

Résumé :

Les policiers, les ambulanciers ainsi que les pompiers sont à risque élevé de stress puisque leurs métiers consistent à faire face à divers types d'événements stressants. Certaines personnes peuvent rencontrer des difficultés telles que des troubles d'insomnie, des troubles de l'humeur et bien d'autres. Le stress peut avoir des répercussions sur la personne elle-même et aussi sur les membres de son entourage comme les amis, la famille, les collègues, etc.

Méthodologie

But : Identifier les répercussions du stress sur la qualité de vie chez les premiers répondants.

Question de recherche : Quelles sont les répercussions du stress sur la qualité de vie des premiers répondants ?

Devis de recherche : Devis d'étude descriptif

Méthode de recrutement : Envoi de sondage (Jotform) par Messenger

Type d'échantillonnage : non-probabiliste

Recrutement : Échantillonnage par réseaux. Nous avons sollicité nos participants en utilisant le bouche-à-oreille auprès de notre entourage.

Critère d'inclusion :

- Doit être un premier répondant (un ambulancier, un policier ou un pompier)
- avoir 18 ans et plus.

Critère d'exclusion :

- Être un ancien militaire

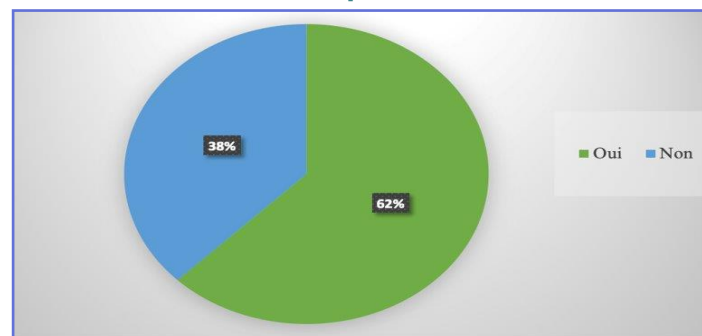
Méthode de collecte de données : Questionnaire qui comprend 11 questions à choix multiple. Ces questions ont pour but de comprendre l'impact du stress sur la vie des premiers répondants en leur demandant s'il a été nécessaire de débiter une thérapie avec un professionnel de la santé ou un traitement médicamenteux.

Considération éthique : Le consentement des participants a été obtenu implicitement. Les résultats ont été collectés anonymement et l'anonymat a donc été respecté tout au long du processus.

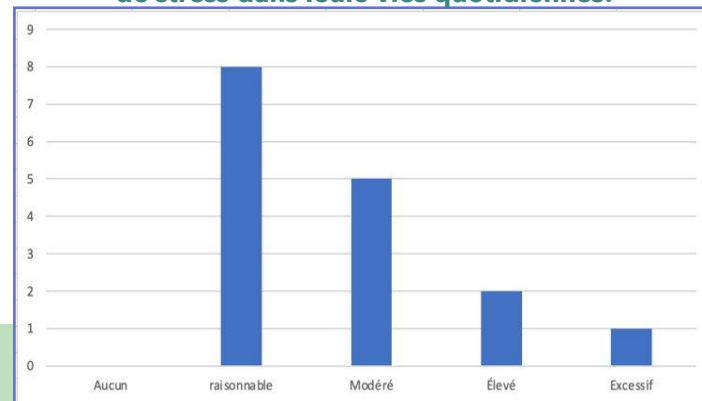
Résultats et Analyse :

- 16 premiers répondants ont répondu à notre sondage: 10 hommes et 6 femmes.
- 9 policiers, 4 ambulanciers et 3 pompiers.
- 12,5 % ont déjà reçu un arrêt de travail.
- 6,25 % ont des suivis avec leur superviseur ou un professionnel de la santé.
- 62 % mentionnent que le stress a un impact sur leur vie quotidienne.
- 44 % mentionnent n'avoir aucun impact sur leur vie quotidienne.

Les premiers répondants qui ont déjà eu une consultation psychologique avec un professionnel de la santé pour le stress:



Les premiers répondants évaluent leurs niveaux de stress dans leurs vies quotidiennes:



Synthèse et conclusion

Au cours de notre recherche, nous avons conclu que plus de la moitié des premiers répondants ayant répondu à notre sondage ont déjà eu une consultation en psychologie suite à un événement stressant. Nous avons également pu découvrir les différents symptômes vécus par nos participants ainsi que l'impact sur leurs vies quotidiennes. Les cauchemars et l'agitation pendant le sommeil sont les répercussions qui sont revenues les plus souvent chez nos répondants. Nous pouvons affirmer suite à notre sondage que tous les premiers répondants ayant répondu vivent du stress que ce soit raisonnable à excessif.

Nous recommandons aux gens de consulter davantage et d'utiliser les ressources disponibles dans notre communauté. Même si on ne voit pas la nécessité de consulter, c'est important d'en parler afin de pouvoir décompresser suite à ces événements stressants.

Bibliographie

- Abrams, K. J. et al. (2018). Symptôme de trouble mental chez le personnel de la sécurité publique du Canada. *La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 63(1), 54-64. doi : 10.1177/0706743717723825
- Agence de la santé publique du Canada. (2020). *Cadre fédéral relatif au trouble stress post-traumatique (TSPT) Reconnaissance, Collaboration et Soutien*. Ottawa. https://epe.lac-bac.gc.ca/100/201/301/weekly_acquisitions_list-ef/2020/20-09/publications.gc.ca/collections/collection_2020/aspc-phac/HP10-34-2020-fra.pdf
- Albert, W. J., Fischer, S. L., Johnson, M. J. et Tremblay, M. (2020). Exploration of the health status of experienced New Brunswick paramedics. *ResearchGate*, 66, 461-473. doi : 10.3233/WOR-203185
- Beevers, C. B., Carlson, C. L., Feldman, R., Josephs, R. A., Kruse, M. I., Rise, L. K. et Telch, M. J. (2021). Factors predicting the development of psychopathology among first responders: A prospective, longitudinal study. *American Psychological Association*, 13(1), 75-83. doi : 10.1037/tra0000957
- Buchanan, E. M. et Herr, D. J. (2020). Generativity and other buffers of death awareness in first responders. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(2)193-206. doi : 10.1080/10615806.2019.1695522
- Direction régionale de la santé publique du CIUSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2020). Répertoire des risques professionnels par métier. https://www.santeautravail.qc.ca/documents/13275/89722/8410022_docs1NWT.pdf
- Feinstein, A. et Staniloiu, A. (2017). *L'Encyclopédie canadienne*. Récupéré de : <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/post-traumatic-stress-disorder-ptsd-in-canada?fbclid=IwAR0Zcu2ltp4TeGudpN9ORkNroBIOObcFwv9OgJlnaSmvQvX52XsuyRLeXvg>
- Fortinash, K. M. et Holoday Worret, P. A. (2016). *Soins infirmiers Santé mentale et psychiatrie* (2^e éd.). Montréal : Chenelière Éducation.
- Statistique Canada. (2020). Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale. Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210318/dq210318a-fra.htm>

Remerciement

Nous aimerions vous dire un gros merci d'avoir assisté à notre présentation. Nous aimerions aussi dire un merci spécial à tous les premiers répondants qui ont répondu à notre sondage et à notre professeur qui nous a soutenus tout au long de ce projet.