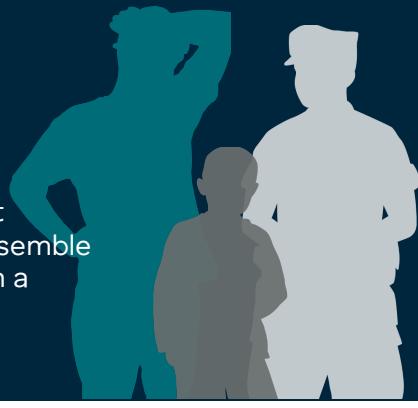


# Le côté un peu fatigué de servir

Le sommeil ne revêt pas seulement une dimension personnelle : il se veut relationnel. Dans les familles de la sécurité publique et des militaires, l'ensemble du système familial dicte et se laisse dicter par le sommeil. Voici ce qu'on a appris en examinant le sommeil du point de vue de la famille.



[www.garnetfamilies.com](http://www.garnetfamilies.com)



## Pourquoi le système est-il important

Les problèmes de sommeil sont répandus au sein du personnel de la sécurité publique (PSP), et peuvent inclure, l'apnée du sommeil, l'insomnie, ainsi que le trouble du sommeil et de l'éveil du travail posté ; des enjeux souvent liés aux facteurs professionnels, comme le travail par quarts, les traumatismes et le stress. Un mauvais sommeil peut entraîner de sérieuses répercussions sur la santé et le bien-être. Celles-ci incluent l'épuisement professionnel, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), des réactions plus lentes, des blessures en milieu de travail, ainsi que des risques pour la santé à long terme.

## Réalités des familles

Les problèmes de sommeil entraînent souvent des répercussions qui touchent plusieurs aspects de la vie familiale.

**Problèmes logistiques :** les enfants, les animaux de compagnie, le bruit et la routine peuvent nuire à un sommeil réparateur.

**Moins de contacts :** les routines désorganisées nuisent au temps passé en famille.

**La « gestion de projet » constante et le fardeau**

**émotionnel :** les familles doivent travailler fort pour protéger le sommeil et maintenir la stabilité.

**Chaque étape de la vie :** les bébés, les adolescents, la retraite - a des répercussions différentes sur le sommeil.



## Recherche portant sur l'impact sur la famille

La perspective de la famille comporte cinq dimensions : **la responsabilité familiale, la stabilité, les relations, la diversité et l'engagement.** Ce que cela nous indique concernant les problèmes de sommeil :

**La recherche est limitée :** souvent centrée uniquement sur le PSP, négligeant les différents types de familles et l'impact des perturbations de sommeil sur la routine, les relations, et le bien-être.

**Relations bidirectionnelles :** les facteurs familiaux peuvent influencer le sommeil du PSP, et le sommeil du PSP détermine la dynamique familiale.



## Ce qui peut aider

**Reconnaitre le sommeil comme un ENJEU FAMILIAL :** les habitudes et les perturbations touchent toute la famille, pas seulement la personne.

**Normaliser les habitudes de sommeil flexibles :** adapter les habitudes de sommeil des familles, comme dormir dans des lits ou des chambres séparés, peut s'avérer une bonne stratégie pour protéger la santé, plutôt qu'un signe de problèmes de relation.

**Effectuer de la recherche axée sur la famille :** afin d'informer des soutiens adaptés aux besoins des membres et des familles du PSP.

### BIBLIOGRAPHIE

Cox, M. and Cramm, H. (2025) Laying the foundation: Exploring the family impact of public safety personnel sleep health. FACETS. 10: 1-14. Accessible à : <https://doi.org/10.1139/facets-2025-0081>  
Garnet Families (2025, September 25) Garnet Families Interactive Series: The tired side of service. Accessible à : <https://youtu.be/5JDyzlZ365Q>

Le groupe Garnet Families remercie pour leur contribution : Lisa Delaney, Dre Heidi Cramm, Marilyn Cox, and Dre Linna Tam-Seto. Infographie préparée par Lisa Delaney et Kara Vincent.



**GARNET  
FAMILIES**