des policiers afin de mettre en évidence les stratégies de coping réellement utilisées par les policiers en intervention face au risque de psychotraumatisme.

Notre recherche poursuivait comme objectif l'étude du psychotraumatisme dans le milieu policier. Plus précisément, notre étude avait pour objectif d'analyser la gestion du risque de psychotraumatisme par les policiers en intervention et leurs stratégies mises en place.

Les résultats de notre recherche permettent de mettre en évidence les stratégies de coping majoritairement utilisées par les policiers en intervention afin de gérer leur quotidien professionnel traumatogène. Ils permettent également de souligner l'intolérance aux difficultés psychologiques présente dans la profession et de souligner comment l'implication personnelle rendait difficile certaines interventions.

En conclusion, notre recherche soutient l'importance d'inclure le bien-être psychologique des policiers dans les priorités de l'organisation, car elle permet la prévention du risque de psychotraumatisme. Elle souligne également l'importance de briser le silence autour des traumatismes et de la santé psychologique découlant de la fierté policière afin de déconstruire les stéréotypes liés aux difficultés psychologiques.

De futures recherches pourraient investiguer la mise en place de nouveaux accompagnements et d'interventions précoces afin de réduire le risque de psychotraumatisme et de changer le sentiment d'intolérance aux faiblesses psychologiques présents dans la culture policière.

## Bibliographie

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Allen, N.J., Meyer, J. P. (1990), « The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization », *Journal of Occupational Psychology*, vol. 63, n o 1, p. 1-18.
- Auxéméry Y. (2012). L'état de stress post-traumatique comme conséquence de l'interaction entre une susceptibilité génétique individuelle, un évènement traumatogène et un contexte social. *L'Encephale, Vol 38 (5)*, pages 373 à 380. doi:10.1016/j.encep.2011.12.003
- Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: The Exercise of Control*, W. H. Freeman / Times Books / Henry Holt & Co.
- Baird, K. & Kracen, A. (2006). Vicarious traumatization and secondary traumatic stress : A research synthesis, *Conselling Psychology Quaterly*, 19 :2, 181-188  
DOI: [10.1080/09515070600811899](https://doi.org/10.1080/09515070600811899)
- Benoliel, J. Q. (1996). Grounded theory and nursing knowledge. *Qualitative Health Research*, 6, 406-428. <http://dxdoi:10.1177//104973239600600308>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *THE HANDBOOK OF STRESS AND HEALTH*, 351.
- Bokanowski, T. (2011). Les déclinaisons cliniques du traumatisme en psychanalyse : traumatisme, traumatique, trauma. *Le Carnet Psy*, 155, 41-46. <https://doi-org.proxy.bib.uclouvain.be:2443/10.3917/lcp.155.0041>
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the humancapacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Bonnet, T. *Le collectif de travail face au risque émotionnel*.
- Brun, J. P. (2008). *Les 7 pièces manquantes du management*. Éditions Transcontinental.
- Brun, J. P., & Dugas, N. (2002). *La reconnaissance au travail: une pratique riche de sens*. Québec: CSST.

- Bui E, Ohye B, Palitz S, Olliac B, Goutaudier N, Raynaud J-P, et al. Acute and chronic reactions to trauma in children and adolescents; 2014 [Internet, cited 2019 Dec 1, <https://iacapap.org/content/uploads/F4-PTSD-2014.pdf>].
- Caroly, S. Clot, Y. (2004) Du travail collectif au collectif de travail : développer des stratégies d'expérience . Formation Emploi, 88, pages 43-55. Doi : 10.3406/forem.2004.1737
- Caroly, S. (2011). Activité collective et réélaboration des règles comme ressources pour la santé psychique : le cas de la police nationale. Le travail humain, 74, 365- 389. <https://doi.org/10.3917/th.744.0365>
- Cesari, E. (2018). Distorsion spatio-temporelle post-traumatique dans un suivi de blogue thérapeutique, European Journal of Trauma & Dissociation, Volume 2, Issue 4, pages 215-224, ISSN 2468-7499. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.06.002>.
- Charmaz, K., & Mitchell, R. (2001). *Grounded Theory in Ethnography*. Northeastern University. Retrieved from [https://course.ccs.neu.edu/cs5150f14/readings/charmaz\\_ethnography.pdf](https://course.ccs.neu.edu/cs5150f14/readings/charmaz_ethnography.pdf)
- Charmaz, K. (2006). Construire une théorie ancrée : *A practical guide through qualitative analysis*. Los Angeles, CA : Sage Publications.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Harding Thomsen, A., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
- Côté, L. (2013). Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail. *Psychologie Québec*, 30(5), 41-44.
- Crocq, L. (1999). Les traumatismes psychiques de guerre, Paris, Odile Jacob.
- Crocq L. Perspective historique sur le trauma. In: de Clercq M, Lebigot F, editors. Les traumatismes psychiques. Paris: Masson; 2001
- Cropanzano, R., Wright, T. A . (1999), «A 5-year study of change in the relationship between well-being and job performance», *Consulting Psychology Journal: Practice & Research* , vol. 51, n o 4, p. 252-265.
- Dagenais-Desmarais, V. & Privé, C. (2010). Comment améliorer le bien-être psychologique au travail?. *Gestion*, 35, 69-77. <https://doi.org/10.3917/riges.353.0069>

- Deckop, J. R., Mangel, R., Cirka, C . C . (1999), « Getting more than you pay for: Organizational citizenship behavior and pay-for-performance plans», *Academy of Management Journal*, vol. 42, no 4, p. 420-428.
- Desbiendras, N. (2019). Le traumatisme vicariant chez les intervenants d'urgence médico-psychologique, *European Journal of Trauma & Dissociation, Volume 3*, Issue 3, Pages 151-156, ISSN 2468-7499. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2019.04.001>.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edition. Arlington VA. American Psychiatric Association 2015.
- Dorard, G., Bungener, C. & Berthoz, S. (2013). Estime de soi, soutien social perçu, stratégies de coping, et usage de produits psychoactifs à l'adolescence.
- Durif-Varembont, J.-P. (2005). Quelques aspects du temps post-traumatique. *Perspectives Psy*, 2(44), 144–150. (<https://www.cairn.info/revue-perspectives-psy-2005-2-page-144.htm>).
- Fisher, R.J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of Consumer Research*, 20 (2), 303-315.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion. *Social and Scientific Medicine*, 26, 309–317. Garcia, C.(2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: a review of the literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 42, 166–185.
- Francis, V. (2023). Cours de méthodologie qualitative de la criminologie, Université Catholique de Louvain.
- Freud, S. (1920 ; 2013). *Au-delà du principe de plaisir*. Éditions Payot.
- Fusulier, B., Laloy, D. & Sanchez, E. (2009). Être au service et articuler travail/famille. De la double disponibilité pratique et subjective chez les professionnels de la relation. *Informations sociales*, 4, 154, pages 22 à 30. <https://doi.org/10.3917/inso.154.0022>
- Guay, S., & Marchand, A. (2006). Les troubles liés aux événements traumatiques: Dépistage, évaluation et traitements. PUM.
- Herman JL. (1992). Complex PTSD: a syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *J Trauma Stress*;5(3):377–91.

- Hess, U. (2003). Les émotions au travail. Les rapports bourgogne. [Document de recherche]. Université du Québec à Montréal. <https://depot.erudit.org/id/000576dd>
- Hussein, M. E., Hirst, S., Salyers, V., & Osuji, J. (2014). Using Grounded Theory as a Method of Inquiry: Advantages and Disadvantages. *The Qualitative Report*, 19(27), 1-15. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2014.1209>
- Jacob, R. (2001), Reconnaissance au travail: un cadre de gestion, colloque en gestion de ressources humaines, C H UQ, Québec.
- Josse, E. (2004). Métaphore et traumatisme psychique, *vol 6 (5)*. Repéré à [http://www.psychosolutions.be/IMG/pdf/Metaphore\\_et\\_traumatisme\\_psychique.pdf](http://www.psychosolutions.be/IMG/pdf/Metaphore_et_traumatisme_psychique.pdf).
- Judge, T. A., Thoresen, C.J., Bono, J. E., Patton, G.K. (2001), « The job satisfaction – job performance relationship: A qualitative and quantitative review», *Psychological Bulletin*, vol. 127, n o 3, p. 376-407
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lebigot, F. (2005). *Traiter les traumatismes psychiques. Clinique et prise en charge*. Paris, Dunod.
- Lee, K., Allen, N.J. (2002), « Organizational citizenship behavior and workplace deviance: The role of affect and cognitions», *Journal of Applied Psychology*, vol. 87, n o 1, p. 131-142.
- Le Lay, S. & Pentimalli, B. (2013). Enjeux sociologiques d'une analyse de l'humour au travail : le cas des agents d'accueil et des éboueurs. *Travailler*, 29, 141- 181. <https://doi.org/10.3917/trav.029.0141>
- Levine, P. (2014). *Guérir par-delà les mots, comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien être*. Malakoff : InterEditions.
- Lecomte, J. (1999). La résilience. Résister aux traumatismes. *Sciences humaines*, 99, 13-17.
- Loriol, M. (2005). Les ressorts de la psychologisation des difficultés au travail. Une comparaison entre infirmières, policiers et conducteurs de bus. *Cahiers de recherche sociologique*, (41-42), 191–208. <https://doi.org/10.7202/1002466ar>

- Loriol, M., Boussard, V. & Caroly, S. (2006). La résistance à la psychologisation des difficultés au travail: Le cas des policiers de voie publique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 165, 106-113. <https://doi.org/10.3917/arss.165.0106>
- Louville, P. and Salmona, M. (2013). Traumatismes psychiques : conséquences cliniques et approche neurobiologique. *Revue santé mentale*, 176.
- Luminet, O. (2021). Memory and émotions. [Moodle].
- Malenfant, P. P. (2013). La gestion du stress chez les intervenants, les gestionnaires et les bénévoles en contexte de sinistre.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1995). Competence, resilience, and psychopathology.
- Meylan, S., Boillat, P. et Morel, A. (2009). « Épuisement professionnel en contexte policier : le rôle des valeurs », *Éthique publique* [En ligne], vol. 11, n° 2 mis en ligne le 10 mai 2011, consulté le 21 février 2024. URL : <http://journals.openedition.org/ethiquepublique/96> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ethiquepublique.96>
- Molinier P. (1998), *Psychodynamique du travail et identité sexuelle*, thèse de doctorat en psychologie, CNAM.
- Morin, E. M. (2008). *Sens du travail, santé mentale et engagement organisationnel*. desLibris.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage publications.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1037/10802-000>
- Oligny, M. (1990). La police: Les risques liés aux métiers exerçant des régulations d'incidents critiques.
- Oligny, M. (2009). Exploration de l'environnement interne policier effectué en tant que professionnel participant Le burnout ou l'effet d'usure imputable à la régulation permanente d'incidents critiques L'exemple du milieu policier, *Revue internationale de psychosociologie* 36 (Vol. XV), pages 207 à 228 Éditions ESKA.
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>

- Paillé, P. (1994). « L'analyse par théorisation ancrée », *Cahiers de recherche sociologique*, 23, 147-181.
- Paillé, P. & Muchielli, A. (2016), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin, Paris.
- Paillé, P. (2017). L'analyse par théorisant ancrée. Dans M. Santiago-Delefosse et M. del Rio Carral (dir.), *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé* (p. 61-83). Paris : Dunod
- Payette, P. (1985). À propos du stress dans le travail policier. *Santé mentale au Québec*, 10(2), 140–144. <https://doi.org/10.7202/030301ar>
- Pearllan, L.A. & Saakvitne, K.W. (1995). *Trauma and the therapist : Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. New York : WW Norton.
- Raymond, C., & Forget, M. H. (2020). Pour un usage judicieux de l'analyse par théorisation ancrée dans le champ des didactiques. *Éducation et didactique*, 1, 31-47.
- Revet, A., Raynaud, J-P., Lapeyre-Mestre, M., Olliac, B. et Bui, E. (2020). Le psychotraumatisme chez l'enfant et l'adolescent : données actuelles et perspectives. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, Vol 68, 7. Pages 384-393. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2020.07.007>.
- Robert T. Golembiewski and Byong-Seob Kim (1990). Burnout in Police Work: Stressors, Strain, and the Phase Model. *3 Police Stud.: Int'l Rev. Police Dev.* 74
- Rodrigue, A., Deschênes, A.-A. & Gagnon, K. (2019). L'impact des relations interpersonnelles et du soutien social sur la santé psychologique des policiers. *Ad machina*, (3), 125–138. <https://doi.org/10.1522/radm.no3.1101>
- Rodwell, J.J., Kienzle, R., Shadur, M. A . (1998), « The relationship among work-related perceptions, employee attitudes, and employee performance: The integral role of communications», *Human Resource Management*, vol. 37, n o 3-4, p. 277-293
- Rutter, M. (2002). La résilience en face de l'adversité : Facteurs de protection et résistance aux désordres psychiatriques. *Etudes sur la mort*, 122, pages 123 à 146. <https://doi-org.proxy.bib.uclouvain.be:2443/10.3917/eslm.122.0123>

- Stassi, C., & Janssen, C. (2022). Les psychotraumatismes: enquête au sein d'une zone de police bruxelloise.
- St-Arnaud, L., de Québec, C. S. P., Drolet, M. J., Tremblay, M., & de Montréal, U. S. P. (1996). Les risques psychosociaux chez les policiers: comprendre ensemble pour mieux agir. *Mot de bienvenue*, 390.
- Staw, B.M., Sutton, R. I., Pelled, L.H. (1994), « Employee positive emotion and favorable outcomes in the workplace», *Organization Science*, vol. 5, n o 1, p. 51-71.
- Taïeb, O., Baubet, T., Pradère, J., Lévy, K., Revah-Lévy, A., Serre, G. et Moro, M.-R. (2003). Traumatismes psychiques chez l'enfant et l'adolescent, *EMC - Psychiatrie, Volume 1, Issue 1*, pages 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.emcps.2003.06.002>.
- Tarquinio, C., & Montel, S. (2014). Chapitre 1. Du psychotraumatisme à l'état de stress post-traumatique. *Psycho Sup*, 21-40.
- Terr LC. (1991). Childhood traumas: an outline and overview. *Am J Psychiatry*; 148(1):10–20. <https://doi.org/10.1176/foc.1.3.322>
- Tigrane Tovmassian, L. (2015). Une zone de création commune avec le traumatisme psychique. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, Volume 173, Issue 10*, Pages 834-840, ISSN 0003-4487. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2015.02.010>.
- Tremblay, M., Guay, P., Simard, G . (2000), « L'engagement organisationnel et les comportements discrétionnaires : l'influence des pratiques de gestion des ressources humaines», Publications du CIRANO, vol. 24, p. 1-24.
- Triandafillidis A. Le projet : symptôme de la normalité ? *Psychanalyse à l'Université* 13, 50. 1988;p. 261–80.
- Vanborre, V. (2018). Les ressources relationnelles, un moteur de vie. *Rhizome*, 69-70, 30-31. <https://doi-org.proxy.bib.uclouvain.be:2443/10.3917/rhiz.069.0030>
- Van Campenhoudt, J. Marquet, Quivy, R. (2017). Manuel de recherche en sciences sociales, 5e éd., Paris (Malakoff), Dunod.
- Vincent, F. (2023). Méthodologie qualitative de la criminologie [Notes de cours]. UCLouvain, louvain-la-Neuve.

# Annexes

## Annexe 1 : Le guide d'entretien :

### GUIDE D'ENTRETIEN

#### *Destiné aux policiers en intervention*

#### **Avant l'entretien :**

- L'objectif de l'étude est de comprendre le processus de psycho-traumatisme chez les policiers en intervention. L'objectif de l'entretien est de comprendre l'expérience personnelle du policier en intervention.
- Rappel du non-jugement et de la bienveillance.
- Donner le formulaire de consentement (signature + consentement verbal).

#### **Déroulement de l'entretien :**

- Durant l'entretien, n'hésitez pas à me demander des clarifications quant à mes questions. L'entretien sera enregistré et retranscrit par la suite.
- Vous avez le droit de ne pas répondre à certaines questions ou de mettre fin à l'entretien à tout moment.
- Avez-vous des questions ou commentaire avant de commencer ?

#### **A. Identité générale et parcours professionnel**

##### *1. Pouvez-vous vous présenter ?*

**Etude et carrière**

**Choix de profession expliquer**

**Rôle/tâche dans le service**

##### *2. Pour vous, c'est quoi un traumatisme psychologique ?*

#### **B. Réactions personnelles aux interventions**

##### *3. Comment vivez-vous les interventions en général ?*

**Réactions émotionnelles**

##### *4. Vos réactions (émotionnelles) sont-elles différentes en fonction du type d'intervention ? (Y-a-t-il des interventions plus difficiles pour vous que d'autres ?)*

**Mort/suicide, Enfant, Accidents ?**

##### *5. Observez-vous une différence de réactions aux interventions par rapport à votre début de carrière ?*

**Habitude**  
**Maturité/Age**

6. *Parlez-moi d'une intervention la plus difficile que vous ayez vécue.*

**Réactions**

**Emotions**

**Stratégies mises en place**

7. *Si vous avez vécu une intervention ou un événement bouleversant au travail, pourquoi cela vous a-t-il bouleversé ?*

8. *Observez-vous des répercussions de votre boulot sur votre vie quotidienne ?*

**C. Les stratégies de coping**

9. *Quelles sont les stratégies que vous mettez en place face aux interventions difficiles ?*

**Sur le moment et par après**

**Prise de recul**

**Humour**

**Soutien**

**Défolement**

10. *Parlez-vous de ces interventions difficiles à vos collègues ? A votre famille ? A vos amis ?*

**Soutien social**

11. *Que pensez-vous qu'il pourrait être mis en place afin de prévenir et/ou accompagner les potentiels traumatismes chez les policiers ?*

12. *Existe-il une cellule psycho-sociale dans votre zone ?*

13. *Nous arrivons à la fin de l'entretien, souhaitez-vous rajoutez quelque chose*

**Annexe 2 : Codages des entretiens :**

1. <u>Extraits d'entretien 1</u> <b>TRISTAN</b>	Enoncés phénoménologiques	Catégories
« La police, c'est une vocation. J'y pensais depuis l'adolescence »	Choix du métier de policier par vocation	Vocation du métier
« J'avais envie, un moment ou un autre, d'intégrer le pilier judiciaire et d'aller chercher des enquêtes plus complexes, plus longues, où il fallait quand même un peu plus réfléchir »	Envie de réaliser des enquêtes plus complexes	Changement carrière
« Par rapport au traumatisme, ce qui se voit le plus en se concentrant sur soi c'est l'irritabilité, de la démotivation » « ... Surtout dans l'humeur, dans le contexte social, le renfermement sur soi, ça peut aller jusqu'à la dépression, burnout »	Irritabilité et démotivation comme symptômes du psychotraumatisme  Répercussion dans le social, renfermement sur soi, dépression et burnout	Symptômes du psychotraumatisme
« Ben lui était traumatisé est a vécu un stress traumatique à la suite de ça, et en fait c'est c'était le déclencheur, il a assisté à trop de violences dans sa carrière »	Traumatisme à la suite de contact avec de la violence	Répétition de la confrontation à la violence
« Je pense que tout le monde a ses limites. On a tous, on a tous une carapace qu'elle soit positive ou pas. Et c'est pour ça que c'est totalement imprévisible. » « Une intervention parmi d'autres. Donc c'est tellement basique et banal que ce qui peut toujours être enfin ce qui peut être dangereux aussi parce que ce qui nous paraît banal en jour ne l'est plus le lendemain. »	Traumatisme imprévisible	Imprévisibilité du traumatisme  Intervention banale peut trauma
« Je pense qu'il y a une grande méconnaissance de cette problématique-là dans le monde policier »	Méconnaissance du trauma dans la police	Mésinformation du psychotraumatisme dans le milieu policier
« C'est beaucoup plus facile pour un collègue de dire Ben voilà, je suis à la maison parce que on m'a cassé l'épaule lors d'une rébellion lors d'une intervention que de dire Ben voilà, je suis à la maison parce que Ben cette scène de crime là, Ben je l'ai pas supportée »	Difficulté de parler des faiblesses psychologiques pour un policier	Intolérance des faiblesses dans la police ?
« Dans certaines unités, comme les unités spéciales. Et Ben là, le simple traumatisme psychique n'est pas abordé ou ne peut pas être abordé. C'est censé être des	Les faiblesses n'ont pas leur place dans la police	Intolérance des faiblesses dans la police ?

<p>bonhommes, c'est censé être des machines et donc l'humain n'a limite pas sa place. »</p>		
<p>« Parfois essayer d'en parler avec d'autres collègues plus expérimentés. En tout cas, la première chose, c'est de l'exprimer. Donc c'est d'en parler et de se rendre compte aussi que on n'a pas été le seul à subir mentalement l'intervention, ça permet de de se décharger »</p> <p>« Notre chef de brigade allait, après certaines interventions, lui-même provoqué le dialogue entre nous et ça se faisait parfois simplement par le fait d'aller boire un verre après le service. »</p> <p>« Et parfois, parfois, on en reparle plusieurs jours après. »</p> <p>« ça m'arrive, ça m'arrive à régulièrement, mais oui, ça m'arrive. Maintenant, en général, je ne le fais pas dans le but de de me décharger d'une d'une situation qui m'a, qui m'a posé problème. »</p> <p>« Et donc là, j'en ai parlé avec mon collègue et puis j'en ai parlé avec d'autres collègues donc. C'est ce que je mettais en place à l'époque. »</p> <p>« Ben ce qui a déjà mis en place, c'est la régulation sociale au niveau de la brigade et des collègues. De par l'expérience et de la connaissance qu'on a les uns des autres, on va, on va savoir quand il faut en parler. Et on va savoir détecter souvent si un collègue a plus de mal qu'un autre à la suite d'une intervention, »</p>	<p>Verbalise les interventions avec les COLLEGUES pour se décharger</p> <p>(ne le fais pas avec l'entourage)</p>	<p>Soutien interpersonnel des pairs</p>

<p>« Je pense que je parviens relativement bien à faire la part des choses et à scinder les deux (vie personnelle et vie professionnelle) »</p>	<p>Séparation vie professionnelle et personnelle</p>	<p>Dissociation entre le personnel et le professionnel</p>
<p>« c'est vrai mes yeux ont tendance à balayer, balayer tout le temps tout ce que je, tout ce que je peux voir quand je suis en extérieur, à regarder les plaques des voitures, à regarder les gens dans les yeux quand je rentre dans un restaurant. J'aurais tendance à regarder partout. Quand je suis en voiture sur des longs trajets, j'aurais tendance à ne jamais regarder la personne à côté de moi »</p> <p>« Si je vais entendre quelqu'un crier dans la rue. Tous mes sens vont être en éveil directement. Donc je vais être peut-être un peu plus tendu que quelqu'un, quelqu'un qui n'est pas policier »</p>	<p>Répercussions du comportement flic sur la vie quotidienne</p> <p>Sens en éveil</p>	<p>Comportement policier au quotidien</p>
<p>« Il y a des choses pour lesquelles on s'habitue jamais, qui sont parfois à limite plus dures avec le temps. Une de mes erreurs. Je pense que beaucoup de collègues le ressentent aussi. On est formé pour, mais c'est toujours compliqué. C'est l'annonce de mauvaises nouvelles ? Oui, extrêmement compliqué d'expliquer à quelqu'un qu'un de ses proches vient de mourir. C'est encore plus compliqué quand on doit expliquer que c'est un enfant »</p> <p>« Et donc chaque fois qu'on va le faire, Ben on repense à nos plus mauvaises expériences et donc ça devient de plus en plus dur de le faire je trouve. »</p> <p>« Donc je dirais oui ça pour moi, c'est l'annonce de mauvaises nouvelles et la recherche de</p>	<p>Pas d'habitude pour les annonces de mauvaises nouvelles</p> <p>Plus dur pour annoncer un décès d'un enfant</p> <p>Epreuve plus de difficultés à annoncer les mauvaises nouvelles au fur et à mesure de sa carrière car exemples de mauvaises expériences</p> <p>Difficile lors des recherches de personnes disparues</p>	<p>Difficulté à annoncer les mauvaises nouvelles</p> <p>Difficultés lors des recherches de personnes disparues</p>

<p>personnes disparues ou qui auraient pu se suicider ou tenter de le faire. »</p> <p>« Et donc si tu veux tout mon bouclier, ma carapace de policier en exercice qui suit les points de l'intervention, qui a sa checklist et qui fait point par point. J'ai pas pu le faire donc j'ai dû prendre sur moi. Et rentrer dans l'empathie à l'extrême pour pouvoir la faire parler et comprendre ce qui s'est passé. Et je suis pas formé à ça. Donc ... heu comme je ne m'y attendais pas ça m'a, ça m'a beaucoup troublé et je m'en suis pas rendu compte tout de suite. Je me suis rendu compte à la fin de l'intervention le soir que oui, c'était lourd. »</p> <p>« Et j'ai compris que c'est parce que je m'étais impliqué personnellement et que je n'avais plus la barrière de l'uniforme ou de la fonction. »</p>	<p>Difficulté à endosser un rôle d'assistant social</p>	<p>Implication personnelle rend difficile l'intervention</p>
<p>« La cellule psychosociale va être activée par notre hiérarchie en général et va soit proposer un débriefing d'équipe, soit va demander individuellement à chacun si on souhaite en parler. »</p> <p>« On va plutôt nous proposer voilà, si vous voulez en parler, n'hésitez pas. Est-ce que tu en ressens le besoin ? Viens boire un ou simplement viens boire un café au bureau. «</p>	<p>Débriefing avec un collègue ou la cellule psycho-sociale pour se décharger</p>	<p>Décharge par la parole</p>

Extraits d'entretien 2 JULIE	Enoncés phénoménologiques	Catégories
<p>« Je pense que c'est quelque chose qui nous reste, qui reste de plusieurs manières, qui nous reste physiquement, qui peut nous rester mentalement. Et qui revient par piquûre de rappel. En fait, par. Bêtement, un mot, un, un objet ou une vue ou une sensation. »</p> <p>« Et à chaque fois que je passe au même endroit, à chaque fois j'ai la même sensation. À chaque fois que j'entends la radio le même genre de mission, j'ai la même sensation dans le corps. Qui donc je je pense que là derrière j'ai une piquure de rappel. »</p> <p>« Quand on a des piquures de rappel comme ça, c'est toujours horrible. Ca aussi c'est le genre de traumatisme »</p>	<p>Traumatisme peut revenir par piquûre de rappel</p>	<p>Reviviscence du trauma</p>
<p>Et où il y a une conséquence, j'ai envie de dire physique.</p>	<p>Conséquence physique du trauma</p>	<p>Symptômes trauma</p>
<p>« Mon métier m'a appris justement, je pars du principe que quand je mets mon pare-balle ouais. Et quand je l'enlève, c'est plus la même personne. »</p> <p>« J'arrive vraiment à faire cette part des choses de Quand j'ai mon pare-balle et quand je l'ai pas quoi. »</p> <p>« quand ça nous ramène à quelque chose de personnel, et là il faut tout de suite scinder, parce que. Alors celle-là que que ça, que. Là que ça devient Dangereux donc »</p> <p>« Ouais donc on va parler du Boulot le long du trajet, on va vider nos sacs et puis quand on</p>	<p>Dissociation personne professionnelle et personnelle</p>	<p>Dissocier le perso et le professionnel</p>

<p>est à la maison, on est à la maison. »</p>		
<p>« C'est une forme de protection parce que effectivement, quand on a une sensibilité ou une empathie assez forte, Ben afin de pas être déprimée tous les jours et prendre tous les problèmes de la terre avec soi ce qu'il faut. Rêver, hein ? Qu'on appelle la police, c'est pas pour savoir comment ça va. Notre notre quotidien est fait de nonante pour 100 de négatif de négatif donc. »</p> <p>« Je pense que je lui en voulais de m'avoir fait vivre ça dans le sens qu'il n'a voulu que mon aide à moi, j'étais fâchée et en colère. J'étais en rejet de tout et je ne voulais plus en parler »</p> <p>« C'est pour ça qu'il faut savoir vraiment prendre distance avec tout ça et vraiment aimer ce qu'on fait. Parce que moi je dis toujours aux jeunes qui rentrent chez nous, je dis, si vous faites ça pour un salaire ou par dépit, vous tiendrez pas. »</p>	<p>Protection de dissocier perso et pro</p>	<p>Mise à distance car forme de protection</p>
<p>Maintenant, il y a des choses où on ne sait pas se détacher, hein ? Parce qu'on reste humain, parce que Ben on a un coeur parce qu'on a une empathie, parce que tu chic chac et c'est important de travailler avec de l'empathie. Quelqu'un qui</p>	<p>Humanité dans la police et empathie.</p>	<p>Métier humain</p>



vivront un traumatisme dans leur vie »		
mais tu t'anesthésies des choses pour te protéger. Et c'est dingue de se dire ah j'ai l'habitude d'aller annoncer des morts aux gens. C'est là que des fois, il faut tirer la sonnette d'alarme. Là, faut commencer à s'inquiéter. Il faut un juste milieu.	Habituation réactions	Phénomène d'habituation aux horreurs
« On attend le verdict du médecin donc on ne sait pas si on va leur annoncer que leur fils est mort ou si il lui reste 3 jours à vivre. Donc on vit ça avec les parents aussi. Donc là aussi, ces changements d'émotions, on est là OUF c'est bon il va s'en sortir il est vivant »	Vivre les émotions fortes avec les victimes	Réactions émotionnelles
je pense qu'on a vraiment 3 profils : Les comme ça de base, ceux qui ont été rendus comme ça par le métier et ceux Ben comme moi je vais prendre qui reste malgré tout comme ça tu vois. Et	3 profils d'empathie au sein de la police	Profil empathique
Il faut cette faculté de vider son sac, moi j'ai besoin d'en parler	Aide de parler	Soutien par la parole
La meilleure stratégie, c'est ça. Avoir ses collègues et la famille et d'en parler.	Soutien collègues	Soutien interpersonnel des collègues et de la famille
je pense que tout policier devrait être suivie psychologiquement, j'ai pas honte de dire que je suis suivie psychologiquement.	Obligation suivi psy	Suivi psy nécessaire
« J'ai l'impression que c'est uniquement mis en place quand il y a un fait qui est passé au niveau médiatique où des policiers sont touchés et genre aux premiers attentats par exemple. Mais il faut pas des attentats pour traumatiser quelqu'un. Parfois c'est sur des bête trucs. »	Interventions banales peuvent trauma	Imprévisibilité du trauma

Maintenant il y a aussi la thérapie sur place. On va nous prendre pour des gros connards mais parfois quand on est dans des situations difficiles ou glauques, on rigole beaucoup en fait. On fait de l'humour. Alors c'est jamais devant la famille ni les gens mais c'est entre nous pour décompresser l'atmosphère.	Thérapie sur place avec l'humour des collègues	Soutien par l'humour Mise à distance ??
Donc enfin je pense que la base, la base à faire et à traiter c'est ça c'est de reconnaître d'avoir un problème		Reconnaissance du problème

<b>Extraits d'entretien 3 BASTIEN</b>	<b>Enoncés phénoménologiques</b>	<b>Catégories</b>
<p>« c'est quelque chose qui pourrait impacter ta vie privée. C'est un fait qui s'est produit sur ton lieu professionnel, mais qui impacte directement ta vie privée »</p> <p>« Ça, ça impacte. Oui, effectivement. Tant ta vie familiale... Que les amis. Que les amis. Et même la famille »</p> <p>« Là, effectivement, mon métier a fait que j'ai peut-être pris ça un peu plus à cœur puisque c'est mon quotidien. »</p>	Trauma impact sur la vie privée	Impact vie privée  Impact du métier sur la vie privée (pas au niveau émotions)
<p>« Et là, j'ai tendance à vite ruminer. Ça, c'est mon côté sanguin. Malgré ça, j'essaie de rester, par rapport à tout ce qu'on peut voir, de prendre des distances. »</p> <p>« On a les violences intra où, fatalement, c'est parfois très conséquent. Je garde mes distances, je fais mon boulot. Je ne veux pas dire que je n'ai pas de compassion, parce qu'il en</p>	Mise à distance	Mise à distance

<p>faut, face aux victimes. Mais une fois que je ferme la porte, c'est terminé »</p> <p>« Mais voilà, à un moment donné, quand tu vas prendre 10 dossiers chez la même personne, à un moment donné, tu... Et donc fatalement, tout ça, t'aide à prendre de la distance, la difficulté, c'est de ne pas rentrer dans le jugement. »</p> <p>« C'est l'habitude qui fait que, à un moment donné, tu te mets une barrière, et c'est... C'est même... Vitale à vrai dire, nécessaire. Oui, oui, tu ne peux pas ramener ça chez toi. »</p> <p>« Allez, on peut prendre ça pour un manque de respect, mais au final, c'est, voilà, effectivement, je pense que c'est une sorte de barrière qu'on se met.</p> <p>sur le moment, on se voile la face et puis, les jours passent et en fait, ça tombe seulement une semaine après. Oui, c'est justement là où c'est limite, c'est dangereux.</p>		<p>Mise à distance avec barrière</p> <p>Déni comme mise distance</p>
<p>Tu vas me dire ce qui est banal pour moi, ce qui n'est peut-être pas pour toi.</p>	<p>Individualité des réactions</p>	<p>Individualité réactions</p>
<p>« C'est particulièrement ce qui touche aux enfants. »</p> <p>« Pas du tout, sauf à nouveau avec des enfants » (annonce mauvaise nouvelle)</p>	<p>Plus difficile quand ça touche aux enfants</p>	<p>Difficultés par rapport aux enfants</p>
<p>Quand ça fait 30 fois que tu vas sur des violences intra ou madame à une tête au carré, fatalement... La hiérarchie ne serait peut-être pas contente d'entendre un policier dire ça, mais fatalement, tu ne prends pas les choses personnellement de la même manière.</p>	<p>Habitude</p> <p>Pas pour toutes les inter</p>	<p>Habitude des réactions</p>

<p>Tu ne sais jamais comment réagir, et au final, ça devient une banalité. J'ai mangé une pizza à côté d'un cadavre</p> <p>Tu ne t'y fais pas pour certains types, et tout le reste, ça devient une généralité. Parce que si tu ne le fais pas, tu ne le vis plus.</p>		
<p>on n'a pas à le faire, et de deux, ça va impacter notre travail. Et ça, on ne peut pas le faire. Donc là, il faut rester neutre. Oui, c'est sûr.</p>	<p>Neutralité importante</p>	<p>Neutralité à la police</p>
<p>Marine est dedans aussi. Fatalement, elle me comprend un peu plus. Donc, fatalement, on s'explique. On a l'avantage qu'on peut en parler entre nous. Oui, c'est ça. En se comprenant. En se comprenant. »</p> <p>« Et on se dit toutes les semaines. En fait, on... en se discutant, on se rend compte qu'en fait, les gens ne nous comprennent pas en fait. On ne sait même plus entamer une conversation avec quelqu'un à ce sujet-là parce qu'en fait, on ne se comprend même pas. Et ça, c'est parfois compliqué. »</p>	<p>Être compris aide</p> <p>Incompréhension du métier est difficile</p>	<p>Soutien par la parole et compréhension</p>
<p>« T'as aucun soutien à part en discutant. À part en discuter, nous deux, tu... Oui. Avec les collègues. Pas forcément... Non, ça reste très tabou, comme sujet. On a beau dire que tout est mis en place, mais c'est pas vrai. »</p> <p>« Tu n'as absolument rien, voilà. Alors, effectivement, tu peux en parler aux collègues et je pense que personne ne va... Je pense qu'aucun collègue ne refusera de discuter avec toi. Oui, mais ça ne se fait pas de manière spontanée. »</p>	<p>Soutien des collègues</p>	<p>Soutien interpersonnel des collègues</p>

<p>« c'est de regarder en moi-même et peut-être en discuter avec Marine. Et de gérer ça de ton côté. Et de gérer ça tout seul de mon côté. Ou à... Ben voilà, c'est ce que je l'ai dit. Ou à Henri, parce que c'est mon meilleur ami et qu'il fait le même boulot que moi et qu'on a travaillé ensemble. »</p> <p>« Dans mon ancien groupe, à l'inter, c'est après les après-midi, on allait boire un verre tous ensemble. Alors, effectivement, chacun discutait de ce qu'il voulait, mais c'était jamais quelque chose d'officiel. Oui. On ne disait pas, on va aller debriefer, »</p>		<p>Soutien individuel</p> <p>Soutien par la parole</p>
<p>Mais je te dis, c'est une semaine après qu'on m'a dit « Ça va, Gabin ? Tu veux qu'on fasse appel ? » Non, non, c'est bon. Oui, non, c'est bon, c'est passé. Merci.</p> <p>« Non, non. Je trouve que c'est le rôle d'un gradé ou d'un officier de diriger ces hommes là où il faut. Le problème, c'est que moi, je parle de mon expérience personnelle. Puisqu'à Charleroi, on est 1200 dans la zone. Donc, tu as un numéro. »</p>	<p>La police ne fait pas assez</p>	<p>Inutilité psy à la police</p>
<p>« Mais voilà, c'est ça. Mais ça reste très tabou, en tout cas, dans notre niveau. »</p> <p>« Et en fait, une semaine après, ou deux, on discute nous deux avec mon collègue en disant, bah tu sais quoi, ça fait une semaine que je ne dors plus. Bah moi non plus. Et en fait, personne ne disait rien. Oui, c'est ça. Parce que c'est, comme tu disais, tabou. C'est tabou, bah oui. Moi,</p>		<p>Tabou des trauma</p> <p>Tabou des difficultés</p>

<p>je prends ça comme ça. Ouais, c'est une forme de pudeur. »  « Pas du tout, sauf à nouveau avec des enfants » (annonce mauvaise nouvelle)</p>		
<p>« Sur place, on en rigole. Même si au fond de nous, tu... Je sais pas, ça va vous la voir. Mais non, mais tu peux pas... Enfin, en tout cas, c'est comme ça que je le gère et c'est comme ça que mon binôme le gère aussi parce que je pense que c'est en forme de... Ouais, de protection et de... Enfin, je pense que je suis relativement pudique pour ne pas montrer mes émotions et donc, ben fatalement, les seules choses qu'on arrive à faire, en fait, c'est en rigoler. »</p> <p>« mais je pense que c'est une manière à nous de... de penser à autre chose, en fait, et de... Allez, de... De masquer »</p>		<p>Humour comme protection</p>
<p>« Tu es encore énervé. Je suis encore énervé et je prends un médoc pour aller dormir parce que sinon, je sais que je ne dormirai pas. Et je vais ruminer pendant 3 heures. Après, je me lève, c'est terminé. C'est obligé, c'est terminé. Et ça, c'est plus mon côté sanguin. Et le fait de ruminer en me disant, allez, je revois l'intérêt et je m'énerve tout seul. Mais après, c'est fini. Je ne garde pas ça. »</p>		<p>Réactions interventions</p>

<b>Extraits d'entretien 4 SABINE</b>	<b>Enoncés phénoménologiques</b>	<b>Catégories</b>
<p>« Que tu sois en forme ou pas en forme, voilà, tu es dehors et tu es obligée de mettre, entre guillemets, tous tes soucis de côté ou autre pour être humble et en face de la population. »</p> <p>« Je pense qu'essayer de faire la part des choses vraiment entre... Voilà, c'est un peu compliqué, il y a certaines personnes qui sont plus sensibles que d'autres, mais je pense qu'essayer de mettre une barrière vraiment émotionnelle... »</p> <p>« Le fait d'avoir déjà un bout de route à faire, j'ai un peu ce sentiment d'être séparée, tu vois, entre mon travail et ma vie privée. Le fait de prendre sa voiture, de faire un bout de chemin, c'est pas un peu comme si tu partais en vacances, tu vois. Quand tu pars en vacances, quand t'es encore chez toi et que t'es en congé, t'as pas l'impression d'être en congé. Quand tu prends la voiture, hop, que tu vas loin, là, tu te dis ouais, maintenant, je suis en congé, je me relaxe. Mais ici, c'est un peu le même principe. »</p>	<p>Séparation vie professionnelle et vie personnelle</p> <p>Faire la part des choses</p> <p>Trajet voiture comme trajet tampon</p>	<p>Distanciation de sa vie personnelle</p> <p>Barrière émotionnelle comme protection</p>
<p>« Ou tu as d'autres choses qui font que ça te rappelle, par exemple, à quelque chose de privé. Je ne veux pas dire que tu mélanges les deux, mais par rapport à ton vécu privé, tu t'identifies un peu trop. »</p> <p>« ça peut te traumatiser parce que, voilà, tu peux remettre ça, comme tu dis, moi, ici, voilà, il y a Alice qui dit, parfois tu t'identifies, et autres. »</p>	<p>Trauma quand rappelle ton privé</p> <p>Implication perso difficile</p>	<p>Identification au privé</p> <p>Implication personnelle</p>

<p>« Le fait de pouvoir en discuter beaucoup avec tes collègues, je pense que ça aide énormément. Le fait, oui, de partager ça avec d'autres personnes qui... Comment je veux dire ça ? Qui savent de quoi tu parles. »</p> <p>« Parce qu'effectivement, à ce moment-là, oui, t'as des retours qui ne sont pas forcément bons. Si t'as des retours négatifs, ça peut te remettre un coup de massue par-dessus. »</p>	Être compris par ses collègues AIDE	Soutien par la compréhension
<p>« Ca peut être à double tranchant, parce que mettre une barrière, les gens peuvent te dire, ouais, mais le policier, il n'est pas sensible du tout, il est insensible, et bon, voilà. Mais d'un autre côté, c'est aussi pour te protéger, toi. »</p> <p>« Ce n'est pas évident de rester, entre guillemets, insensible aux gens devant toi qui vont commencer à pleurer, qui vont commencer, etc., et c'est vrai que ça, c'est un peu compliqué parce que tu ne peux pas, puisque tu as l'uniforme, tu es là pour faire ton travail, et je pense que les gens s'attendent aussi à ce que tu ne craques pas, et donc, c'est ça qui est compliqué, c'est effectivement de rester là, impassible, entre guillemets, et de ne pas craquer. »</p> <p>« Oui parce que pour certaines choses probablement moins sensibles mais pour d'autres plus sensibles. Je dirais que le fait que par exemple j'ai eu un enfant, il y</p>	<p>Le policier ne doit pas être trop insensible</p> <p>Evolution désensibilisation et sensibilisation</p>	Sensibilité du policier mais insensibilité (double contradiction ?)

<p>a sur certaines choses j'ai été plus sensible qu'avant le fait de ne pas en avoir. Et effectivement sur d'autres missions, j'ai appris à mettre cette barrière qu'au départ c'est pas un truc qui est inné donc c'est une chose que on apprend et que parfois certaines personnes ne savent pas faire, de mettre des barrières. Donc pour certaines choses oui j'ai eu plus facile à me défaire ou à être moins sensible etc. Et pour d'autres par rapport à ma situation privée ça m'a rendu plus sensible. »</p> <p>« C'est toujours ce côté-là où c'est compliqué parce que tu peux pas te laisser aller malgré que les larmes te montent, etc. Mais tu peux pas être trop froid non plus parce que c'est des moments qui sont pénibles pour les gens et donc ils ne comprendront pas non plus »</p>	<p>Il faut être insensible et sensible</p>	
<p>« Et c'est vrai que chaque fois que je passe devant, je ne veux pas m'empêcher de voir l'endroit. Parce qu'on le voit de la route, on voit l'endroit. Donc c'est vrai que... Quand je rentre chez mes parents, je regarde et je me remémore un peu le truc. Mais c'est vrai que... Quand tu travailles là où tu vis, ou que tu vis là où tu travailles, c'est un peu compliqué. C'est le risque de s'en remémorer. »</p>		<p>Reviviscence ? pas trauma</p>
<p>Je t'avoue que les larmes aux yeux, j'ai souvent eu les larmes aux yeux et puis à un moment donné, tu essaies de te regarder ailleurs, de ne pas la regarder en face ou de penser à autre chose. Tu te forces parfois à te dire, une chaise, une chaise, un clown, un bazar exprès pour essayer de calmer les pleurs qui pourraient</p>		<p>Stratégie focalisation sur autre chose</p> <p>(uniforme se doit d'être insensible)</p>

<p>arriver. Parce que comme je te dis, les gens n'ont pas forcément envie d'avoir des policiers en pleurs devant soi. Parce que malgré tout, c'est l'uniforme, c'est les forces de l'ordre, ils sont pas là que pour être de la guimauve et chialer. Mais t'es censé être compatissant malgré tout.</p>		
<p>« t'as des enfants, ce serait probablement plus avec les enfants ou des choses comme ça »</p>		<p>Difficulté quand par rapport aux enfants</p>
<p>« Les annonces de mauvaises nouvelles sont généralement compliquées, parce que tu sais, d'une manière ou d'une autre, de toute façon, que l'annonce est mauvaise. »</p>		<p>Difficulté annonce mauvaise nouvelle</p>
<p>« mais c'est de rire, de pas mal de situations aussi. Des situations qui sont un peu compliquées, mais après, c'est bien d'en rire malgré tout, voilà, pour dé-dramatiser, on va dire la chose, et c'est vrai que ça aide pas mal. »</p>		<p>Protection par l'humour</p>
<p>« Tu rentres, t'as le dîner à préparer, t'as ça, etc. Tu discutes... Bon, ici, j'ai Alice, donc voilà, de voir un peu, tu vois, les devoirs, etc. Discuter d'une chose ou de l'autre, ben, ça te fait complètement penser, enfin, t'enlever tout, voilà. »</p> <p>« Ça te fait penser à autre chose et c'est ça qui aide aussi. De ne pas rester tout seul parce qu'après, quand tu es tout seul, ben, t'as le temps de te remémorer et tout ça, tu vois. »</p>	<p>Parler d'autre chose pour penser à autre chose</p>	<p>Aide superficielle ?</p>

<p>« tu vois tellement de choses que tu ne peux pas t'empêcher d'être plus prudent à la maison.</p> <p>Et donc c'est vrai que, oui, t'en as tellement qui viennent en disant, oui, je suis sortie, je me suis fait violer ou n'importe les autres, que tu te dis, si, tu ne peux pas t'empêcher de prendre toutes les précautions. »</p>	<p>Répercussions du boulot sur la vie eprso mais au niveau prudence</p>	<p>Comportements de policier en dehors du boulot</p>
<p>« une hiérarchie qui te suit derrière toi ça peut déjà avoir un impact derrière toi, parce que le fait qu'ils te suivent et te soutiennent tu te sentiras déjà moins seul dans tout ça. T'aurais probablement ça en moins dans ton vase, ça en moins à rapporter à la maison. Voilà le fait qu'on soit derrière toi, qu'on te soutienne, qu'on t'apporte une solution ou autre ça peut aider à ce que tu ne gardes pas ça et que ce soit moins lourd à porter. »</p>	<p>Se sentir soutenu par la hiérarchie</p>	<p>Importance du soutien au travail</p>

<b>Extraits d'entretien 5 GEORGES</b>	<b>Enoncés phénoménologiques</b>	<b>Catégories</b>
<p>« Le policier ne parvient plus à faire la part des choses, à passer au-dessus, et que cette intervention l'oblige de manière quasiment permanente et a effectivement des conséquences sur sa vie professionnelle de policier, sa vie privée aussi, ça a des conséquences sur son jugement, sur les décisions à prendre. »</p> <p>« fort exagéré, moi j'ai deux enfants, j'ai une fille de 24 ans et un fils de 20, effectivement je sais que mes copines elles peuvent aller là, elles peuvent faire ça, j'étais probablement un peu plus strict, un peu plus couvant par rapport à des choses, parce que voilà même</p>	<p>Impossibilité de faire la part des choses Conséquences vie perso et pro</p>	<p>Impact vie privée Impact vie perso  Impact comportement policier</p>

<p>habitant ici depuis 30 ans dans le Brabant Wallon, mais travaillant à Bruxelles, je me dis, avec tout ce que je vois, ce que j'entends, j'ai eu peut-être tendance à la mettre un peu plus sous cloche »</p>		
<p>« ça c'est un truc que je me suis institué en règle, c'est que je ramène pas du boulot à la maison. Dès le début alors, ça n'a jamais été. Même plus je m'énerve. Non, je ramène pas du boulot à la maison, je ramène pas des dossiers à la maison, je fais le max pour que ça soit fait pendant les heures de boulot, dans mon infrastructure de boulot. »</p> <p>« Indispensable, parce que les flics qui sont, c'est peut-être pas une généralité, mais en tout cas c'est ce que j'ai un peu remarqué, les flics qui sont soit déviants, parce qu'il en existe, soit mal dans leur peau, ou névrosés, ou alcooliques, dans le premier cas, ce sont des gens qui sont tout le temps dans leur fonction en permanence H24, et donc quelquefois ça pousse à être déviant, parce qu'on travaille, on est dedans, et puis on repos, on cherche encore, on regarde, on est toujours dedans, et puis on recommence, on est de nouveau dedans, donc on n'en sort pas. »</p>	<p>Pas ramener de boulot à la maison</p>	<p>Séparation vie pro et perso</p>
<p>Ce dont tout policier a besoin, c'est-à-dire la première qualité qu'il a besoin, c'est vraiment de stabilité. Stabilité émotionnelle, stabilité psychologique</p>		<p>Stabilité émotionnelle</p>
<p>« Je suis de plus en plus dans l'aspect traitement technique. »</p> <p>« Mais au fil des années, c'est vrai qu'il y a peut-être une carapace aussi qui s'est créée. Le premier mort, c'est le premier mort, le deuxième, on ne banalise pas, c'est pas ça. Mais je veux dire, voilà, c'est un métier où on se rend compte, je pense, au fil des années,</p>	<p>Évolution au fil de la carrière, apprentissage</p>	<p>Traitement technique</p> <p>Evolution avec le temps</p>

<p>on se rend compte à l'évidence qu'effectivement, il y a la vie, il y a la mort, entre autres, il y a les drames. »</p>		
<p>On doit garder ce côté empathique et tout le jonglage consiste, je pense, pour un policier, à trouver le juste équilibre entre le côté juste empathique et le côté technique. Et si l'un ou l'autre prend le dessus, ça ne sera pas une super intervention, parce que si l'empathique prend le dessus sur le technique, à ce moment-là, le policier, techniquement, il va un peu se perdre et il va passer à côté de choses qui, peut-être par après, dans le cadre d'une enquête judiciaire, pourra mener des problèmes. Et d'un autre côté, s'il est beaucoup trop technique, les gens qui sont mêlés à cette affaire-là, ils se disent « ouais, mais bon, c'est quoi ce robot, c'est quoi cette machine ? ».</p> <p>« il faut essayer de leur montrer deux choses importantes. C'est un minimum d'empathie, sans tomber dans l'excès, parce qu'alors ça joue faux. Il faut montrer de l'empathie. Il faut montrer qu'on est des professionnels et qu'on sait ce qu'on fait. Et il faut surtout leur donner un point de contexte. »</p>		<p>Equilibre empathie et technique</p>
<p>« Effectivement, là j'en parle aujourd'hui, c'est il y a quasiment trente ans. Je m'en souviens comme si c'était hier. »</p> <p>« Voilà, cette intervention-là, je ne l'ai pas ruminée pendant des mois ou des années, mais c'est quelque chose qui vient de manière quand même encore récurrente, qui est encore frais dans mon esprit. »</p>		<p>Souvenir précis et récurrence (quand marquée)</p>
<p>Je pense que c'est probablement lié à mon caractère, à ma personnalité. Je l'ai encaissé, je l'ai digéré. Et puis, trois jours après, on</p>		<p>Faculté de passer à autre chose</p>

<p>est reparti sur d'autres trucs. J'ai peut-être inconsciemment cette faculté, même si ça reste dans un coin de ma tête, de ne pas court-circuiter et polluer les interventions futures.</p>		
<p>« quand on est confronté à une horreur comme ça, la première chose qu'on fait, c'est qu'on travaille de manière technique et ordonnée. »</p>		<p>Protection : agir de manière technique</p>
<p>« C'est bizarre de dire ça, c'est dur, mais on travaille technique. C'est là que ça devient dangereux. À mon avis, il faut être vigilant. C'est quand ça retombe et qu'on commence à conscientiser de ce pour quoi on a intervenu et ce qu'on a vu »</p> <p>« et puis une fois que ça commence à redescendre, la tension descend, et c'est à ce moment-là quand ça descend que finalement tout le monde prend conscience dans lequel merde on était. Et donc c'est dans cette phase critique de descente qu'à un moment donné on doit être, moi en tout cas en tant que superviseur, je dois être vigilant de voir qui commence à... ça va pas. »</p>		<p>Vigilant quand conscientise l'inter</p>
<p>« L'humour, tu le soulevais. Je pense que c'est super important. Je pense aussi que le policier, en général, doit avoir, en dehors de sa vie professionnelle, une passion. »</p> <p>« C'est un exutoire de sortir par une bêtise. C'est très important pour moi, l'humour. Oui, ça permet de, tous les jours, continuer à avoir une vie de travail. »</p>		<p>Humour protection</p>
<p>« C'est vrai que je ne suis pas bloqué uniquement sur mon univers professionnel. Je ne suis pas englobé par ça »</p>		<p>Avoir d'autres univers que policier</p>

<p>« Ça peut être une manière de souffler, de penser à autre chose. L'humour, on en fait beaucoup. »</p> <p>« Donc si on n'a pas à côté un truc qui dit « mais en fait, la vie, ce n'est pas ça », à côté de ça, il y a plein de gens qui sont, on va dire, plus normaux, ou en tout cas, qui amènent autre chose, forcément, si on n'a pas ça, le fait qu'il est dans cet univers-là, et s'il reste coincé dans cet univers-là, on voit que ça, et qu'en fait, il croit que la société, c'est ça. Alors que par le sport, les clubs sportifs, les associations quelconques, du théâtre, etc., on se rend compte que « ah ouais, mais oui, il y a aussi ça, ah ouais, celui-là aussi, ah tiens, celui-là, il m'apporte ça par sa culture, il m'apporte ça. »</p>		
<p>« Tout ce qui est violences intrafamiliales, c'est toujours très compliqué à gérer sur le plan émotionnel. »</p>		Difficulté violences intra
<p>« ce qui est pour moi le plus dur à gérer, c'est quand l'entourage est sur place. Ça devient le sur-problème, comme j'appelle ça »</p> <p>« c'est la douleur, je ne vais pas dire la douleur des vivants, mais c'est la douleur des gens qui sont là, qui sont impliqués vraiment en première ligne, qui est dure à gérer. C'est l'émotion des gens qui n'est pas évidente à gérer et qu'on prend en pleine tronche, en fait. »</p>		<p>Difficulté entourage</p> <p>Difficultés émotions d'autrui</p>
<p>C'est comme j'ai dit, empathie, etc., mais aussi ouverture d'esprit, quoi. Ils sont pas tous mauvais, ils sont pas tous cons.</p>		Ouverture d'esprit
<p>« Je pense que ça devrait peut-être quasiment plus se jouer au niveau de la formation, je pense. — La formation du policier. Du policier, oui. Du policier, sa formation. Je pense que ça, c'est pas ce qui est distillé dans les écoles de police à ce niveau-là, combien d'heures ils</p>		Importance formations

ont, quelle approche ils ont. Mais je crois que c'est vraiment aussi à la base, à la formation, qu'il doit y avoir vraiment cette prise de conscience. »		
« chacun individuellement par fierté ne va pas le dire, par fierté, par peur de passer pour un faible ou un mou ou n'importe quoi. »	N'ose pas dire quand ça ne va pas	Fierté policière

Intolérance faiblesses policiers

Soutien interpersonnel des pairs (collègues)

Dissociation entre le personnel et le professionnel et MISE A DISTANCE stratégique

Implication personnelle rend difficile l'intervention

Habituation à l'atrocité

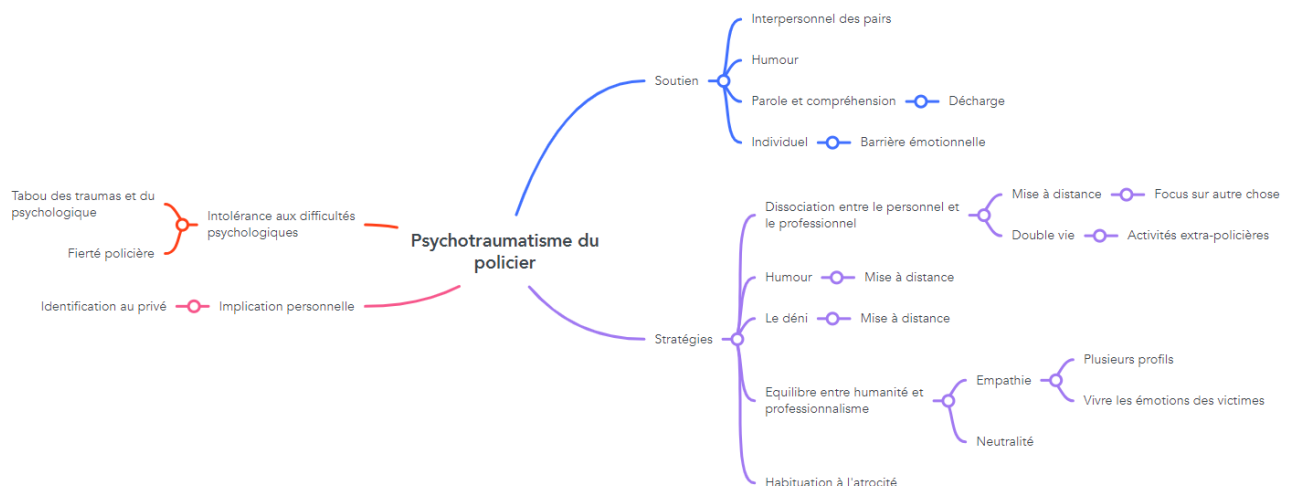
Soutien par l'humour

Soutien par la parole et la compréhension

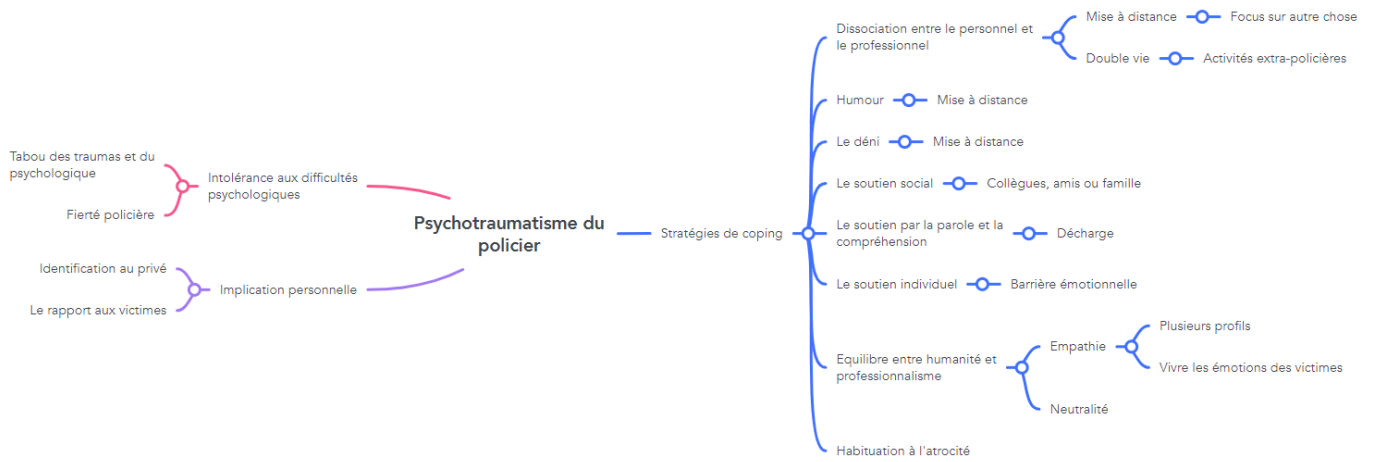
Humour protection

Equilibre empathie et technique

### Annexe 3 : Carte mentale réalisée lors de l'étape 3 de la théorisation ancrée :



**Annexe 4 : Carte mentale réalisée lors de l'étape 4 de la théorisation ancrée :**



Lorraine Sacré

Septembre 2024

### **Comment les policiers en intervention perçoivent-ils et gèrent-ils les effets du risque de psychotraumatisme ?**

Promoteur : Christophe Janssen

Les policiers en intervention sont quotidiennement confrontés à des situations de violence, de mort et à des récits de victimes traumatisant, ce qui accroît le risque de psychotraumatisme dans leur profession. Pourtant, les traumatismes et difficultés psychologiques restent un sujet tabou au sein de la culture policière.

Ce mémoire vise à mettre en évidence les stratégies adoptées par les policiers pour faire face au quotidien traumatogène de leur profession. Nous avons analysé les discours des policiers concernant le risque de psychotraumatisme dans leur profession.

Les résultats obtenus permettent de mettre en évidence les stratégies de coping utilisées par les policiers, souligner l'intolérance aux difficultés psychologiques et de montrer comment l'implication personnelle peut rendre difficile certaines interventions. Sur base des résultats de cette recherche, nous recommandons la mise en place d'interventions précoces et d'un accompagnement adapté afin de prioriser le bien-être psychologique des policiers.