

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

**UV J.S.P. 4**

**Module : SC**



Version 1



## **I. LE STRESS, DEFINITION – GENERALITES :**

Le stress est considéré comme une réaction d'adaptation globale de l'individu à une situation perçue comme pouvant le menacer son intégrité physique ou psychique. L'exposé présenté ici se situe donc dans une perspective interactionniste, psychosociologique.



L'exposition répétée à des situations de stress, leur impact physiologique et émotionnel qui peut conduire le sapeur-pompier à un épuisement professionnel, ainsi que la confrontation à des événements potentiellement traumatisants, sont autant de risques psychologiques professionnels auxquels le sapeur-pompier est exposé et dont il doit connaître les manifestations (pour être à même de les identifier chez soi ou chez ses collègues).

Le stress est une réaction normale d'adaptation face à des événements inhabituels comme une agression, une menace, une situation imprévue. A l'origine, le terme de « stress » désignait une réaction physiologique d'un organisme soumis à une agression. Aujourd'hui, cette notion comprend également, par extension, les réactions cognitives (pensées, vigilance, raisonnement) et émotionnelles (peur, tristesse, colère) de l'individu face à une situation à laquelle il doit faire face.

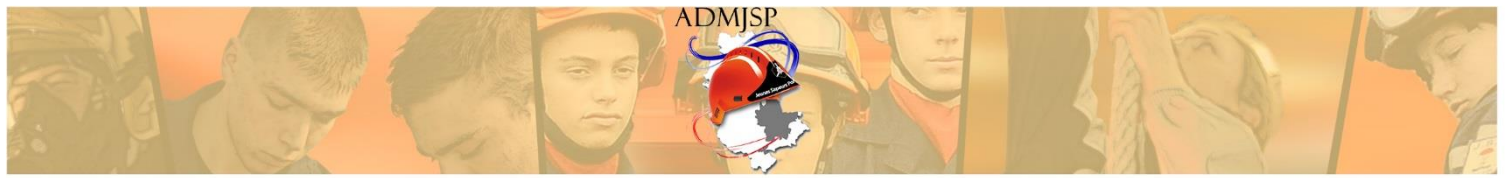


Le stress est très coûteux en énergie. Il est suivi d'une sensation d'épuisement physique et psychique et d'un sentiment de soulagement (« quitte pour la peur »). Il nécessite un temps de récupération plus ou moins long avant la reprise d'activité.



Le stress adapté est une réaction d'alarme, de mobilisation et de défense. Elle est utile si elle est focalisatrice d'attention (vigilance, perception du danger...), mobilisatrice d'énergie (clarification de l'esprit, raisonnement...) et incitatrice à l'action (action, confiance, besoin d'agir...), mais peut aussi gêner l'action du sapeur-pompier s'il perçoit des sensations désagréables comme des sueurs, une oppression thoracique, du mal à respirer, des nausées, des tremblements, de l'imprécision, de la maladresse... Néanmoins, il permet de composer avec les réactions émotionnelles et physiologiques et de maintenir la capacité à prendre les bonnes décisions.





Quatre risques sont identifiés :

1. Le stress dépassé ;
2. L'épuisement professionnel ;
3. Le syndrome psychotraumatique (PTSD ou névrose traumatique).
4. Le Burn Out

### **1. Le stress dépassé :**

Le stress est dit « dépassé » lorsqu'on observe certaines réactions immédiates qui témoignent que les capacités habituelles d'adaptation de l'individu ou du groupe sont débordées. Ces réactions sont principalement :

- ✓ La sidération ;
- ✓ L'agitation non coordonnée ;
- ✓ La fuite panique ;
- ✓ Les actions automatiques.

Ces réactions peuvent être assimilées à des manifestations d'angoisse qui surviennent lorsque l'impact émotionnel d'un événement est trop important pour un individu donné à un moment donné. Il ne faut pas confondre un stress dépassé avec un stress différé.

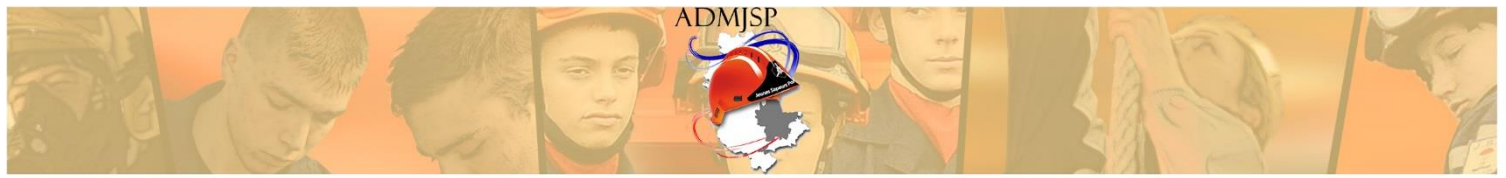
Les manifestations émotionnelles du stress peuvent être légèrement différées : à distance de l'évènement causal avec : crises de larmes, abattement, dépression brève, irritabilité passagère, etc.

### **2. L'épuisement professionnel :**

Lorsqu'il est répété à de trop brefs intervalles, et particulièrement lorsqu'il est à l'origine de fortes réactions émotionnelles, le stress peut conduire à l'épuisement du sapeur-pompier.



Le syndrome d'épuisement professionnel est caractérisé par une grande fatigue physique et psychologique avec parfois une sensation de perte de motivation ou d'incompétence. Ces facteurs peuvent entraîner une dépression avec fatigue, tristesse, ralentissement et perte de l'estime de soi.



Mais cette dépression peut également être masquée par des phénomènes apparemment contraires comme le surinvestissement dans le travail, une grande excitation psychique, une prise de risques inconsidérés, la tendance exagérée à faire preuve de cynisme ou à traiter les victimes comme des objets pour se préserver de tout impact émotionnel.

### **3. Le syndrome psychotraumatique :**

Certaines situations critiques auxquelles sont exposés les sapeurs-pompiers peuvent entraîner des psychopathologies plus complexes que celles générées par le stress. En effet, la rencontre entre un événement potentiellement traumatique et un individu à un moment donné peut amener le développement d'un syndrome psychotraumatique : l'Etat de Stress post traumatique ou ESPT (PTSD : Post Traumatic Stress Disorder, en anglais), véritable état psychopathologique particulièrement invalidant et qui, non traité, rend l'individu inopérant.

Les caractéristiques d'un tel événement sont les suivantes :

→ L'événement est soudain et inattendu, il génère des sentiments de peur et d'effroi, d'impuissance, et confronte les personnes de façon directe ou indirecte avec la mort pour soi, un collègue ou une victime.



Les signes du syndrome psychotraumatique sont principalement : l'impression persistante de revivre l'événement de jour comme de nuit (flash-back, cauchemars) et l'évitement des situations qui le rappellent.

Le syndrome psychotraumatique peut entraîner des modifications importantes et durables de la personnalité.

Le stress, en terme d'intensité, est d'une grande variabilité, en fonction de nombreux facteurs, comme les différences inter-individuelles, l'intensité, la durée... Un stress court mais intense n'aura, par exemple, pas le même impact sur tel ou tel individu.

Dans tous les cas une action précoce, de nature préventive ou curative, endiguera ou atténuera l'apparition des symptômes du stress ou de ces différents états pathologiques. Permettre aux individus de connaître et gérer leur stress ne peut que favoriser l'atténuation des effets potentiellement négatifs du stress.

Il est important d'identifier et d'analyser l'ensemble des conduites ou " patterns " qui provoquent l'enchaînement de processus psychiques et sociaux conduisant au stress professionnel ou organisationnel.



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Les différents facteurs de stress professionnel relèvent généralement de la nature de l'activité, de l'environnement dans lequel elle est appelée à se dérouler, du niveau de responsabilité des acteurs, des réseaux de communication au sein du ou des groupes sociaux concernés. Là encore, les différences interindividuelles jouent un rôle prépondérant.

Les Sapeurs-Pompiers sont sujets à un stress professionnel spécifique ayant ses caractéristiques propres :

- ✓ Risques,
- ✓ Exigences physiques,
- ✓ Exigences mentales et émotives,
- ✓ Exigences temporelles,
- ✓ Contraintes de l'environnement.

Le métier de Sapeur-Pompier est identifié comme un métier à haut risque, comportant de nombreuses sources de stress et nul ne peut aujourd'hui mettre en doute la nécessité d'un apprentissage à la gestion du stress pour les individus l'exerçant.



Les rapports étroits entre les phénomènes de stress et les niveaux de performances des individus et des groupes motivent une démarche dans ce sens à la fois curative, mais aussi et surtout préventive.

Les effets néfastes du stress professionnel chez les Sapeurs-Pompiers peuvent aboutir de manière progressive à de véritables tableaux pathologiques rendant les individus inopérants.

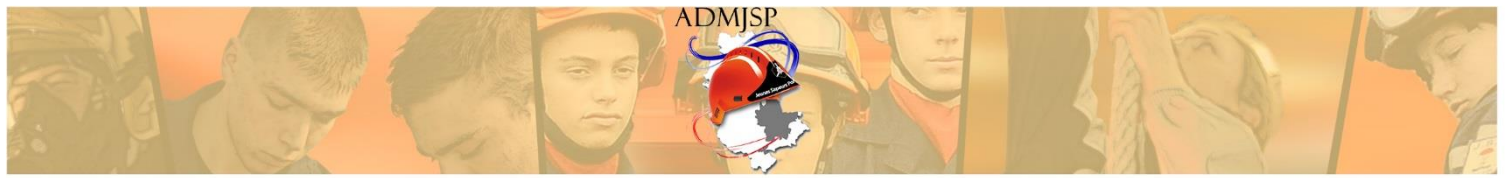
Par accumulation nocive, les personnels exposés perdent la capacité à gérer leur stress et peuvent en arriver à un véritable état d'épuisement encore appelé " *burn out* ".

#### **4. Le burn-out :**

De manière générale, les métiers à caractère de soutien et d'aide à autrui sont davantage sensibles au *burn out*. Les personnes qui s'investissent dans ce genre de professions ont, en effet, des aspirations élevées, altruistes ou idéalistes, qui se trouvent facilement contrariées, voire remises en cause, par les exigences de la réalité quotidienne.

L'exposition aux fréquentes frustrations engendrées par ce type d'activité associée à des attentes irréalistes conduisent au *burn out*.





A la longue, le sujet peut devenir dangereusement indifférent aux situations rencontrées dans l'exercice de son métier, se conférer aux réactions de cynisme parfois observées lors de moments pourtant critiques.

L'escalade vers le *burn out* est par ailleurs accompagnée par tout un cortège de symptômes, bien connus des spécialistes, de nature physiologique et psychologique :



- ✓ Troubles cardiaques,
- ✓ Ulcères,
- ✓ Hypertension artérielle,
- ✓ Apathie,
- ✓ Fatigue physique et psychique.

## II. LES MECANISMES ET FACTEURS DE STRESS :

### A. LES MECANISMES DU STRESS :

Le stress fait partie de notre existence quotidienne. Nous ne pouvons l'éviter. Nous sommes régulièrement amenés à affronter des situations ou des événements difficiles, de natures et d'intensités différentes. Il en est de même pour des conditions environnementales pénibles comme le bruit, la chaleur, le froid...

Face à une agression, notre organisme va réagir, afin de s'adapter. Cette réponse est de deux ordres : physiologique et cognitif (ou psycho-émotionnel).

Sur le plan physiologique, la réaction d'adaptation de l'organisme met principalement en jeu deux systèmes : le système nerveux végétatif, dit autonome, et le système endocrinien.

L'activation de ces deux systèmes déclenche et installe la réaction d'adaptation, le fameux "Syndrome Général d'Adaptation".

Ce qu'il est essentiel de savoir, c'est que se sont essentiellement des hormones qui assurent la défense immédiate de l'organisme. Le cortisol, l'adrénaline sont identifiées comme les hormones du stress par excellence.

C'est justement la sécrétion prolongée de ces deux types d'hormones, face à l'exposition répétée à des situations de danger ou de stress même léger, qui provoque l'épuisement progressif de l'organisme et l'apparition de troubles divers tels que la diminution des défenses immunitaires, les ulcères gastriques, l'hypertension artérielle...





Mais tout ceci reste sous contrôle cognitif. C'est en effet l'individu qui détermine la nature stressante ou non de tel ou tel événement. L'intensité de la réaction d'adaptation va dépendre de facteurs individuels, cognitifs et émotionnels.

## **B. LES FACTEURS DE STRESS :**

Les facteurs de stress sont de trois ordres :

- ✓ Physique,
- ✓ Biologique,
- ✓ Cognitif (ou psycho-émotionnel).

### **1. Les facteurs physiques sont par exemple :**

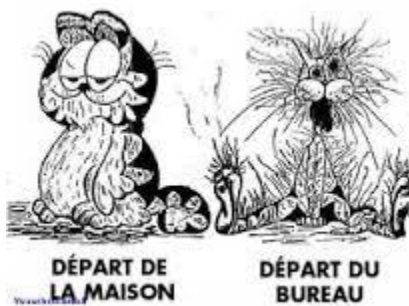
- ✓ Le surmenage, la fatigue,
- ✓ La maladie,
- ✓ La faim,
- ✓ Le bruit,
- ✓ La présence de substances toxiques,
- ✓ Le froid,
- ✓ La chaleur,
- ✓ Etc.



### **2. Les facteurs biologiques sont, entre autres :**

- ✓ Les abus de café, de tabac,
- ✓ Une alimentation mal équilibrée,
- ✓ Des carences ou des excès en vitamines, graisses.
- ✓ Etc.

### **3. Les facteurs cognitifs (ou psycho-émotionnels) peuvent être :**



- ✓ La peur,
- ✓ L'ennui,
- ✓ Les soucis,
- ✓ La perturbation des repères habituels,
- ✓ Etc.

A tout ceci, il est nécessaire d'ajouter d'autres facteurs, responsables des différences inter-individuelles qui peuvent être observées en matière de réceptivité au stress tels que, par exemple, l'hérédité, la personnalité, l'état de santé, la capacité de résistance physique, l'âge...



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Ces caractéristiques individuelles déterminent le fait que nous ne réagissons pas tous de la même façon face au stress.

Il est aussi facile de comprendre que des facteurs conditionnant spécifiques peuvent modifier la réceptivité des individus exerçant une profession particulière comme un métier dit à risque.

### **B. LE STRESS DU SAPEUR-POMPIER :**

Le métier de Sapeur-Pompier génère un stress professionnel ou organisationnel bien spécifique.



#### **1. En phase pré-opérationnelle :**

Avant les éventuelles interventions, à la prise de poste par exemple, les différentes études et observations réalisées montrent que, sur le plan comportemental, les effets du stress apparaissent au travers soit d'une certaine nervosité ou attente anxieuse, pouvant se traduire par de l'irritabilité et une tension dans les contacts sociaux, soit par un comportement d'évitement, voire d'inhibition, marqué par la crainte, l'appréhension de l'alerte.

A cela peuvent s'ajouter des prises excessives de stimulants tels que le café, le tabac, les médicaments (calmants, hypnotiques...), l'alcool... ; la dépendance à ces substances se faisant progressivement et insidieusement.



Par ailleurs, le Sapeur-Pompier doit parfois attendre durant de longues heures sans déclenchement d'alerte et, bien qu'étant toujours occupé par l'entretien des matériels ou l'entraînement, le manque d'intervention peut susciter ennui et perte de motivation par un mécanisme de sous-stress dont les effets sont également négatifs.

Sur le plan cognitif (ou psycho-émotionnel), les effets du stress se traduisent par de l'angoisse et la peur :

- D'un événement déjà vécu auparavant et redouté,
- De la confrontation à la mort,
- D'une atteinte de l'intégrité physique ou mentale,
- De ne pas être à la hauteur et de représenter en conséquence un danger pour les collègues,
- De laisser transparaître en cours d'intervention des émotions non contrôlables, vécues comme disqualifiantes aux yeux des collègues ...





## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

A cela s'ajoute, le retentissement des problèmes personnels et familiaux qui peut venir parasiter les pensées ou le raisonnement des individus.

Sur le plan physiologique, outre les troubles organiques tels que l'asthme, l'obésité, les pathologies cardio-vasculaires... que peuvent présenter les Sapeurs-Pompiers, le surmenage physique, les conditions d'alimentation difficiles, par les conséquences qu'elles entraînent, sont des sources de stress avérées.

C'est pourquoi, une certaine hygiène de vie doit, dans la mesure du possible, être respectée par les individus.

### 2. En phase opérationnelle :

Au moment de l'intervention, les stressseurs sont nombreux.

Ce paragraphe ne peut pas être l'objet de généralisation, chaque événement est vécu différemment par chacun des sapeurs-pompiers présent sur un même lieu. On peut néanmoins tenter de regrouper ces facteurs :



a) **La nature et les circonstances de l'évènement** : la soudaineté, la destruction, la désorganisation, la présence de cadavres, les lésions « horribles », le nombre de victimes, l'afflux d'impliqués, la présence d'enfants et de sapeur-pompiers parmi les victimes, mais aussi la pression des rescapés, des curieux et des médias ;

b) **Les conditions de réalisation de la mission** comme la charge de travail, sa durée, l'inconfort, l'attente, la fatigue, la concentration mentale nécessaire, les frustrations et déconvenues liées à la fin de la mission et au retour à la vie quotidienne ;

c) **L'organisation** comme la lourdeur de la tâche à réaliser, sa préparation, la responsabilité qu'elle génère, ses contraintes, l'insuffisance des communications, parfois les conflits de personnes, le manque de coordination ou l'incompétence des intervenants ou des responsables ;



La personnalité du sapeur-pompier, son caractère, sa motivation, sa formation, son entraînement, son passé, sa tolérance émotionnelle, ses deuils antérieurs, ses problèmes psychiques ou relationnels du moment, son sentiment d'être isolé ou incompris, la résonance que l'évènement suscite chez lui avec un ou des évènements ou personnages de sa propre histoire.



Chaque évènement vécu peut générer du stress, mais le stress peut aussi être le résultat de l'amoncellement d'évènements ou de missions (stress cumulé).

### 3. En phase post-opérationnelle :

Comme beaucoup d'autres, nous avons pu constater combien la parole était difficile chez les Sapeurs-Pompiers, surtout après les sorties traumatisantes. Alors que les mots ont le pouvoir de libérer des émotions négatives, les intervenants se réfugient dans le silence, source de ruminations négatives, de raisonnements néfastes.

Durant le trajet du retour, on ne se parle pas. On s'évite même, peut-être. Les personnels pratiquent le déni et le refoulement de leurs émotions. Avouer une peur, une tristesse ou une détresse est injustement perçu comme une faiblesse. Certains diront que les collègues ne leur feraient plus confiance ou douteraient de leur habileté professionnelle. D'autres penseront que tout le monde se moquera.



Pourtant, les différentes études ayant porté sur l'impact des expériences émotionnelles insistent sur les effets bénéfiques du partage social.

Après la mission, même si celle-ci a été banale, le Sapeur-Pompier peut connaître de façon plus ou moins intense les effets physiologiques du stress : tachycardie, tremblements, suées. A long terme, des troubles organiques peuvent s'installer : hypertension, affections psychosomatiques, perturbations du sommeil...

L'individu "à la dérive" peut alors se tourner vers les médicaments, l'alcool, le tabac dont les prises vécues comme lénifiantes présentent le danger d'une évolution lente vers une conduite de dépendance.

En situation normale, la phase post-opérationnelle est suivie d'une période de décompression durant laquelle le Sapeur-Pompier se libère des tensions accumulées pendant l'intervention. Elles s'expriment au travers de comportements de repli ou d'excitation toutes les angoisses, les peurs ressenties. Les rires, l'humour sont souvent présents.

Le sujet traumatisé ne participera pas, restant isolé, revivant les images "choc" de l'opération, se dégageant avec peine de l'ambiance émotionnelle qu'elle aura suscitée. Certains rapportent que le film des événements continue de se dérouler dans leur tête pendant plusieurs jours.



### **III. PREVENTION ET GESTION DU STRESS CHEZ LE SAPEUR-POMPIER :**

Trois composantes essentielles permettent de limiter les phénomènes de stress chez le sapeur-pompier :

#### **A. PREVENIR LES REACTIONS AU STRESS :**

Lors d'une intervention, les sapeurs-pompiers et notamment le responsable d'intervention, doivent pouvoir repérer si la situation comporte les caractéristiques d'un événement potentiellement traumatique. Ceci permet de prévenir les manifestations de stress dépassé et de pouvoir relever les personnels débordés par l'émotion.

La formation et l'entraînement, l'exercice physique et la répétition des gestes professionnels (à l'image d'un sportif de haut niveau) permettent d'acquérir des automatismes qui aideront les sapeurs-pompiers à faire face à un grand nombre de situations. Ces automatismes permettent de prévenir un débordement par l'urgence des interventions.



La qualité de la préparation et le maintien d'un haut niveau de vigilance avant et pendant les opérations de secours, la capacité d'adaptation du sapeur-pompier face à l'imprévu sont autant de facteurs qui lui permettront de faire face aux situations d'urgence et de minimiser un éventuel effet de surprise susceptible de le déstabiliser.

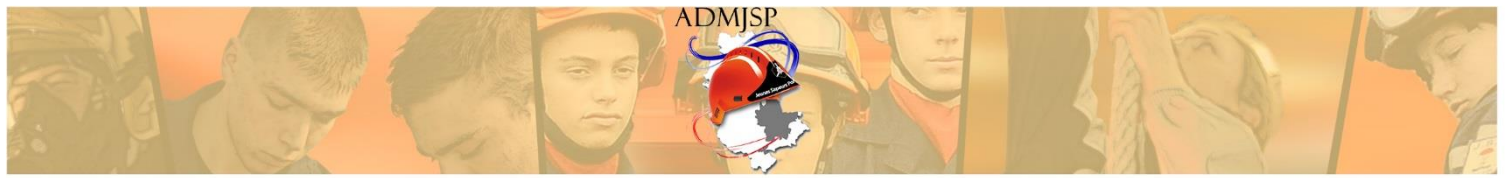
L'hygiène de vie est également un facteur important dans la gestion du stress, l'alimentation équilibrée, l'hydratation régulière, les temps de repos et de relaxation, le changement des postes de travail, l'équilibre entre vie professionnelle, loisirs et vie familiale sont autant de moyens qui permettent de diminuer les facteurs générateurs de « stress ».

#### **B. RECONNAITRE LES MANIFESTATIONS DES REACTIONS EMOTIONNELLES :**

Apprendre à reconnaître les manifestations perturbantes pour soi, ses collègues et chez les victimes est la première étape de la gestion des réactions émotionnelles. Cette reconnaissance permet de différencier les réactions normales de l'organisme de celles que l'on peut considérer comme préoccupantes du fait de leur intensité, leur durée ou de signes particuliers persistants comme : insomnie ; cauchemars ; anxiété ; sentiment de culpabilité ; perte de l'appétit ou de l'intérêt dans les activités.







La prévention des conséquences néfastes du stress passe par une prise de conscience individuelle des personnels face à leur propre réactivité au stress. Connaître ses réactions face aux situations difficiles, sa manière de récupérer une fois la crise passée est le meilleur moyen de gérer et prévenir les effets du stress.

### **C. REDUIRE LES EFFETS DES REACTIONS EMOTIONNELLES :**

Afin de gérer au mieux ses manifestations, le sapeur-pompier peut recourir :

- 1) **A l'échange avec ses coéquipiers**, par le biais de son responsable d'intervention, avant, pendant et après la mission de secours. Ce temps permet aux sapeurs-pompiers de partager leurs expériences différentes de la même situation, de valider des perceptions et des pensées qu'ils découvrent communes et ainsi de renforcer leur expérience pour les interventions ultérieures.



Le travail en équipe, c'est aussi individuellement pouvoir reconnaître son seuil de tolérance, ses propres limites, ce qui est supportable, savoir mettre à distance ce qui perturbe trop intimement et passer la main, en utilisant les ressources des réseaux professionnels, familiaux et amicaux.

Chaque individu devrait être capable d'atténuer l'intensité du stress issu des situations de vie habituelle par des attitudes, des comportements correspondant à une hygiène de vie adaptée : aménagement de temps de repos suffisants, mise en place dans la vie personnelle d'une démarche de vie cohérente (accord des buts et des valeurs), évitement des abus d'alcool, de tabac de café, pratique régulière d'une activité de loisir...



- 2) **Aux équipes médico-psychologiques spécialisées** : Les **cellules d'urgence médico-psychologique (CUMP)** constituent, en France, un dispositif de prise en charge psychologique précoce des blessés psychiques dans les situations d'urgence collective (événements majeurs, sinistres, ou encore attentats) intervenant dans le cadre du SAMU.



## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Les CUMP sont composées de spécialistes (psychiatres, psychologues, infirmiers) spécialement formés à ce type d'urgence. Les CUMP peuvent assurer le suivi des sapeurs-pompiers sur intervention, s'ils sont assujettis à des réactions émotives fortes décrites dans les paragraphes ci-dessus.

La CUMP est déclenchée à l'initiative du SAMU. Elle n'a pas vocation à assurer le suivi prolongé des personnes pour lesquelles cela s'avérerait nécessaire. Celles-ci sont alors orientées vers des professionnels susceptibles de les prendre en charge.



Ses modalités sont à adapter à chaque situation critique et peuvent difficilement être généralisées. Il peut arriver que l'équipe spécialisée se déplace sur site dans un but d'évaluation et de soin immédiat mais c'est surtout pour poser les bases de la prise en charge ultérieure (post-immédiate voire à plus long terme).

### **D. LE DEBRIEFING :**

Le "traitement" spécifique du stress post-interventionnel est le débriefing. Il représente l'élément central du traitement post-traumatique.

Son but est de réduire l'apparition des troubles psychologiques en favorisant une meilleure compréhension de l'événement traumatisant ainsi que des réactions des intervenants.



Il vise à :

- Atténuer le constat d'échec éventuel,
- Faire prendre conscience de la normalité des réactions émotives,
- Favoriser la maîtrise des émotions par la catharsis ou réactualisation des émotions,
- Tendre à la résolution des tensions de groupe,
- Aider à la conclusion psychologique de la mission,
- Permettre de détecter les sujets à conforter,

Le débriefing doit se faire au plus tôt après l'intervention et être considéré comme une étape normale suite à une intervention " lourde ".



L'idéal serait, en fait, d'inclure le débriefing psychologique dans les démarches post-interventionnelles, au même titre que le débriefing technique.

Il s'agit donc de réunir l'ensemble des intervenants dans un local placé au calme. On les avertit ensuite que le débriefing n'est pas une thérapie de groupe, ni un traitement en tant que tel. Son rôle est avant tout préventif.

L'animateur va favoriser une expression en groupe des émotions et de l'intensité du stress vécu. Afin que chacun puisse relater son vécu de l'événement, mais surtout son ressenti, ses peurs ses émotions, ses doutes.

