

ESPRITS SAINS GENDARMES SAINS



Étude longitudinale sur les blessures de stress opérationnel (BSO) pour la Gendarmerie royale du Canada



Gendarmerie royale
du Canada Royal Canadian
Mounted Police



Étude longitudinale
de la GRC sur le TSPT



Université
de Regina

Étude de la GRC

Présentateurs

www.rcmpstudy.ca/fr

- **R. Nicholas Carleton, Ph. D., R. et D. psychologie.**
 - **Professeur de psychologie**
- **Gregory P. Krätzig, Ph. D.**
 - **Directeur de recherche et Partenariats stratégiques, GRC**
 - **Responsable technique, Étude de la GRC**

Étude de la GRC

Financement

www.rcmpstudy.ca/fr

- L'Étude de la GRC est financée généreusement par la GRC, le gouvernement du Canada, et le ministère de la Sécurité publique et de la Protection civile.
- Le développement, les analyses, et la distribution de plusieurs articles en cours ont aussi été généreusement offerts par la Fondation Medavie.

Étude de la GRC

Raisons

www.rcmpstudy.ca/fr

Taux actuel de BSO - meilleures données

	Grand public	GRC
TSPT	2 %	30 %
Trouble dépressif caractérisé	7 %	32 %
Trouble d'anxiété généralisée	3 %	23 %
Trouble panique	2 %	12 %
Trouble de l'usage de l'alcool	7 %	4 %
Tout autre trouble de santé mentale	10 %	50 %

Étude de la GRC

Raisons

www.rcmpstudy.ca/fr

- Plan d'action national sur les blessures de stress post-traumatique
 - PSPNET à l'U de Regina
 - Étude de la GRC à l'U de Regina
 - Consortium ICRTSP-IRSC à l'U de Regina



Étude de la GRC

La solution

www.rcmpstudy.ca/fr

- L'étude de la GRC sur le TSP est une initiative en partenariat avec l'Université de Regina.
- Première mondiale : une étude appliquée pluriannuelle multimodale examinant le TSPT et les autres BSO parmi la GRC, dans le cadre d'une stratégie d'intervention proactive fondée sur des données probantes.

Étude de la GRC

La solution

www.rcmpstudy.ca/fr

- La prochaine étape de soutien en santé mentale des membres de la GRC, ainsi que tous les premiers répondants, et les autres membres du personnel de la sécurité publique, ainsi que tous les agents en uniforme.
- Les études prospectives abordent des lacunes importantes de connaissances essentielles.

Étude de la GRC

La solution

www.rcmpstudy.ca/fr

- Réduire l'incidence et la prévalence des BSO demande :
 - Formation;
 - Suivi en santé mentale;
 - Activités proactives en santé mentale;
 - Soins de santé mentale;
 - Équilibre entre les responsabilités individuelles et organisationnelles.

Étude de la GRC

La solution

www.rcmpstudy.ca/fr

- « L'Étude de la GRC est un élément vital de la stratégie en santé mentale de la GRC de développer des programmes plus efficaces pour remédier aux BSO. En fin de compte, elle permettra à la GRC de déterminer ce qui pourrait être amélioré afin d'aider nos employés dans un avenir prochain. »
 - Brenda Lucki, Commissaire, GRC
- « Cette étude a un énorme potentiel, et avec votre aide, nous croyons qu'elle nous permettra d'améliorer la santé mentale des membres de la GRC et de tout le personnel d'urgence. »
 - Jasmin Breton, dirigeant principal de l'Apprentissage, GRC
- « Plus on en fait à la FPN pour encourager de meilleurs traitements, une meilleure résilience et de meilleurs soins pour les membres; que cela prenne cinq ou dix ans, on doit appuyer l'effort. » .
 - Brian Sauvé, Président, Fédération de la Police Nationale

- **Développer un ensemble d'outils qui permettront aux membres de reconnaître et de gérer le stress très tôt, de faciliter l'accès aux soins plus tôt et de se rétablir plus rapidement.**
- **Apporter des recommandations pour mieux évaluer, traiter, et gérer les blessures de stress post-traumatique.**
- **Contribuer à produire les membres les plus en santé et les plus résilients jamais vus.**

Étude de la GRC

Objectifs

www.rcmpstudy.ca/fr

- Développer, déployer, et évaluer l'impact d'un système pour des évaluations continues fondées sur des données probantes.
- Évaluer les rapports entre les variables démographiques et les BSPT.
- Déterminer longitudinalement les différences individuelles liées aux BSPT.
- Enrichir le programme de formation des cadets de la GRC à la Division Dépôt à l'aide de compétences qui atténuent de manière proactive les BSTP.
- Déterminer la différence entre le programme standard et le nouveau programme enrichi.

Étude de la GRC

Conception

www.rcmpstudy.ca/fr

- **Aperçu**
 - **Équipe 1 (n~480)**
 - Formation standard à la Division Dépôt
 - Suivi continu
 - Amélioration de la santé mentale en fonction de la formation et du suivi continu.
 - **Équipe 2 (n~480)**
 - Commence après le départ de l'équipe 1 de la Division Dépôt
 - Formation augmentée à la Division Dépôt
 - Suivi continu
 - Amélioration de la santé mentale en fonction de la formation augmentée et du suivi continu.

Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

2 équipes

10 ans

1 changement radical

- **Aperçu**
 - **Équipe 1 et Équipe 2**

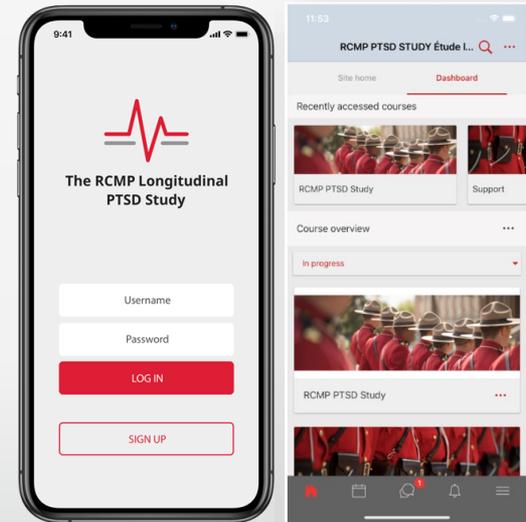
	Activités
Semaine 1 (tôt)	Recrutement et orientation
Semaines 1 et 2, Jour 6	Première évaluation complète
Semaine 5	Première évaluation mensuelle
Semaines 24 et 25	Deuxième évaluation complète
Semaines 76 à 80	Troisième évaluation complète
Semaines 128 à 132	Quatrième évaluation complète
Semaines 180 à 184	Cinquième évaluation complète
Semaines 232 à 236	Sixième évaluation complète
Semaines 284 à 288	Septième évaluation complète

Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Suivi continu



- **Évaluations complètes**
 - **Sondages**
 - ~75 minutes.
 - **Évaluations cliniques**
 - Avant la formation, après la formation, annuellement à la date anniversaire de déploiement.
 - Aucun diagnostic posé.
 - Rétroaction confidentielle et recommandations fournies.
 - ~60 minutes.

Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Les sondages d'autoévaluation fournissent des informations générales approfondies et un suivi de la période.

Une entrevue clinique semi-structurée permet d'évaluer l'état de santé mentale.

- **Évaluations mensuelles**
 - Outils d'autoévaluation des symptômes et de plusieurs troubles de santé mentale courants;
 - Rétroaction automatique et recommandations;
 - ~20 .minutes.

Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Évaluation et suivi réguliers des symptômes afin de favoriser les changements proactifs et l'accès tôt aux soins.

Humeur
Mood



Attitude et performance

Attitude and Performance



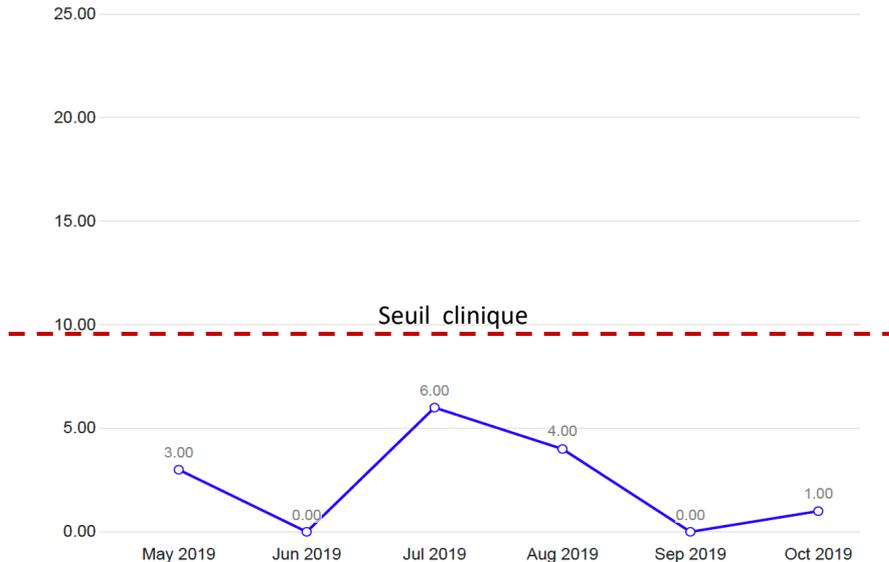
Bien-être physique

Physical Wellness



Symptômes liés au trouble dépressif caractérisé

● Symptoms of Major Depressive Disorder



Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Les réponses des participants fournissent des données pour une série de tableaux de bord, détection précoce des problèmes.

Appuyant d'autres interventions (p. ex., traitements) et le développement d'interventions adaptées proactives.

- Évaluations quotidiennes
 - Réflexion personnelle sur les 24 dernières heures :
 - Humeur, attitude et performance;
 - Bien-être physique;
 - État émotionnel;
 - Heures de travail et heures de sommeil;
 - Qualité du sommeil;
 - Repas, activités physiques et sociales;
 - Toxicomanie;
 - Exposition à des événements significatifs;
 - ~1 minute.

Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudv.ca/fr

The RCMP Longitudinal PTSD Study

English

Daily Quick Check-In on the Past 24 Hours

Today, overall, I was...

Healthy/Reacting/Injured/Ill

Please Drag the Slider for Mood Level

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Injured (26-50) Reacting (51-75) Healthy (76-100)

Mood

Today, overall, I was...

Healthy/Reacting/Injured/Ill

Please Drag the Slider for Attitude and Performance Level

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Injured (26-50) Reacting (51-75) Healthy (76-100)

Attitude and Performance

Today, overall, I was...

Healthy/Reacting/Injured/Ill

Please Drag the Slider for Physical Symptoms Level

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Injured (26-50) Reacting (51-75) Healthy (76-100)

Physical Symptoms

Humeur
Mood



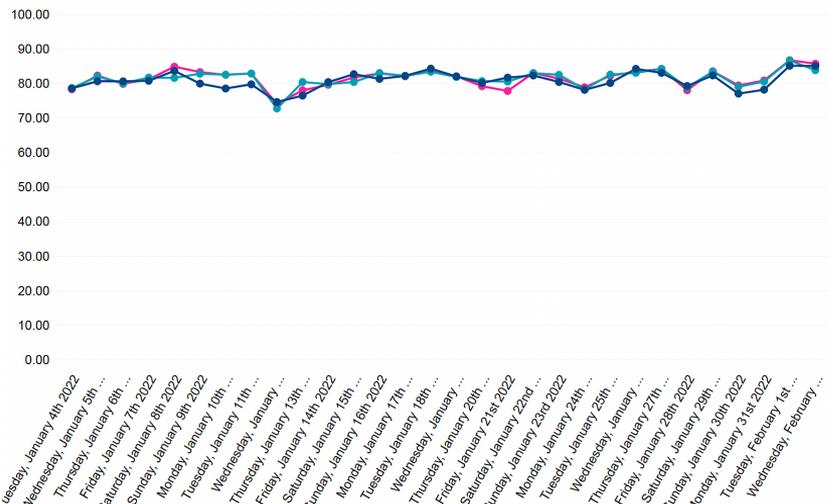
Attitude et performance
Attitude and Performance



Bien-être physique
Physical Wellness



● Mood ● Attitude and Performance ● Physical Wellness



Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Les réponses des participants fournissent des données pour une série de tableaux de bord, détection précoce des problèmes.

Appuyant d'autres interventions (p. ex., traitements) et le développement d'interventions adaptées proactives.

Humeur
Mood



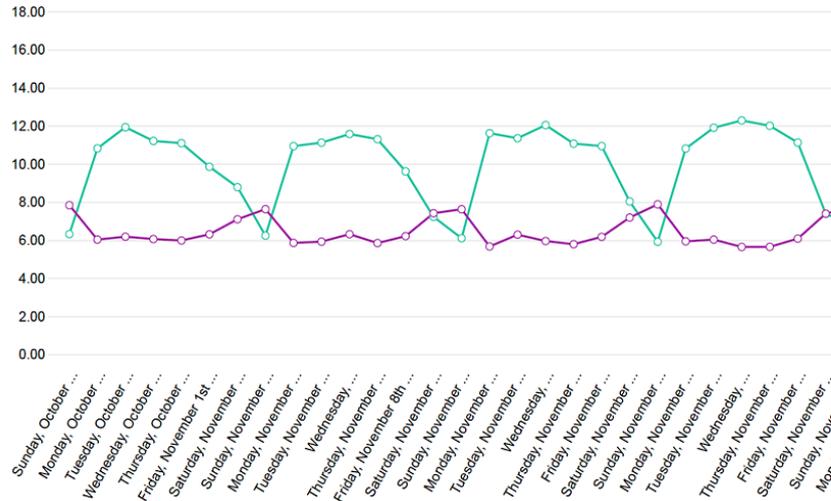
Attitude et performance
Attitude and Performance



Bien-être physique
Physical Wellness



● Work Hours Heures de travail
● Sleep Sommeil



Étude de la GRC

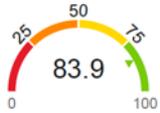
Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Les réponses des participants fournissent des données pour une série de tableaux de bord, détection précoce des problèmes.

Appuyant d'autres interventions (p. ex., traitements) et le développement d'interventions adaptées proactives.

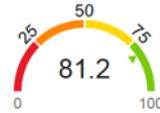
Humeur
Mood



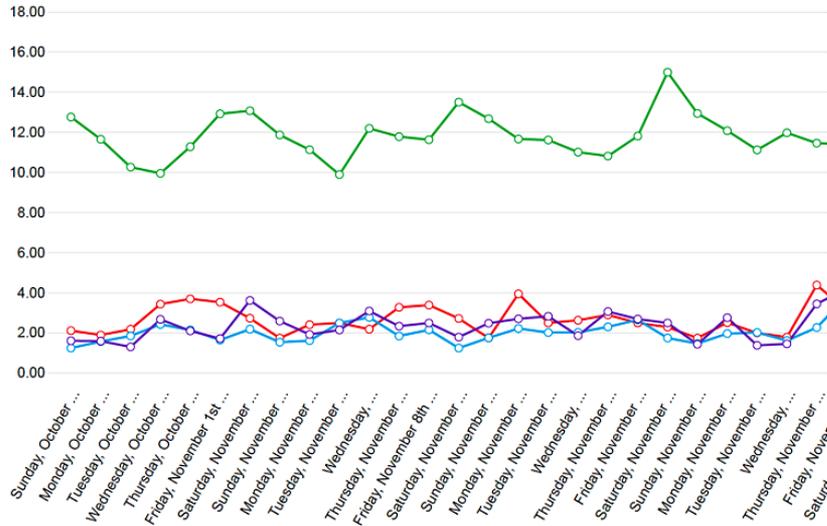
Attitude et performance
Attitude and Performance



Bien-être physique
Physical Wellness



- Joyful and Content
- Irritated or Angry
- Anxious or Fearful
- Sad or Depressed
- Anxieux ou craintif
- Triste ou déprimé



Étude de la GRC

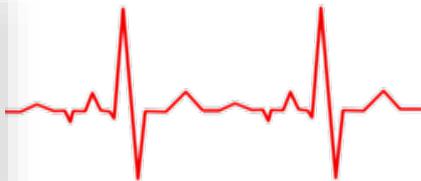
Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Les réponses des participants fournissent des données pour une série de tableaux de bord, détection précoce des problèmes.

Appuyant d'autres interventions (p. ex., traitements) et le développement d'interventions adaptées proactives.

- Évaluations biométriques



Étude de la GRC

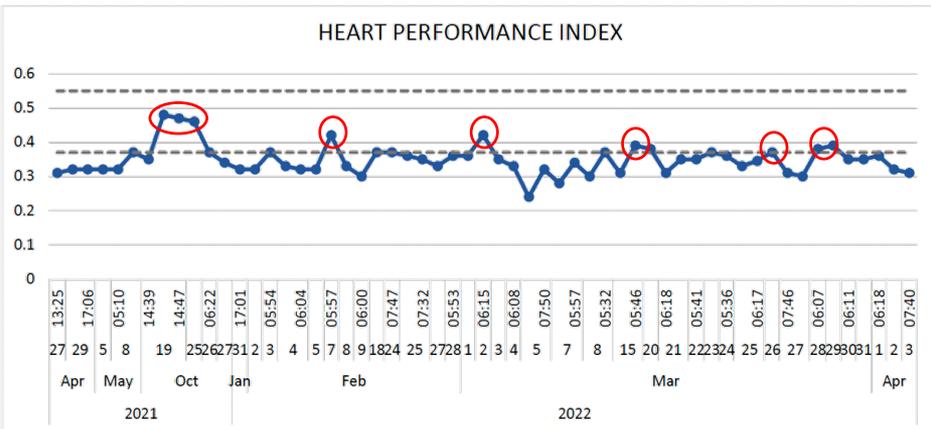
Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

Les réponses des participants fournissent des données pour une série de tableaux de bord, détection précoce des problèmes.

Appuyant d'autres interventions (p. ex., traitements) et le développement d'interventions adaptées proactives.

- Évaluations biométriques



YOUR AVERAGE
0.35

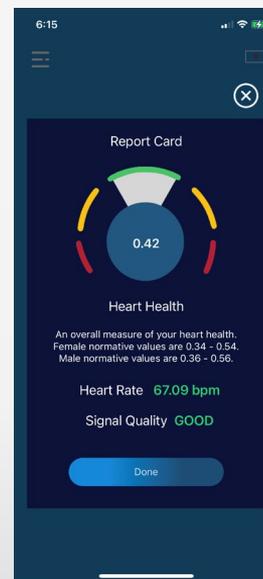
Low

An average HPI is 0.45. Track this reading carefully for an upward trend.

Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr



Is My Heart Healthy Today?

The heart performance index (HPI) measures your heart's overall health. HPI is the leading indicator if you've had a stressful day. Expect changes day-to-day but be mindful of a persistent upward trend over 5 days. If this occurs, consider speaking to a healthcare provider.

Consider This: Compare your diet over the past week to what the Canadian Food Guide recommends, and see where some quick food changes can occur - such as drinking more water. Also, ask yourself "when was the last time I did an activity I enjoy?"

- Évaluations biométriques

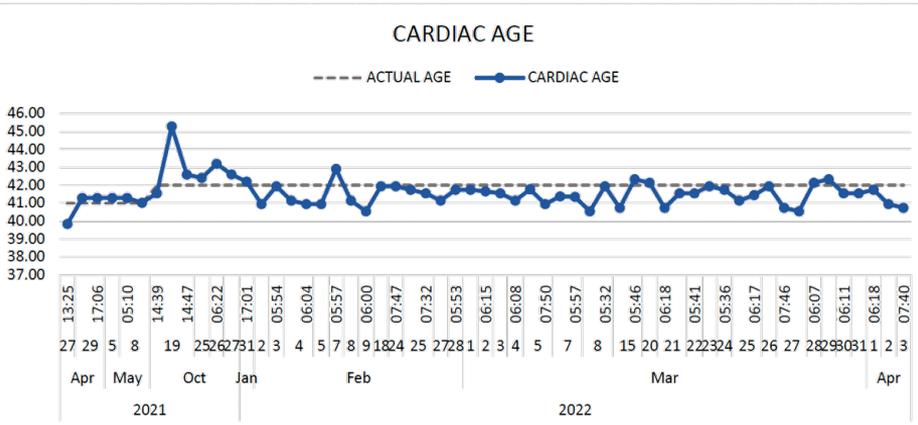
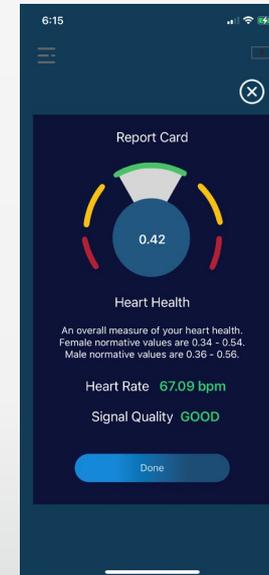
Étude de la GRC

Activités

www.rcmpstudy.ca/fr

YOUR AVERAGE
41.58

This chart shows your cardiac age as it lines up with your actual age. Cardiac age results are calculated in comparison with the average population.



What's My Cardiac Age Today?

Cardiac age is a simple tool to measure your heart health. Ideally, your cardiac age matches your actual chronological age (or slightly lower). Cardiac age fluctuates daily. For example, last night's stressful work shift can show up as an increase in your cardiac age.

Consider This: Improve your diet, your stress levels, your amount of weekly physical activity, and your quality of sleep, and your cardiac age will usually improve. Talking to a healthcare provider, and looking through the Canadian Food Guide are great places to start collecting information to improve your heart health.

- **Efficacité prouvée du protocole universel dans plusieurs essais, y compris des essais cliniques randomisés, parmi diverses populations cliniques atteintes de TSPT ou d'autres troubles de santé mentale, et effectués sous différentes formes (p. ex., individuel, en groupe, soi-même).**

Étude de la GRC FCRE

www.rcmpstudy.ca/fr

Formation de compétences en résilience émotionnelle - une adaptation du protocole unifié pour le traitement transdiagnostique de troubles émotionnels.

- **Soutien préliminaire pour utiliser les compétences du protocole universel comme intervention proactive afin d'atténuer les BSPT, fondée sur les résultats d'un essai randomisé auprès de participants rapportant des symptômes non cliniques élevés de dépression et d'anxiété.**

Étude de la GRC

FCRE

www.rcmpstudy.ca/fr

Formation de compétences en résilience émotionnelle - une adaptation du protocole unifié pour le traitement transdiagnostique de troubles émotionnels.

- **L'adaptation a demandé des mois d'effort collaboratif itératif :**
 - **Guide adapté à l'instructeur, présentations PowerPoint didactiques, cahier d'exercices du cadet.**
- **Offerte en 13 séances hebdomadaires (~1 heure chacune), accompagnées de lecture et d'activités pratiques.**
- **Intégrée à tous les aspects de la formation à la Division Dépôt.**

Étude de la GRC FCRE

www.rcmpstudy.ca/fr

Formation de compétences en résilience émotionnelle - une adaptation du protocole unifié pour le traitement transdiagnostique de troubles émotionnels.

Étude de la GRC

Statut actuel

www.rcmpstudy.ca/fr

Où en sommes-nous
maintenant?

- Recrutement terminé pour l'Équipe 1.
- Formateurs Dépôt en formation.
- Formation Dépôt révisée et recrutement de l'Équipe 2 lancé en avril 2022.

Étude de la GRC

Information intérimaire

www.rcmpstudy.ca/fr

Où en sommes-nous
maintenant?

- **Équipe 1**
 - L'analyse intermédiaire est en cours.
 - La santé mentale semble généralement conforme aux hypothèses.
 - Les suivis semblent fonctionner.
 - Avant d'être publiés, les résultats officiels seront soumis aux pairs pour examen.

Étude de la GRC Commentaires des participants

www.royalcanadianmountedpolice.ca
Qu'en disent les gens à
date?

- Les cadets :
 - Ont discuté avec leur famille et leurs amis qui appuient leur participation.
 - Réalisent l'importance de la santé mentale tout au long de leur carrière.
 - Savent qu'ils sont plus susceptibles de souffrir de blessure psychologique plutôt que de blessure physique.
 - S'encouragent les uns les autres à participer.
 - « Je tiens à remercier la GRC de se préoccuper de ma santé mentale et de mon bien-être émotionnel. »
- Les membres ont exprimé de l'intérêt à participer.

Étude de la GRC

Détails

www.rcmpstudy.ca/fr

Qu'en disent les gens à
date?

- Étude de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) : protocole pour une enquête prospective des facteurs de risque et de résilience en santé mentale. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada : Recherche, politiques et pratiques*

Étude de la GRC Étude d'extension

www.rcmpstudy.ca/fr
Que ferons-nous ensuite?

- Étude sur les BSPT chez le PSP
 - Une étude sur 3 ans prolongeant le protocole de l'Étude de la GRC, à, en ce moment, 200 pompiers, policiers municipaux, paramédics, communicateurs de la sécurité publique en service, principalement en Saskatchewan.
 - Évaluations complètes
 - Avant, immédiatement après, et un an après la FCRE.
 - Évaluations mensuelles et quotidiennes.
 - Évaluations biométriques.
- www.saskptsistudy.ca/fr

Étude de la GRC

Sommaire

www.rcmpstudy.ca//fr

Qu'en disent les gens à
date?

- **Aperçu**
 - Un projet de recherche appliquée longitudinale prospective expérimentale auprès de la cohorte, afin d'évaluer l'impact des évaluations adaptées et de la formation fondée sur des données probantes.
 - Les membres de la GRC anciens, actuels et futurs, ainsi que tous les membres du PSP devraient en bénéficier directement et indirectement.
 - La GRC est aujourd'hui chef de file mondial en soutien de la santé mentale du PSP.

Étude de la GRC

Sommaire

www.rcmpstudy.ca//fr

Qu'en disent les gens à
date?

- Merci
- Questions