

GÉRER LA FATIGUE ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Pour les membres du personnel de la sécurité publique, la fatigue et l'épuisement professionnel présentent des risques particuliers. Qu'est-ce que la fatigue et comment y faire face ?

SIGNES COURANTS DE FATIGUE



Cognitifs – somnolence, hypervigilance, surcharge sensorielle



Physiques – fatigue musculaire ou faiblesse, capacités physiques réduites



Perceptifs – fatigue oculaire, difficulté de concentration, temps de réaction réduit



Émotionnels – fatigue émotionnelle, usure de compassion, indifférence



Épuisement professionnel – fatigue chronique physique, émotionnelle ou mentale

CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



Troubles musculosquelettiques
p. ex., mal de dos, lésions dues aux mouvements répétitifs

Fonction immunitaire compromise

p. ex., diminution de la capacité de conjurer l'infection



Troubles cardiovasculaires
p. ex., coronaropathie

Blessure, accidents, dégradation des performances

p. ex., productivité réduite



FACTEURS DE RISQUE POUR LA PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE



Qualité ou durée de sommeil insuffisantes



Éveil prolongé



Contraintes de temps



Effort et répétition



Stress



Travail par quarts

REPENSER

- Tout le monde vit des périodes de fatigue.
- Il n'existe pas d'approche universelle.
- La fatigue est une responsabilité partagée et votre organisation devrait planifier les effectifs et les horaires adéquats.
- Il est important de connaître et respecter ses limites.

RECONNAÎTRE

- Plusieurs facteurs affectent la fatigue, y compris l'intensité et la charge de travail.
- On s'adapte au stress et à la fatigue, et on sous-estime souvent son propre niveau de fatigue.

COMMUNIQUER

- Les proches peuvent nous soutenir, mais seulement lorsqu'ils comprennent ce qui se passe.
- Parlez à vos amis, votre famille et vos collègues de ce que vous ressentez et vivez.

COMPRENDRE

- L'aide pour la fatigue excessive EST disponible.
- Cela ne fait pas nécessairement « partie du travail ».
- Demandez un traitement ou une recommandation à votre médecin — le plus tôt sera le mieux.



UNE ÉTUDE SUR LES PARAMÉDICS

Une étude sur les paramédics effectuée en Ontario en 2021 a découvert que la fatigue liée au sommeil était la plus courante. Près du quart des répondants ayant rapporté de la somnolence diurne excessive, allant de niveau modéré à sévère.

L'étude a aussi démontré que le risque de fatigue augmentait avec le nombre des appels (quatre ou plus), ainsi qu'avec le nombre et la complexité des interventions effectuées par quart de travail.

À RETENIR



Les stratégies efficaces pour gérer la fatigue doivent tenir compte des nombreux différents aspects du travail, y compris la complexité de l'appel et la pression physique, mentale et émotionnelle inhérente.

Yung et coll. (2021) Developing a Canadian fatigue risk management standard for first responders: Defining the scope. (Élaboration d'une norme canadienne de gestion des risques de fatigue pour les premiers intervenants : Définir la portée), *Safety science*, 134.



SÉRIE VIDÉO SUR LA FATIGUE ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

BIBLIOGRAPHIE

ICRTSP (26 février 2025). À bout de souffle : gérer la fatigue et l'épuisement professionnel chez le personnel de la sécurité publique, accessible au : <https://youtu.be/pVETVOS76hg>
ICRTSP (26 mars 2025) À bout de souffle : répondre à vos questions concernant la fatigue et l'épuisement professionnel chez les membres du personnel de la sécurité publique, accessible au : https://youtu.be/8wy6_AKm-RQ

L'ICRTSP tient à remercier Dr Mark Davies, Mathieu Grenier, Mike Harnett, Dr Charles Samuels, Dr Amin Yazdani, et Dr Marcus Yung, pour leur contribution. *Infographie préparée par Kara Vincent*



CIPSRT | ICRTSP