



SAPEURS-POMPIERS ET TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE :

prévalence, tolérance à la détresse et stratégies de régulation émotionnelle

CONTEXTE

Les sapeurs-pompiers, en raison de la nature de leur métier, sont souvent exposés à des événements stressants qui peuvent avoir des conséquences importantes sur leur santé mentale, notamment en augmentant le risque de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Selon une seule étude² menée sur ce sujet, environ 12,7 % des sapeurs-pompiers civils pourraient souffrir de TSPT, un chiffre nettement supérieur à la prévalence estimée dans la population générale (1 % à 2 %). Le manque d'études approfondies souligne la nécessité d'explorer davantage ce problème pour mieux comprendre et prévenir les impacts psychologiques dans cette profession.

Symptômes associés au TSPT (DSM-5-TR, 2023)¹

01. INTRUSIONS

Avoir des souvenirs récurrents, involontaires, intrusifs, perturbants ; Avoir des rêves inquiétants récurrents de l'événement ; Agir ou souffrir comme si l'événement se déroulait de nouveau ; Sentiment intense de détresse psychologique ou physiologique au rappel de l'événement

03. ALTERATIONS COGNITIVES ET EMOTIONNELLES

Perte du souvenir d'éléments importants de l'événement ; Croyances ou attentes négatives tenaces et exagérées à propos de soi, des autres, ou sur le monde ; Idées déformées persistantes sur la cause ou les conséquences du traumatisme qui conduisent à s'accuser soi-même ou les autres ; Etat émotionnel négatif persistant ; Diminution marquée de l'intérêt ou de la participation à des activités importantes ; Sentiment de détachement ou d'éloignement des autres ; Incapacité persistante à vivre des émotions positives

02. EVITEMENT

Eviter les pensées, les sentiments ou souvenirs associés à l'événement ; Eviter des activités, des lieux, des conversations ou des personnes qui déclenchent des souvenirs de l'événement

04. MODIFICATIONS DE L'EVEIL & DE LA REACTIVITE

Difficultés d'endormissement ; Irritabilité ou accès de colère ; Comportement imprudent ou autodestructeur ; Difficultés de concentration ; Augmentation de la réponse en sursaut ; Hyper vigilance

Cette recherche se concentre également sur deux facteurs psychologiques spécifiques qui pourraient jouer un rôle clé dans le développement du TSPT :

- la tolérance à la détresse, qui correspond à la capacité à supporter des émotions négatives intenses
- la réévaluation cognitive, une stratégie de régulation émotionnelle qui consiste à modifier l'interprétation d'une situation stressante pour en réduire l'impact émotionnel.

OBJECTIFS / METHODE

Objectifs

-> estimer la prévalence du TSPT chez les sapeurs-pompiers civils de France

-> étudier les liens entre TSPT, tolérance à la détresse et régulation émotionnelle

Méthode

- Participants

majeur, sapeur-pompier civil (professionnel et/ou volontaire), ≥ 1 an d'ancienneté

- Echelles

PCL-5 (TSPT), DTS (Tolérance à la détresse), ERQ (Régulation émotionnelle)

- Collecte

Questionnaire en ligne, diffusé aux sapeurs-pompiers via les Services Départementaux d'Incendie et de Secours

HYPOTHESES

- La prévalence du trouble de stress post-traumatique (TSPT) chez les sapeurs-pompiers (SP) civils de France est supérieure à celle de la population générale.

- Les SP avec TSPT ont une tolérance à la détresse plus faible que ceux sans TSPT.

- Les SP avec TSPT utilisent moins la réévaluation cognitive que ceux sans TSPT.

¹ Crocq, M.-A., Guelfi, J.-D., & Boehrer, A. É. (2023). *DSM-5-TR : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd., texte révisé).

² Mérour, C. (2020). *Prévalence du trouble de stress post traumatique chez les sapeurs-pompiers du Vaucluse et évaluation des profils interventionnels à risque psychotraumatique* [Thèse - D.E.S de Médecine générale]. Faculté des Sciences médicales et Paramédicales - Aix-Marseille.