

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

MIEUX COMPRENDRE LES RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES  
D'UN GROUPE DE POLICIERS À L'EMPLOI

ESSAI DE 3<sup>E</sup> CYCLE PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU  
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION)

PAR  
MARILOU LABBÉ-ARSENAULT

AOÛT 2021

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps)

**Direction de recherche :**

---

Colette Jourdan-Ionescu, Ph. D.

directrice de recherche

**Jury d'évaluation :**

---

Colette Jourdan-Ionescu, Ph. D.

directrice de recherche

---

Lyne Thomassin, Ph. D.

évaluatrice interne

---

Christine Genest, Ph. D.

évaluatrice externe

## **Sommaire**

Dans le cadre de leur profession, les policiers sont amenés à vivre des situations difficiles tous les jours. Leur métier les expose continuellement à vivre du stress, des risques et des dangers pouvant provoquer des séquelles physiques et psychologiques temporaires ou permanentes. Conséquemment, les policiers doivent avoir des ressources psychologiques efficaces pour faire face à ces situations quotidiennes. Les écrits scientifiques faisant souvent référence aux facteurs prédisposant cette population au développement de symptômes de détresse psychologique en tout genre, la présente étude vise à obtenir une meilleure compréhension des différentes ressources psychologiques favorisant la résilience au sein de cette population. Afin de répondre à cet objectif, des données ont été obtenues à l'aide d'une entrevue incluant de courts questionnaires et un test projectif graphique (Ligne de vie) auprès d'un groupe de policiers municipaux de la ville de Trois-Rivières. Les résultats font état d'un niveau de résilience moyen pour l'échantillon et la présence de facteurs de risque et de facteurs de protection personnels comparables à ceux d'une population non policière. Toutefois, les questionnaires autorapportés utilisés pour la présente étude ne permettent pas de détailler les facteurs de risque et les facteurs de protection spécifiques à leur profession. Heureusement, l'emploi de la Ligne de vie permet l'identification de plusieurs facteurs professionnels aussi impliqués dans le processus de résilience des participants. Une meilleure compréhension de leurs ressources rendra possible le développement d'interventions psychologiques plus adéquates à cette population, afin de favoriser leurs forces, leurs capacités et du

même coup minimiser les répercussions néfastes découlant de l'exposition à des événements professionnels difficiles.

## Table des matières

Sommaire .....	iii
Liste des tableaux .....	viii
Liste des figures .....	ix
Remerciements .....	x
Introduction .....	1
Contexte théorique .....	4
Résilience .....	5
La résilience comme résultat .....	7
La résilience comme caractéristique personnelle .....	8
La résilience comme processus .....	11
Facteurs de risque et facteurs de protection .....	13
Interactions entre les FP et les FR dans le processus de résilience .....	20
Milieu policier et résilience .....	22
Facteurs de risque de la population policière .....	22
Facteurs de protection de la population policière .....	31
Synthèse des FR et FP policiers .....	35
Interactions entre les FP et FR dans le processus de résilience des policiers .....	36
Problématique et objectifs de l'étude .....	48

Méthode.....	51
Participants.....	53
Instruments de mesure .....	55
Questionnaire sociodémographique.....	55
Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte.....	55
Échelle de facteurs de risque.....	56
Échelle de facteurs de protection .....	58
Échelle de la résilience.....	59
Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique.....	62
La Ligne de vie et entrevue.....	66
Déroulement.....	69
Résultats .....	72
Résultats - Partie I.....	73
1.1. Résultats à l'Échelle de facteurs de risque .....	74
1.2. Résultats à l'Échelle modifiée des symptômes du TSPT .....	82
1.3. Résultats à l'Échelle de facteurs de protection.....	86
1.4. Résultats à l'Échelle de la résilience .....	90
1.5. Résultats à la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte.....	93
1.6. Résultats à la Ligne de vie et à l'entrevue.....	100
Résultats - Partie II.....	113
1.1. Ligne de vie .....	113
1.2. Études de cas .....	117

Synthèse des résultats de l'étude.....	130
Discussion .....	135
Objectif I .....	136
Objectif II.....	152
Études de cas.....	152
Synthèse des facteurs clés.....	155
Retombées de l'étude .....	163
Recherches futures .....	164
Limites et forces de l'étude.....	166
Conclusion .....	170
Références .....	173
Appendice A Instruments de mesure modifiés pour la recherche doctorale.....	183
Appendice B Grilles d'interprétation de la Ligne de vie .....	191
Appendice C Certificat éthique de l'UQTR.....	195
Appendice D Lettre de présentation du projet doctoral à la SPTR.....	197
Appendice E Lettre d'acceptation du projet doctoral par la SPTR.....	204
Appendice F Lettre de présentation du projet doctoral aux participants .....	206
Appendice G Résultats détaillés à l'Échelle de facteurs de risque .....	208
Appendice H Résultats détaillés à l'Échelle de la résilience .....	214
Appendice I Particularités du réseau de soutien social .....	216
Appendice J Facteurs de risque et facteurs de protection issus de la ligne de vie .....	219
Appendice K Synthèse des éléments essentiels des lignes de vie des participants.....	223



## Liste des tableaux

### Tableau

1	Caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon .....	54
2	Classification et fréquence des facteurs de risque présents.....	76
3	Symptômes du TSPT rapportés par un sous-groupe de participants.....	85
4	Classification et fréquence des facteurs de protection présents .....	88
5	Scores moyens de résilience de l'échantillon.....	90
6	Auto-évaluation du réseau de soutien social .....	95
7	Recensement des FR et FP professionnels provenant de la ligne de vie.....	107
8	Analyse complète de la Ligne de vie du participant le moins résilient (n° 3).....	120
9	Analyse complète de la Ligne de vie du participant le plus résilient (n° 10).....	127
10	Caractéristiques des facteurs de risque de chaque participant .....	209

## Liste des figures

### Figure

1	Nombre de FR de chaque participant. ....	74
2	Répartition des FR rapportés, en fonction de leurs périodes de survenue. ....	78
3	Répartition des FR en fonction de leur impact sur la vie. ....	79
4	Nombre de critères de l'EMST rapportés par six participants. ....	83
5	Nombre de FP présents de chaque participant. ....	87
6	Scores de résilience de chaque participant. ....	84
7	Exemples de Lignes de vie réalisées par des participants. ....	101
8	Facteurs clés dans le processus de la résilience de l'échantillon. ....	156

## **Remerciements**

À Mme Colette Jourdan Ionescu, directrice de l'essai, pour son temps, sa disponibilité, ses idées, ses encouragements, ses nombreuses lectures et corrections, et son effervescence contagieuse d'idées pour ce projet de recherche. Ce fut un réel plaisir de travailler sous sa direction.

Aux juges de cet essai, pour leur temps et leurs corrections. Un merci particulier à Mme Lyne Thomassin, pour ses recommandations et ses connaissances sur le milieu policier qui ont été très précieuses pour l'orientation de cette recherche doctorale.

À l'organisation policière de la Sécurité publique de Trois-Rivières pour l'intérêt qu'elle a eu pour ce projet, la disponibilité et l'accessibilité offerte pour communiquer et rencontrer les policiers volontaires à participer au projet. Un merci particulier à M. Jean-Yves Ouellet, Capitaine de la sécurité des milieux et support organisationnel, pour son intérêt, sa disponibilité et son aide dans le recrutement des participants.

Aux policiers et policières ayant participé à la recherche, pour leur temps et leur ouverture à se raconter en toute authenticité et en toute confiance sur leur vie personnelle et professionnelle. Vous m'avez permis d'être touchée, curieuse et plus sensible à cette dure, mais belle profession qu'est le métier de policier.

Aussi, à mes parents, Louise et Jean-Yves et mon conjoint Guillaume pour leurs encouragements, et surtout, surtout, pour leur grand soutien dans tout le processus, aussi long et fastidieux fut-il. Finalement, à Audrey, Julien, Anaïs, et Yoann, pour votre insistance bienveillante, votre « tough love » et votre soutien, ainsi qu'à Victor, Simon, Julia, les « Psychopines », et les Chouchous, pour vos encouragements m'ayant permis de tenir le coup dans les longs moments de doute et de rédaction.

## Introduction

La résilience est un concept de plus en plus étudié dans le domaine des sciences sociales. Malgré diverses opinions sur les mécanismes derrière ce concept, tous les chercheurs s'entendent pour dire que la résilience est un phénomène qui se manifeste suite à l'exposition à un ou plusieurs événements d'adversité. On parle ainsi de la capacité d'un individu à « rebondir » même s'il développe des signes de détresse psychologique.

Bien qu'une grande partie de la recherche sur la résilience fût concentrée sur certaines populations particulièrement à risque (p. ex., chez les militaires), d'autres populations jugées aussi à risque interpellent de plus en plus les chercheurs du domaine. C'est le cas pour la population policière, chez qui la détresse psychologique est de plus en plus étudiée, via les facteurs de risque présents (FR) et les manifestations du trouble de stress post-traumatique (TSPT). Toutefois, les études s'intéressant au phénomène de résilience chez cette population exposent des lacunes importantes dans la compréhension des facteurs qui y sont impliqués, nous y reviendrons plus loin.

L'état des connaissances actuelles nous amène donc à vouloir répondre à deux objectifs de recherche précis, soit : 1) de décrire les ressources psychologiques d'un groupe de policiers québécois face aux adversités qu'ils rencontrent dans leur profession (facteurs de risque et facteurs de protection présents), et 2) d'obtenir une meilleure

compréhension des facteurs favorisant la résilience. Cette recherche est originale puisqu'elle propose de considérer la résilience comme le fruit des interactions entre les facteurs de risque et les facteurs de protection.

Notre étude débute avec une recension des écrits visant à définir le phénomène de la résilience selon trois modèles explicatifs : comme un résultat, une caractéristique personnelle, ou un processus (le plus important à notre sens puisqu'il considère l'impact des interactions entre les facteurs de risque et les facteurs de protection, deux concepts clés dans cette étude). Des spécificités de la résilience propres à la population policière sont aussi décrites dans ce premier chapitre. Ensuite le deuxième chapitre détaille la méthode de la recherche grâce à la description des participants, des instruments de mesure utilisés et du déroulement de l'étude. En troisième lieu, le chapitre des résultats présente le fruit des analyses qualitatives et quantitatives conduites et il s'organise en deux sections, soit une pour chacun des objectifs de l'étude. Le quatrième chapitre vise à discuter des résultats obtenus en comparaison avec les données empiriques actuelles sur le sujet, et à réfléchir aux retombées, aux forces et aux limites de la présente recherche. Finalement, une conclusion permettra de synthétiser les grandes lignes de l'étude.

## **Contexte théorique**



La première partie de ce chapitre vise à obtenir une meilleure compréhension des différents concepts permettant de définir les ressources psychologiques d'un individu. Ainsi, une définition de la résilience, des facteurs de risque (FR) et des facteurs de protection (FP) sera proposée. La deuxième partie du chapitre permettra de préciser comment ces concepts prendront forme au sein de la population policière qui nous intéresse.

### **Résilience**

Le mot « résilience » fut d'abord utilisé en science physique pour désigner la capacité d'un matériau « à résister aux chocs et à reprendre une forme convenable » (Cyrulnik, 2012, p.8). Puis, en informatique, il servit à décrire la capacité d'un système « à continuer à fonctionner en dépit d'anomalies liées aux défauts de ses éléments constitutifs » (Anaut, 2005, p. 4).

Du côté des sciences sociales, le mot résilience fait son apparition dans les années 50 lorsque les psychologues américaines Emmy Werner et Ruth Smith l'utilisent dans le cadre d'une recherche longitudinale sur les impacts de stressseurs prénataux et périnataux auprès d'enfants de Kauai, Hawaï (Werner & Smith, 1989; Michallet, 2009). Les résultats de leur étude amènent un constat surprenant pour 72 enfants ayant été exposés à divers risques au cours de leur vie (p. ex., pauvreté, environnement familial troublé par

les conflits, divorce des parents, alcoolisme ou maladie mentale chez les parents). En effet, ces enfants s'étaient développés favorablement, et ils étaient devenus des adultes équilibrés avec un sens de l'autonomie, une bonne estime de soi, et des dispositions sociales positives (Werner, 1996). De nombreux chercheurs tentèrent à leur tour de donner un sens aux observations de ces pionnières de la recherche sur la résilience.

La littérature parle de la résilience comme la capacité d'un individu à faire face à l'adversité, qui est parfois chronique, et à reprendre ensuite le cours de sa vie sur le plan développemental (Anaut, 2005; Cyrulnik, 2012; Michallet, 2009). Les gens faisant preuve de résilience ne sont pas insensibles ou invulnérables. Ils ont été touchés par ce qu'ils ont vécu, mais ils ont trouvé le moyen de s'adapter, et de poursuivre leur développement en dépit de l'adversité (Cyrulnik, 2001, 2012; Joubert, 2003; Manciaux, Vanistendael, Lecomte, & Cyrulnik, 2001; Mancini & Bonano, 2006).

Obtenir une définition claire et précise de la résilience s'avère difficile, voire utopique. En effet, une définition trop large ou trop simple tend à dénaturer le concept en lui enlevant sa pertinence ou en le qualifiant d'une banale adaptation en dépit des circonstances. De plus, ce concept allie de nombreux domaines tels que les domaines biologique, psychoaffectif, social et culturel.

L'intérêt pour la résilience est grandissant. On le voit, entre autres, par les nombreuses définitions et modèles de compréhension mis de l'avant par différents

auteurs et chercheurs. D'ailleurs, comme le soulèvent Ionescu et Jourdan-Ionescu (2011), il existe une disparité d'outils disponibles pour mesurer ce concept puisque la résilience ne trouve pas de consensus dans sa définition. En effet, on parle de résilience individuelle (décrite dans les prochaines pages), mais également de résilience collective (d'un groupe de gens face à une catastrophe naturelle, p. ex.). Cette dernière ne sera pas définie en raison du caractère individuel de la résilience dans la présente étude.

Les nombreuses recherches sur la résilience individuelle ont permis l'exploration et la définition du concept au fil du temps et des informations obtenues. Ainsi, trois courants de pensée distincts ont émergé successivement; la résilience a d'abord été décrite comme un résultat, puis comme une caractéristique personnelle, avant d'être finalement définie comme un processus (Anaut, 2005; Ionescu, 2012, 2020; Michallet, 2009; Rutter 1985). Nous nous attarderons à ces trois conceptions précises.

### **La résilience comme résultat**

Certains auteurs ont défini la résilience comme étant le résultat positif de certaines mesures d'adaptation face à l'adversité (Rutter, 1985; Michallet, 2009). Ainsi, si l'issue d'une exposition à une menace au fonctionnement est jugée satisfaisante, on dira d'un individu qu'il est résilient (Ionescu, 2015). Cette définition implique qu'on parlera de résilience en fonction du résultat d'une personne, habituellement mesuré à l'aide d'un instrument d'évaluation, après une adversité. Évidemment, cette définition est restrictive, car une mesure ne permet pas de représenter l'ensemble du fonctionnement

d'une personne. Par exemple, un policier peut très bien fonctionner au travail après avoir découvert un meurtre (donc si on mesure son rendement au travail, il sera classé comme résilient), mais vivre de très grosses difficultés à la maison en raison de ce vécu traumatique (il peut boire, avoir d'énormes conflits avec sa conjointe, devenir violent avec ses enfants, négliger son hygiène, etc.). Il est donc difficile de ne considérer qu'un résultat à une mesure pour définir la résilience.

### **La résilience comme caractéristique personnelle**

Pour définir la résilience comme une caractéristique individuelle, il est nécessaire de se questionner sur les caractéristiques qui définissent les personnes qui sortent grandes de l'adversité (Richardson, 2002). Cette interrogation place donc la résilience comme un ensemble de caractéristiques précises possédées par un individu pour faire face et s'adapter à l'adversité (Ionescu, 2012, 2020; Wagnild & Young, 1993). Lemay (2001) retrace des écrits datant des années 1950, où les chercheurs comparaient les gens à des terres fertiles ou infertiles, où certaines personnes n'auraient pas eu en elles ce qu'il faut pour faire face aux aléas de la vie, et ce, malgré la valeur de l'apport de l'environnement. Anthony, Chiland, et Koupernick (1982) partageaient eux aussi une vision semblable à celle rapportée par Lemay (2001), en utilisant la métaphore des trois poupées. Selon eux, l'impact de l'adversité varie en fonction de la constitution des poupées. Ainsi, la poupée de verre se brise complètement sous l'impact d'un coup de marteau, celle en plastique garde des traces permanentes, et, enfin, celle en acier reste intacte ou résiliente face au coup.

Pionnières dans l'évaluation de la résilience, Wagnild et Young (1993) décrivent en cinq caractéristiques les personnes résilientes. D'abord, « l'équanimité », soit l'habileté d'un individu à prendre les choses comme elles viennent en minorant les réponses extrêmes à l'adversité et en ayant une perspective équilibrée de la vie et des expériences vécues (Wagnild & Young, 1993). Puis la « persévérance » qui est décrite comme la force de persister malgré l'adversité ou le découragement. En troisième lieu, ils identifient la « confiance en soi » comme une caractéristique primordiale des gens résilients, puisque ceux-ci connaissent leurs forces et leurs limites et parce qu'ils peuvent compter sur eux-mêmes. Ensuite la « capacité à donner un sens » à son vécu et à reconnaître sa propre contribution au monde. Finalement, la « solitude existentielle », qui se définit comme la reconnaissance que chaque individu est unique dans son parcours de vie et que certaines expériences doivent être faites individuellement.

En fonction d'observations faites auprès d'échantillons de personnes jugées résilientes, divers traits ou caractéristiques personnelles apparaissent pouvoir favoriser la résilience. Ainsi, les caractéristiques résilientes suivantes furent identifiées (Anaut, 2005; Cyrulnik, 1999; Ionescu, 2012, 2020; Michallet, 2009) : le courage (le courage face à la mort et la maladie); la confiance en soi; la curiosité; l'estime de soi; l'autonomie; l'optimisme; l'empathie; l'altruisme; l'humour; la créativité; la force du moi; l'ingéniosité; la flexibilité; la spiritualité; les habiletés de résolution de problèmes; les compétences sociales; l'aptitude à demander de l'aide et à recevoir de l'aide; l'autodiscipline; le contrôle sur son environnement; la perception d'une relation positive

avec un adulte; la capacité à donner un sens et la volonté de faire face aux événements; et la santé.

Définir la résilience comme une caractéristique personnelle amène aussi un lot de critiques. En effet, Ionescu (2020) exprimait en ce sens que de considérer la résilience comme découlant de caractéristiques personnelles particulières pourrait donner l'impression que seuls ceux possédant ces caractéristiques pouvaient se sortir de l'adversité de manière positive. Cette définition s'avérerait donc injuste et « stigmatisante » pour ceux n'ayant pas les caractéristiques associées à la résilience. De son côté, Anaut (2005) dénonçait la métaphore des trois poupées d'Anthony et ses collaborateurs puisqu'elle présentait la résilience comme « *une supposée invulnérabilité liée à une insensibilité peu humaine (ou pathologique) bien éloignée de la réalité des personnes résilientes [... et comme négligeant] l'articulation entre les facteurs de risque et les facteurs de protection d'origine internes et externes* » (p. 6). Heureusement, Anthony et ses collaborateurs se rétractèrent, stipulant alors qu'il s'agissait là d'une simplification du concept de la résilience puisqu'elle ne prenait pas en compte l'environnement et ses caractéristiques (ayant un rôle de facteurs protecteurs ou de facteurs de risque pour l'individu). De son côté, Waller (2001) refuse complètement l'idée que la résilience soit définie uniquement comme une caractéristique individuelle de l'individu en raison des interactions existant avec son environnement.

De nos jours, l'avenue de la résilience comme caractéristique personnelle nous piste sur la présence de diverses caractéristiques communes observées chez les individus résilients, et pouvant agir comme facteurs favorisant le développement de la résilience.

### **La résilience comme processus**

Le mot « processus » renvoie à de la mouvance, à du dynamisme, à une transformation. Au sens littéral du terme, il se définit, entre autres, selon le dictionnaire Larousse (2020) comme une « *suite continue d'opérations, d'actions constituant la manière de faire, de fabriquer quelque chose* » (document consulté en ligne). Suivant cette logique, Ionescu (2020) suggère que les ressources individuelles, familiales et environnementales de la personne (dits aussi « facteurs de protection ») pourraient influencer favorablement l'issue à l'adversité. La résilience serait donc le fruit d'un « *processus interactif entre la personne, sa famille et son environnement* » (Ionescu, 2011, p. 3). En d'autres mots, on dira d'un individu qu'il est résilient, car, grâce à ses ressources, il se développe favorablement face à l'adversité (Anaut, 2005; Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993; Hébert & Jourdan-Ionescu, 2001; Jourdan-Ionescu, 2001).

De son côté, Richardson (2002) propose un modèle dont l'interaction entre un stressor et les ressources d'un individu générerait possiblement la résilience. Plus précisément, selon lui, une personne sera soumise au cours de sa vie à différents stressors (positifs ou négatifs) planifiés ou aléatoires. Ces stressors viendront perturber ce que l'auteur appelle « l'homéostasie bio-psycho-spirituelle » de l'individu, soit son

état d'équilibre du corps et de l'esprit. L'issue de ce déséquilibre sera décidée en fonction des facteurs de risque et de protection présents. Ainsi, le processus de résilience sera visible lorsqu'une personne s'est adaptée à un stresser rencontré et que ses ressources se trouvent renforcées, renouvelées ou développées. D'autres issues que la résilience peuvent aussi se manifester en réaction à l'interaction entre les stressers et les ressources d'un individu, soit : 1) le dysfonctionnement psychique; 2) le rétablissement vers un équilibre avec quelques pertes; ou 3) le retour à l'état d'homéostasie antérieur au stresser. Dans le même ordre d'idée, Tedeschi et Calhoun (2004), parlent de la croissance post-traumatique (CPT) considérée dans cet essai comme étant l'aboutissement « idéal » du processus de résilience à un événement traumatique en raison des changements psychologiques positifs induits chez les individus l'expérimentant.

La résilience n'est donc pas acquise définitivement et elle ne garantit pas non plus que sous l'impact de plusieurs événements d'adversité cumulés, un individu expérimentera de nouveau la même résilience (Jourdan-Ionescu, 2001; Lemay, 2000). Elle pourrait varier en fonction des épreuves vécues, selon la perception qu'une personne a d'un événement dit adverse et selon la « *flexibilité dans les modalités d'ajustement, la souplesse adaptative et défensive, voire la créativité dans les processus de protection* » d'un individu (Anaut, 2005, p. 6).



La définition de la résilience comme processus sera celle privilégiée pour l'étude en raison : 1) du grand engouement qu'elle suscite au sein de la communauté scientifique; 2) du fait qu'elle considère une perspective environnementale; 3) parce qu'elle implique l'interaction entre les facteurs de risque et les facteurs de protection, deux concepts clés dans cette étude; 4) parce qu'elle ouvre la porte à des interventions favorisant la résilience.

### **Facteurs de risque et facteurs de protection**

Les facteurs de risque et les facteurs de protection jouent un rôle majeur dans le développement de la résilience. Ceux-ci seront définis plus précisément quant à la manière avec laquelle ils y participent.

**Définition d'un facteur de risque.** Les facteurs de risque (FR; parfois aussi nommé facteur de vulnérabilité ou facteur de stress) sont définis par l'Organisation mondiale de la santé [Organisation mondiale de la santé (OMS), 2020] comme « *tout attribut, caractéristique ou exposition d'un sujet qui augmente la probabilité de développer une maladie ou de souffrir d'un traumatisme* » (document consulté en ligne). Pour Waller (2001), il s'agit de facteurs temporaires ou permanents, provenant de sources internes ou externes, directement associés au développement de problématiques psychosociales, et mettant en péril toute adaptation positive à une situation déstabilisante. Si les FR ne sont pas contrôlés, ils peuvent conduire à diverses problématiques de santé mentale, dont la dépression et l'anxiété (Anaut, 2005). L'accumulation de plusieurs FR rend un individu

davantage vulnérable et moins enclin à s'adapter positivement à son environnement. Rutter (1985) rapporte également qu'un FR peut avoir un effet d'entraînement, et conduire à davantage de FR pour la personne qui y est exposée en raison de l'impact négatif de ce facteur sur ses pensées (p. ex., croire que l'on mérite ce qui nous arrive de mal, renoncer à soi-même, vivre un sentiment de désespoir ou d'impuissance).

Les facteurs de risque peuvent se manifester à différents niveaux de la vie d'un individu, soit dans la sphère individuelle, familiale, et environnementale. Ceux-ci peuvent donc être classés en fonction de la sphère dans laquelle ils opèrent (Côté, 2015; Waller, 2001).

Ainsi, les *FR individuels* sont directement en lien avec la personne. Il s'agit de caractéristiques biologiques, psychologiques et socio-affectives d'un individu (Côté, 2015; Jourdan-Ionescu, 2001). Il peut être question, par exemple, de facteurs touchant: à l'intégrité du corps (handicap, retard de développement, maladie physique); à l'intégrité de l'esprit (déficience intellectuelle, maladie mentale, décompensation); à la personnalité ou au tempérament; à des antécédents de traumatisme et d'abus en tout genre; à une image de soi négative; à de pauvres stratégies d'adaptation (p. ex., évitement expérientiel); à la présence de consommation; etc. (Brillon, 2017; Côté, 2015; Dionne, Ngô, & Blais, 2013; Jourdan-Ionescu, Ionescu, Lauzon, Tourigny, & Ionescu-Jourdan, 2010a). Finalement, les mécanismes de défense, décrits par Chabrol (2005) comme étant des processus mentaux automatiques et inconscients, pourraient représenter des FR

individuels lorsqu'ils ne permettraient pas à un individu de « *s'arranger avec* [ses problèmes profonds] *et [de] s'adapter à lui-même comme aux autres sans se paralyser intérieurement dans ses conflits obligatoires, ni se faire rejeter par les autres* » (Bergeret, 2012, p. 139). On dira alors de ces mécanismes qu'ils sont immatures ou peu adaptés, puisqu'ils ne permettent pas une adaptation efficace aux difficultés de la vie quotidienne, aux situations difficiles de la vie ou aux traumatismes majeurs (Chabrol, 2005). Dans sa synthèse de plusieurs études sur ce sujet, Ionescu (2020) affirme d'ailleurs qu'il existerait des liens entre le degré de sévérité d'une psychopathologie et le niveau d'adaptation des mécanismes de défense associés.

Les *FR familiaux* sont des facteurs en lien avec l'organisation ou la configuration familiale d'origine, ou en lien avec la vie de famille actuelle d'un individu. Il peut s'agir, par exemple: de compétences parentales insuffisantes (entraînant négligence, abus physique ou sexuel, rejet, abandon, surprotection, absence de cadre); d'impacts sur le climat familial (d'une famille nombreuse, de criminalité parentale, pauvreté, divorce/séparation des parents, adultère, consommation des parents ou de la fratrie, violence conjugale, familiale, problématique de santé mentale ou de santé physique d'un membre de la famille, parentification de l'enfant, aliénation parentale); du décès d'un membre de la famille; d'un manque de soutien familial; de nombreux déménagements; de séparation ou de recomposition familiale; de la maladie ou le décès d'un enfant; etc. (Anaut, 2005; Côté, 2015; Delage, 2004; Jourdan-Ionescu et al., 2010a; Rutter, 1985; Waller, 2001).

Les *FR environnementaux* comprennent des facteurs en lien avec les problématiques au niveau : de l'emploi (p.ex., congédiement, relation difficile avec l'employeur, un employé ou un collègue, stress au travail, etc.) ; du réseau social (famille élargie, amis, collègues, voisins); des problèmes socioéconomiques; de la communauté; des environnements hostiles ou instables (p.ex., milieu criminel); des désastres naturels; des catastrophes humaines (guerres, accidents, etc.); de la discrimination; du racisme; accusation et condamnation criminelles, etc. (Brillon, 2017; Côté, 2015; Ionescu 2011; Jourdan-Ionescu et al., 2010a; Waller, 2001).

**Définition d'un facteur de protection.** Les facteurs de protection (FP) se décrivent comme favorisant l'adaptation face à l'adversité et ses conséquences (Jourdan-Ionescu, 2001; Tourigny, 2016). Plus précisément, ceux-ci sont impliqués dans la réponse que donnera un individu exposé à l'adversité. Ainsi, ils transforment, améliorent ou modifient l'expérience négative d'une personne dans le but de la prémunir des impacts négatifs sur son fonctionnement psychique. Ils favorisent ainsi le processus de résilience (Anaut, 2005; Rutter, 1985).

Rutter (1985) rapporte que les FP sont définis en fonction de leurs effets bienfaisants sur l'individu. De plus, les facteurs de protection pourraient avoir un effet d'entraînement protecteur les uns sur les autres. En effet, un FP, par sa présence et ses effets, stimulera à son tour la manifestation de davantage de FP ou encouragera un individu à faire preuve d'optimisme et à mettre de l'avant des comportements

constructifs pour sa vie. Selon Anaut (2005), les facteurs de protection agissent de quatre façons pour contrer les adversités présentes, soit : 1) en réduisant directement l'impact du risque (agir sur le risque ou son influence); 2) en réduisant la probabilité d'une cascade d'effets négatifs suite à l'exposition au risque; 3) en stimulant l'estime de soi via des expériences de relations valorisantes et sécurisantes; et 4) en permettant l'ouverture vers l'avenir et en augmentant les opportunités d'actions et de projets. De son côté, Jourdan-Ionescu (2001) insiste sur le fait que ce ne sont pas les mêmes FP qui seront efficaces en fonction des individus. Par exemple, des parents qui ont des attentes élevées pour leur enfant quant à sa performance scolaire peuvent constituer un FP renforçant la motivation de leur enfant, alors que ces mêmes attentes pourraient être vécues par un autre enfant comme une pression lui ajoutant de l'anxiété de performance et l'empêchant de vivre sereinement sa scolarité.

Les FP se divisent également en trois types de facteurs, soit les facteurs individuels, familiaux et environnementaux, qui seront sollicités en fonction du contexte de vie de l'individu, de ses phases de développement et de ses attaches affectives (Côté, 2015). Ainsi, les *FP individuels*, tout comme les facteurs de risque individuels, font appel aux caractéristiques personnelles et ressources internes présentes ou à développer chez un individu : l'efficience intellectuelle; l'autonomie; l'indépendance; les capacités d'adaptation relationnelles; l'anticipation et la planification; la résolution de problème; l'estime de soi, la confiance; l'optimisme; l'espoir; la sociabilité; les ressources défensives plus matures (p. ex., créativité, humour, intellectualisation, altruisme,

sublimation); la mentalisation (p. ex., mettre en pensée les excitations internes, donner un sens au ressenti), etc. (Anaut, 2005; Côté, 2015; Jourdan-Ionescu, 2001; Jourdan-Ionescu et al., 2010a; Wagnild & Young, 1993). Il faut préciser que les mécanismes de défense matures/adaptés<sup>1</sup>, à l'inverse de ceux définis comme immatures, se retrouveraient, selon Ionescu (2020), directement et significativement corrélés avec une évolution positive de leur condition psychologique et de bonnes mesures adaptatives, telles qu'un QI élevé, de bons résultats scolaires, un succès professionnel et conjugal, et un bon niveau de santé. Ainsi, les caractéristiques personnelles et les mécanismes de défense dits adaptés favorisent la résilience lorsque celle-ci est définie comme une caractéristique personnelle.

Les *FP familiaux* font appel à certaines caractéristiques de la structure familiale (p. ex., famille d'origine intacte, nombre d'enfants et espace entre les naissances dans la fratrie adaptés selon les capacités parentales, espace physique suffisant à la maison); à certaines caractéristiques de la dynamique familiale (p. ex., interactions familiales chaleureuses; soutien et affection des parents, qualité de l'attachement, recomposition familiale harmonieuse); et certaines caractéristiques des parents (p. ex., âge approprié pour devenir parent, compétences parentales adéquates) (Anaut, 2005; Delage, 2004; Jourdan-Ionescu, 2001; Jourdan-Ionescu et al., 2010a; Wagnild & Young, 1993). Notons

---

<sup>1</sup> À titre informatif, l'auteur propose huit mécanismes adaptés et favorisant la résilience : l'altruisme, l'anticipation, la sublimation, l'humour, la mise à l'écart, l'affiliation, l'affirmation de soi et l'auto-observation.

que les FP familiaux font autant référence à la famille d'origine d'une personne (parents et fratrie), qu'à sa famille actuelle [conjoint(e) et enfants].

Finalement, les *FP environnementaux* impliquent tout facteur en lien avec : l'implication dans sa communauté religieuse, idéologique, ou culturelle; l'adhésion à des valeurs sociétales d'entraide et de tolérance; l'occupation d'un emploi satisfaisant; un statut socio-économique satisfaisant (Anaut, 2005; Brillon, 2017; Côté, 2015; Jourdan-Ionescu, 2001; Jourdan-Ionescu et al., 2010a; Rothmann & Coetzer, 2003; Wagnild & Young, 1993). Relevons aussi comme FP environnemental primordial, le réseau de soutien social d'un individu. Celui-ci se définit selon Caron et Guay (2005) comme « *l'ensemble des liens sociaux stables qu'entretient un individu* » (p. 16), permettant, à la fois, le développement humain pour favoriser la croissance et le bien-être, et le maintien ou le rétablissement de l'équilibre d'un individu en période de stress. Dans le même sens, Delage (2004) décrit les liens affectifs significatifs dont disposerait un individu envers certaines personnes significatives de son entourage (tuteurs de résilience), liens qui lui offriraient suffisamment de « *nourritures affectives* » pour lui permettre de reprendre une vie psychique valable malgré les situations d'adversité vécues au cours de sa vie (Delage, 2004; Rutter, 1985; Waller, 2011). Un réseau social favorable encourage également la discussion dans une atmosphère sans jugement, la normalisation et le partage des émotions négatives (Prati & Pietrantoni, 2010).

### **Interactions entre les FP et les FR dans le processus de résilience**

Les facteurs de protection et les facteurs de risque sont intimement liés. En effet, un FP n'en est un que s'il peut faire ce à quoi il est destiné : protéger un individu d'un risque. Ce sont donc les interactions entre les FR et les FP qui décideront de l'émergence de la résilience ou à l'inverse de la vulnérabilité (Anaut, 2005; Côté, 2015; Dyer & Mc Guinness, 1996; Rutter, 1985). En ce sens, la résilience est dynamique, variable en fonction des ressources disponibles (plusieurs ou peu de FP), du poids des FR (Tourigny, 2016), et de l'adversité rencontrée. Un même individu pourrait alors être résilient face à un ou plusieurs stressors, mais afficher des signes de détresse psychologique lorsqu'en présence d'un autre stressor. Il s'agit là de trouver la bonne combinaison de FP pour empêcher les impacts négatifs de l'exposition aux adversités rencontrées (Côté, 2015; Waller, 2001). Les FR et les FP doivent être étudiés conjointement et être identifiés comme faisant partie intégrante de l'équation de la résilience. À cet effet, Couteron (2019) mentionne que « c'est le système d'interaction les associant qui fait leur valeur » (p. 267), alors que Jourdan Ionescu (2001) rapporte que :

L'étude des facteurs qui contribuent à maintenir l'équilibre et la bonne évolution du développement devrait être considérée comme aussi importante que l'étude des facteurs qui contribuent à les perturber. Les facteurs de risque et les facteurs de protection constituent une dyade inséparable et doivent être envisagés conjointement si l'on veut mieux comprendre le phénomène [de la résilience] (p. 168).

Elle relate également l'incapacité de certains individus de faire face à l'adversité à l'âge adulte parce qu'ils n'auraient pas eu l'opportunité de développer des FP dans



l'enfance. En effet, selon l'auteur, les FP se développeraient grâce à l'exposition à des FR. Ceci permettant à l'enfant de se construire un « système immunitaire psychique », un peu comme il le ferait en développant des anticorps en s'exposant à un rhume par exemple. Toutefois, l'exposition aux événements d'adversité ou de risque en bas âge ne devrait pas dépasser un trop haut niveau d'intensité, puisque l'enfant se retrouverait alors exposé à des adversités pour lesquelles il ne dispose pas encore de l'équipement psychique nécessaire.

Différents types de FP (individuels, familiaux ou environnementaux) peuvent être à l'œuvre en même temps chez une personne pour contrer des facteurs de risque. De plus, il n'est pas nécessaire qu'ils soient du même type pour entrer en interaction (Tourigny, 2016); un FR individuel peut être contrebalancé par un FP familial par exemple. Finalement, un FP d'une intensité la plus extrême peut parfois se transformer en un FR pour l'individu qui en fait alors l'expérience. Jourdan-Ionescu (2001) donne l'exemple de la rigueur dans les études comme étant généralement un FP favorisant la réussite scolaire, mais qui pourrait se transformer en facteur de risque s'il se manifestait intensément en raison du caractère anxiogène et stressant qu'il procurerait alors à l'individu. L'auteure dira également qu'un même facteur (de risque ou de protection) pourrait avoir un effet différent auprès de deux individus. Cela s'expliquerait par le niveau d'intensité divergent du facteur, et des interactions particulières entre ce facteur et les autres facteurs présents pour chaque personne. Ainsi, le même facteur pourrait en être un de protection chez l'un, alors qu'il représenterait un risque chez l'autre.

### **Milieu policier et résilience**

Cette section vise à présenter l'état des connaissances actuelles au sujet des FR et des FP rapportés de la population policière. Aussi, des études ont tenté de mesurer, chez des policiers, les interactions existantes entre les FR et les FP, et ce, afin d'identifier quels facteurs seraient prédicteurs de la résilience et de la détresse psychologique.

### **Facteurs de risque de la population policière**

Comme le rapporte Conor (2018), « les services de police sont généralement chargés d'appliquer la loi, de prévenir et de réduire la criminalité, de venir en aide aux victimes, de maintenir l'ordre public et d'intervenir en cas d'urgence ». Les tâches reliées à ces engagements amènent donc les policiers à être exposés continuellement à de nombreux événements pouvant les prédisposer au développement de la détresse psychologique, souvent caractérisée par l'état de stress aigu (ESA), le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et la dépression (Andersen, Papazoglou, Koskelainen, Nyman, Gustafsberg, & Arnetz, 2015; APA, 2013; Telle, Vicenzutto, Buchet, Plaisant & Hoang, 2019; Violanti, Castellano, O'Rourke & Paton, 2006). La prévalence du TSPT de la population policière se situerait entre 7 % et 35 %, alors que la prévalence mondiale varierait entre 0,3 % et 8 % (Chopko & Schwartz, 2009; Martin, Boyer, Nadeau & Martin, 2009; OMS, 2013; Peres et al., 2011; Prati, & Pietrantonio, 2010). Ghazinour et Rostami (2021) relèvent toutefois d'autres signes de détresse psychologique à ne pas négliger suite à l'exposition à l'adversité dans le cadre professionnel, tels que les pensées suicidaires, les autres troubles psychiatriques, et les troubles de comportement

(p. ex., consommation excessive, impulsivité, violence). Il semble donc important d'examiner plus précisément les FR pouvant contribuer à ces chiffres.

**Facteurs de risque individuels des policiers.** Tout d'abord, une étude de Darensburg, Andrew, Hartley, Burchfiel, Fekedulegn et Violanti (2006) s'est intéressée entre autres à la prévalence du TSPT et de la dépression chez les policiers en fonction du genre et de l'âge. Cent policiers de New York furent choisis aléatoirement pour se soumettre à diverses mesures dont un questionnaire auto-rapporté pour le TSPT (*Impact of Event scale – IES*) et un autre pour la dépression (*Center for Epidemiological Studies Depression scale – CES-D*). L'échantillon était constitué de 42 femmes et 58 hommes, l'âge moyen était de 44 ans, la majorité des participants étaient mariés et avaient une expérience professionnelle d'au moins 16 ans. Les résultats pour l'ensemble de l'échantillon faisaient état d'une prévalence de 35 % pour des symptômes d'un TSPT modérés à sévères et d'une prévalence de 16 % pour la dépression. Au niveau du genre, la prévalence de la dépression était de 22 % et celle du TSPT de 36.6 % chez les femmes, et respectivement de 12.1% et de 34.5% chez les hommes. Les différences de scores moyens n'étaient toutefois pas statistiquement significatives selon les chercheurs. Néanmoins, Violanti et ses collaborateurs (2006) suggèrent pour leur part que les femmes policières restent plus à risque de souffrir du TSPT que leurs collègues masculins en raison de moqueries, de discrimination sexuelle et de préjugés dont elles sont souvent victimes. Selon eux, il y avait donc une différence liée au genre qui existe,

et ce malgré que l'échantillon de Darensburg et ses collaborateurs (2006) ne reflètent pas cette différence statistiquement dans leur recherche.

Au niveau de l'âge, cette même étude de Darensburg et ses collègues (2006) fait aussi état de prévalences pour le TSPT et pour la dépression qui tendent à augmenter avec l'âge. Cette variation, quoique non significative, n'est pas expliquée par d'autres caractéristiques sociodémographiques telles que le genre, l'état civil ou le niveau d'éducation des participants. Le taux de prévalence des symptômes du TSPT est près de 50 % plus élevé chez le groupe d'officiers de 50 ans et plus, par rapport à celui des policiers de moins de 40 ans. Les chercheurs expliquent ces chiffres par l'existence d'une corrélation entre l'âge des participants et les années de service, où une exposition répétée à des événements professionnels traumatiques aurait un fort impact sur le niveau de symptomatologie des policiers d'expérience. En reprenant cette étude, Telle et ses collaborateurs (2019) amènent l'idée que malgré la stabilité de la personnalité et de la gestion émotionnelle des policiers avançant en âge, l'accumulation d'événements à caractère traumatique favorise un « chemin de stress érosif », soit une détérioration des capacités de gestion du stress en raison d'une exposition cumulée à des situations difficiles. Il y aurait donc perte de flexibilité des ressources psychologiques pour faire face à l'adversité. Prati et Pietrantonio (2010) tirent des conclusions similaires dans leur étude en rapportant que les policiers ayant plus d'ancienneté ont un risque plus élevé de ne pas faire preuve de résilience en raison de l'effet de l'exposition cumulative à des événements professionnels difficiles, alors que Marchand, Boyer, Nadeau et Martin

(2011) rapportent plutôt comme FR l'âge des jeunes policiers ayant peu d'expérience professionnelle.

La présence de troubles de santé mentale, ou d'autres comportements à risque menaçant l'équilibre mental et ayant de lourdes répercussions pour l'individu et son entourage sont aussi mentionnés dans les écrits scientifiques comme des FR individuels. Chopko (2007) constate également que le TSPT constitue un FR contribuant à un taux de roulement élevé (p. ex. congé administratif; changements d'affectation vers des tâches moins exigeantes mais réduisant les possibilités de promotion) dans les services de police et il a d'ailleurs été classé comme le cinquième motif de consultation thérapeutique le plus fréquent des policiers selon leur étude. Prati et Pietrantonio (2010) ainsi que Marchand, Boyer, Nadeau, Beaulieu-Prévost, & Martin (2015) relèvent aussi la présence de problématiques de santé mentale préexistantes, de traumatismes personnels antérieurs et d'abus de substances, comme étant associés à des changements négatifs du comportement des participants.

Les réactions émotionnelles et physiques inefficaces (comme la panique, ou l'évitement), qui se soldent par des tentatives infructueuses de s'adapter aux émotions fortes en réponse aux événements difficiles, sont aussi de bons exemples de FR individuels pouvant influencer négativement un individu (Violanti et al., 2006; Marchand, et al., 2015). Il en va de même pour l'hypersensibilité aux stimuli négatifs (p. ex. menace perçue); le fait de croire en son invulnérabilité personnelle; la tendance à

refouler ses émotions ou la difficulté à les exprimer adéquatement; l'incapacité de s'adapter à des expériences négatives répétées; l'utilisation de la dissociation; un processus d'habituation aux épreuves de la vie plus lent; la présence de détresse psychologique précédant l'exposition à un événement professionnel d'adversité; et l'entretien d'un locus de contrôle externe (Marchand et al., 2011; 2015).

Finalement, le trait de personnalité « névrosisme » semble être aussi un facteur de risque individuel pour les policiers le possédant en raison des caractéristiques de ce trait qui sont peu adaptatives (niveaux de colère, de frustration et d'anxiété élevés). Ces auteurs rapportent également l'idée que la présence de ce trait de personnalité spécifique prédit l'apparition de symptômes en lien avec l'état de stress aigu ou le TSPT (p. ex., symptômes dissociatifs, d'évitement, d'anxiété, d'hypervigilance, d'hypersensibilité, d'irritabilité, de perte de contrôle, etc.) (Marchand, et al., 2015; Telle, et al., 2019).

**Facteurs de risque familiaux des policiers.** Dans leur relevé de la littérature, Ghazinour et Rostami (2021) relatent que le réseau de soutien familial devient un FR pour un policier lorsqu'il est difficile, voire impossible pour les membres de la famille de comprendre les implications et les « sacrifices » que font les policiers dans le cadre de leur emploi, tels que l'exposition à divers dangers, et les horaires atypiques amenant des absences ou une réduction du temps en famille (p. ex., divers quarts de travail, heures supplémentaires).

Les changements de rôles dans la vie personnelle des policiers, tels que le début de la vie conjugale ou la parentalité, peuvent également représenter des FR en raison de l'identification que les policiers peuvent alors développer lors d'événements auxquels ils sont exposés (p. ex., devenir parent et s'identifier aux parents d'enfants disparus) (Prati & Pietrantonio, 2010).

**Facteurs de risque environnementaux des policiers.** Notons d'abord que pour Ramey, Perkhounkova, Heins, Chung, Franke, et Anderson, (2016), le métier de policier est un facteur de risque en soi. En effet, Fay, Kamena, Benner et Buscho (2006) rapportent que les policiers présentant un stress important lié au travail, ont trois fois plus de chance de présenter une problématique de violence conjugale lorsque comparés à leurs pairs n'éprouvant pas ce stress aussi durement. Ils remarquent également un taux cinq fois plus élevé d'alcoolisme et dix fois plus élevé de dépression chez ceux les plus influencés par le stress du métier.

Plusieurs auteurs du domaine de la recherche sur la détresse policière stipulent que les risques associés à ce métier se divisent généralement en deux types de FR professionnels, soit les facteurs de risque opérationnels et les facteurs de risque organisationnels (Ghazinour & Rostami, 2021; Marchand, et al., 2015; Ramey, et al., 2016; Telle, et al., 2019). On entend par *facteurs opérationnels* tout ce qui a trait aux événements potentiellement traumatiques rencontrés dans le cadre de leurs interventions. Il s'agit par exemple de situation d'intervention où il y a menace pour sa vie ou celle de

son coéquipier, atteinte à l'intégrité physique ou psychologique, confrontation à la mort, à la maltraitance ou à la violence (surtout auprès de population vulnérable comme les enfants et les personnes âgées) (Ghazinour & Rostami, 2021; Marchand et al., 2015; Ramey, et al., 2016; Telle, et al., 2019). La difficulté à faire face à ces événements représente aussi un risque, d'autant plus si la durée, les conséquences et la récurrence de ceux-ci sont graves ou inconnues des policiers (Chopko, 2007; Ghazinour & Rostami, 2021; Marchand et al., 2011; Paton, 2006; Violanti et al., 2006).

De plus, une évaluation négative d'un événement professionnel difficile peut produire un sentiment de menace amenant le policier à « surgénéraliser » ou exagérer la probabilité que d'autres événements similaires surviennent. Il a été démontré qu'une telle perception de la menace prédisait la persistance de symptômes de stress traumatique, en plus des réelles menaces que ces gens encourent étant donné la nature de leur emploi (Paton, 2006; Prati & Pietrantonio, 2010). Les conséquences de certaines interventions policières représentent aussi des facteurs de risque pour les policiers, tel que le décrivent Chopko (2010) ainsi que Telle et ses collaborateurs (2019) lorsqu'ils parlent de couverture médiatique intense; d'une opinion ambivalente du public au sujet du travail des policiers; d'une peur de représailles de proches de personnes blessées ou tuées par les policiers; de l'anxiété au sujet d'une enquête interne; des appréhensions au sujet d'éventuelles actions civiles (p. ex., pour dommages-intérêts); et des inquiétudes concernant l'augmentation des tensions raciales.



Les *facteurs de risque organisationnels* sont en lien avec les conditions de travail réelles ou perçues des policiers (Ghazinour & Rostami, 2021; Marchand, et al., 2015; Paton, 2006; Ramey, et al., 2016; Telle, et al., 2019). Il s'agit d'une source de stress plus chronique puisqu'il est davantage question du fonctionnement du service de police. Ainsi, par exemple, les organisations policières qui priorisent la protection du service contre la critique ou le blâme avant le bien-être de leurs agents; qui ne les consultent pas suffisamment; qui font preuve d'une mauvaise communication; qui oblige un retour de maladie prématuré; qui exige de la paperasse excessive; qui décourage et minimise l'expression émotionnelle ou l'importance des réactions de leurs membres; et qui cherchent à attribuer des blâmes augmentent la vulnérabilité au stress pour leurs travailleurs. Le travail d'équipe, malgré toute la richesse qu'il apporte entre les services (p. ex., policiers et pompiers; ou policiers municipaux et provinciaux), peut représenter un FR professionnel en raison des conflits inter-institutions, du flou quant aux rôles et responsabilités de chacun, de l'obligation de conduire des tâches inhabituelles, de la frustration ainsi que du sentiment d'insuffisance et d'impuissance pouvant être vécu de part et d'autre (Marchand et al., 2011; Paton, 2006).

Aussi, la méfiance des policiers envers l'organisation; les changements organisationnels continus (horaire, coéquipier), les procédures disciplinaires inconsistantes; la discrimination; le manque d'opportunités de carrières; le salaire insuffisant; les stressseurs professionnels en tous genres (p. ex. l'obligation de donner des contraventions ou de faire des arrestations afin de satisfaire le quota imposé); et les

tentatives visant à faire sa place dans un environnement où il y aurait des attentes élevées influenceraient à la hausse l'apparition de signes de détresse psychologique chez cette population (Chopko, 2007; Ghazinour & Rostami, 2021; Violanti et al., 2006). Aussi, le fait de devoir assumer des tâches inhabituelles, surtout lors de moments de crises majeures (p. ex., les attentats du 11 septembre 2001), représente un FR pour ces travailleurs qui doivent alors assumer des tâches dans des champs hors de leurs compétences (Marchand, et al., 2015).

En ce qui a trait au mouvement du taux de roulement et aux effectifs manquants au sein des services de police, Conor (2018) rapporte que 33% des policiers canadiens ayant quitté leur emploi en 2016-2017 l'ont fait pour des raisons autres que la retraite (p. ex. changer de service de police ou tout simplement pour se réorienter). Selon cet auteur, le roulement de personnel est également un FR professionnel en soi en raison des conséquences sur la charge de travail des policiers qui restent.

Finalement, l'évaluation subjective du soutien reçu de la part des collègues et de l'organisation dans les moments suivant le trauma semble également être significative dans le développement de la détresse psychologique et constituer un FR en cas d'insatisfaction ou de perception d'un manque de soutien social (Marchand, et al., 2015; Martin et al., 2009).

### **Facteurs de protection de la population policière**

Les facteurs de protection (FP) ont pour objectif de contrer les impacts de toutes sortes de stressseurs et de situations d'adversité que rencontrera un individu au cours de sa vie. Martin et ses collaborateurs (2009) proposent également que les FP permettent spécifiquement la prévention ou la diminution des symptômes associés au développement du TSPT.

**Facteurs de protection individuels des policiers.** Certaines caractéristiques personnelles peuvent favoriser une issue positive aux événements stressants vécus dans le cadre professionnel. Le courage; la conscience de soi (p. ex., gestion émotionnelle efficace, sentiment de contrôle et de compétence); la tolérance à l'ambiguïté; l'extraversion; la connaissance de ses limites; l'ouverture d'esprit ou à l'expérience, l'amabilité; la sociabilité; l'auto-efficacité; l'optimisme et l'espoir en sont des exemples (Burke, Shakespeare-Finch, Paton, & Ryan, 2006; Ghazinour & Rostami, 2021; Paton, 2005, 2006; Telle, et al., 2019). Par ailleurs, Burke et ses collaborateurs (2006) soulignent que l'extraversion, caractérisée entre autres par la sociabilité des sujets, et une réponse positive aux stimuli, est protectrice car le fait d'occuper un emploi permettant d'échanger avec bon nombre de personnes amène une satisfaction au travail ainsi qu'une hausse des performances professionnelle. Ceci est corroboré par Rothmann et Coetzer (2003), alors que Tedeschi et Calhoun (2004) ainsi que Telle et ses collègues (2019) renforcent aussi cette idée en stipulant que l'extraversion, la conscience de soi et

l'ouverture facilitent le développement de la résilience ou de la croissance post-traumatique (l'aboutissement ultime de la résilience).

L'estime de soi représente aussi un FP puisqu'elle permet un recadrage plus positif sur l'événement difficile vécu, un sentiment plus fort de maîtrise, des stratégies d'adaptation plus adaptatives et la possibilité de mettre en place un système de soutien social plus efficace (Prati & Pietrantonio, 2010). De plus, trois FP individuels ressortent, le fait de présenter une certaine résistance au stress, d'être capable de faire sens de l'événement vécu et de se percevoir comme ayant les ressources nécessaires pour traverser l'épreuve (Marchand et al., 2011).

**Facteurs de protection familiaux des policiers.** Paton (2006) ainsi que Ghazinour et Rostami (2021) rapportent que le réseau de soutien familial tient un rôle majeur dans le soutien quotidien et le rétablissement de ces travailleurs. Les familles doivent donc être considérées comme un facteur favorisant leur résilience, lorsque celles-ci ne sont pas elles-mêmes touchées par les événements (p. ex., famille du policier qui affectée par ses symptômes post-traumatiques).

**Facteurs de protection environnementaux des policiers.** Une étude de Shakespears-Finch, Gow et Smith (2005), auprès d'ambulanciers qui sont également exposés à des événements professionnels difficiles similaires à ceux des policiers, a aussi permis de statuer que la présence de soutien émotif, l'expression affective et le

recadrage positif incarnent des FP pour une population à risque de rencontrer des événements d'adversité dans le cadre professionnel. Les propos de Paton (2006) et Marchand, et ses collègues (2015) vont également dans le même sens en exprimant que le réseau social est primordial pour les policiers. En effet, le soutien des pairs policiers est aussi important pour favoriser une issue positive face à l'adversité, puisque les collègues ont une compréhension unique des situations rencontrées. Paton (2006) expose aussi l'idée que les policiers plus âgés peuvent soutenir leurs pairs plus jeunes en les validant dans leurs interventions, et en réduisant leur culpabilité quant aux limites de leur rendement par le biais d'un examen réaliste des facteurs situationnels ayant limité leur rendement. Ils peuvent également souligner les forces leur ayant permis de faire face à l'événement et les aider à planifier comment traiter les événements futurs plus efficacement. Un soutien émotionnel suffisant et approprié de la part des collègues, des superviseurs et de l'organisation policière est d'ailleurs le type de soutien le plus protecteur chez les policiers (Marchand et al., 2011; 2015; Martin et al., 2009). Ceci souligne d'ailleurs le constat que ce type de soutien n'a pas fait l'objet d'une attention suffisante (distinction entre les amis policiers et les amis non policiers)

Les années d'expérience des policiers constituent aussi un FP lorsque cela leur permet d'assumer un rôle de tuteur de résilience pour les plus jeunes collègues, de se valoriser dans ce rôle et d'occuper des postes où le stress est moins important (Darensburg et al., 2006; Paton, 2006).

Au niveau des *facteurs de protection organisationnels*, une formation professionnelle adéquate a des effets protecteurs. En effet, apprendre à développer de bonnes stratégies pour faire face à de nombreuses situations d'adversité, et avoir des attentes réalistes face à la profession de policier permet une interprétation plus appropriée des événements (Marchand, et al., 2015; Paton, 2006). Cela fournit également aux policiers de meilleurs processus d'interprétation des situations professionnelles, où les expériences vécues sont traduites par des possibilités d'apprentissage plutôt que des échecs. De plus, les services policiers qui élaborent des systèmes et des procédures d'intervention permettant de déléguer la responsabilité aux policiers; qui soutiennent des pratiques de leadership; qui mettent l'accent sur la reconnaissance du bon travail; qui reconnaissent les impacts personnels des événements pour chaque policier exposé à l'adversité; qui offre un programme d'aide aux employés efficace; qui partagent des valeurs communes (p. ex. fraternité, égalité, soutien, intégrité, honnêteté), et qui reconnaissent à la fois les aspects positifs et négatifs du climat de travail agissent comme facteurs de protection face à la détresse psychologique (Marchand, et al., 2015; Paton, 2006).

Finalement, les organisations policières offrant une philosophie de « police communautaire » à leurs membres s'avèrent protectrices en raison du travail de collaboration des policiers avec le public, où celui-ci peut développer une image plus positive de la police ainsi qu'une confiance suffisante pour les assister dans la résolution de problème de toutes sortes. Ghazinour et Rostami (2021) stipulent que ces policiers

peuvent alors mieux utiliser leurs compétences, faire preuve de plus créativité dans leurs interventions, et se voir comme plus utiles et soutenus par la communauté.

### **Synthèse des FR et FP policiers**

Les nombreuses publications consultées pour cette section du chapitre ont permis d'identifier des facteurs de risque et facteurs de protection existant au sein de la population policière. Quelques FR individuels ont été rapportés (genre, présence de trouble mental ou comportements à risque, réactions émotionnelles ou physiques inefficaces, et trait de personnalité névrosisme), ainsi que deux FR familiaux (changements de rôles dans la vie personnelle des policiers, et l'incompréhension de la famille au sujet des obligations de cet emploi). Néanmoins, il s'avère que les facteurs de risque les plus importants de cette population sont ceux dit environnementaux et plus précisément en lien avec leur emploi (facteurs de risque professionnels opérationnels et organisationnels).

Au niveau des facteurs de protection des policiers, les FP individuels se présentent surtout sous de nombreuses caractéristiques personnelles (p. ex. le courage; la conscience de soi, la tolérance à l'ambiguïté, etc.) et une bonne estime de soi. En ce qui a trait aux FP familiaux, soulevons l'unique facteur relevé qu'est le soutien de la famille. Finalement, les FP environnementaux, le réseau social policier ou non, le concept de police communautaire ainsi que divers facteurs de protection professionnels organisationnels retiennent notre attention.

### **Interactions entre les FP et les FR dans le processus de résilience des policiers**

Il a été décrit précédemment que les interactions entre les FR et les FP influencent l'effet de l'exposition à l'adversité. Ainsi, lorsque les FP ne permettent pas de protéger un individu, ce dernier devient alors vulnérable à la détresse psychologique, quelle qu'elle soit. Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) en est une manifestation. Elle est documentée depuis longtemps comme étant la somme d'un ensemble de conséquences négatives psychologiques causées par une exposition à un ou plusieurs événements traumatiques. Il s'agit du seul trouble anxieux où un déclencheur précis et évident est identifié comme étant responsable des symptômes vécus par les victimes (Brillon, 2017). On définit un déclencheur au TSPT comme toute exposition directe ou indirecte à un événement en lien avec la mort, une blessure grave ou une menace à la vie, et qui lui a suscité un sentiment de peur, d'impuissance et/ou d'horreur. L'événement traumatique peut prendre plusieurs formes : 1) être en lien avec de la violence interpersonnelle (p. ex., agression physique, agression sexuelle, vol à main armée, etc.); 2) être en lien avec un accident causé par la main de l'homme ou par une erreur technique (p. ex., accident de voiture, de train ou d'avion, incendie, explosion, accident de travail, etc.) ou 3) être en lien avec une catastrophe naturelle (p. ex., tremblement de terre, tempête, feux de forêt, etc.) (APA, 2013; Brillon, 2017). Des auteurs rapportent également que le TSPT aurait plus de chance de se développer selon la nature ou le degré d'horreur subjectif que l'événement traumatique suscite pour l'individu qui en est victime. Ainsi, toutes les situations interpersonnelles et/ou en lien avec la main de l'homme (p. ex., un attentat terroriste) sont plus susceptibles de laisser



derrière elles une détresse psychologique significative pour la personne qui y est exposée (Breslau, Kessler, Chilcoat & Schultz, 1998; Brillon, 2017; Kessler, Sonnega, Bromet, Hugues & Nelson, 1995). Le TSPT se manifeste par une perturbation importante du fonctionnement d'un individu par : 1) des symptômes intrusifs (p. ex., souvenirs, rêves, réactions dissociatives ou physiologiques en lien avec l'événement); 2) des signes d'évitement (p. ex., évitement de pensées, émotions ou de rappels en lien avec l'événement); 3) une altération négative des cognitions et de l'humeur; et 4) une altération dans l'activation et la réactivité associée à l'événement (p. ex., irritabilité, hypervigilance, réaction de sursaut, trouble de concentration ou de sommeil, etc.) (APA, 2013). À cela, Brillon (2017) ajoute les dimensions émotionnelle et cognitive du trouble (p. ex., bouleversements émotionnels, remise en question du sens de la vie, interrogations face à ses relations, révolte face aux autres ou au monde, et découragement).

Dans le cadre de leurs fonctions, les policiers sont souvent exposés à des situations interpersonnelles ou en lien avec la main de l'homme, événements traumatiques pouvant entraîner entre autres le développement du TSPT. Heureusement, de nombreux policiers présentent moins de signes de détresse psychologique que ceux attendus après avoir été exposés à des événements professionnels traumatiques (ÉPT). Les interactions entre les ressources de ces individus et l'adversité rencontrée ont certainement un rôle à jouer dans l'issue observée. Les prochaines pages illustrent les efforts de certains chercheurs

pour mieux comprendre les interactions existantes entre les ÉPT, les FR, les FP et la résilience au sein de la population policière.

Ghazinour et Rostami (2021), Marchand et ses collaborateurs (2015), ainsi que Telle et ses collègues (2019) urgent d'ailleurs le milieu de la recherche sur la détresse chez les policiers à développer des outils d'évaluation intégratifs permettant de mieux identifier les FR et les FP des policiers et de comprendre les interactions favorisant le processus de résilience des policiers face à l'adversité. Les études ci-dessous, bien que peu nombreuses, se sont employées à tenter de répondre à cette question et elles serviront de base à la présente étude. Elles seront présentées en détail dans les pages suivantes.

**L'étude de Prati et Pietrantonio.** Parue en 2010, cette étude s'intéresse précisément aux impacts de l'exposition à des événements professionnels potentiellement traumatiques (ÉPPT) chez un large échantillon de policiers italiens. Elle vise à identifier les différentes combinaisons de FR et de FP des participants permettant de prédire l'issue (positive ou négative) suivant l'exposition à divers ÉPPT. Certaines variables sociodémographiques telles que le genre et l'ancienneté professionnelle sont également étudiées afin de vérifier si celles-ci peuvent prédire l'apparition de symptômes du trouble de stress post-traumatique et de comportements problématiques.

L'échantillon est originalement composé de 509 policiers âgés entre 22 et 60 ans ( $\bar{x}$  = 38.8 ans), dont 50.2 % sont des hommes et 49.8 % des femmes. De ce nombre, 11 participants sont retirés de l'étude en raison de leur implication insuffisante dans le projet de recherche. Les années de services varient entre 1 et 36 ans. La prise de mesure est faite en un seul temps, par le biais d'un questionnaire auto-rapportés contenant plusieurs échelles de type Likert administré aux policiers sur leur lieu de travail. Ce questionnaire récolte cinq types d'informations : 1) les données sociodémographiques (l'âge, le genre, et l'ancienneté professionnelle); 2) le degré d'exposition à des ÉPPT (jamais, une fois ou plusieurs fois); 3) la présence de deux FR précis, soit la détresse péri-ÉPPT (sélection de sept items du Peritraumatic Distress Inventory) et la perception de menace au travail (cinq énoncés maison demandant d'évaluer le degré de dangerosité du métier); 4) la présence de deux FP en particulier, soit le soutien social (trois énoncés maison demandant d'évaluer la facilité à discuter du travail avec son réseau) et l'estime de soi (trois énoncés maison demandant d'évaluer la perception de compétence); ainsi que 5) la présence de symptômes du TSPT (16 énoncés inspirés des critères du trouble dans le DSM-IV) et de changements comportementaux post-ÉPPT (soit l'augmentation de la consommation d'alcool et de cigarettes et les difficultés de sommeil).

Une analyse de clusters a été conduite afin d'identifier les combinaisons de FR et de FP permettant de qualifier les participants de non-résilients (Groupe 1 ; nombreux FR et peu de FP, et présentant des symptômes du trouble de stress post-traumatique et des comportements inappropriés post ÉPPT) ou de résilients (Groupe 2 ; peu de FR et

nombreux FP). Les résultats de l'étude rapportent ainsi que les participants du Groupe 1 présentent davantage de symptômes du trouble de stress post-traumatique; une détresse péri-ÉPPT; un sentiment de menace face à aux événements professionnels vécus; une faible estime de soi, un pauvre soutien social, et une plus grande utilisation de somnifères. À l'inverse, ceux du Groupe 2 ont une faible détresse péri-ÉPPT; un sentiment de menace peu élevé face aux événements professionnels rencontrés ; un bon réseau social; une bonne estime de soi ; et ils ont significativement moins tendance à rapporter des symptômes du trouble de stress post-traumatique, malgré l'exposition à divers ÉPPT. Aucune différence ne fut observée entre les groupes en ce qui concerne la présence ou non de consommation d'alcool ou de cigarette (comportements inappropriés post-ÉPPT). Ceci s'expliquant par le fait que les combinaisons de FP et FR empêchant l'apparition de comportements inappropriés ne sont probablement pas les mêmes que ceux mesurés dans cette étude et qui ont une incidence sur l'apparition du trouble de stress post-traumatique. Finalement, cette étude, qui tente aussi de déterminer si des variables sociodémographiques telles que le genre et l'ancienneté peuvent prédire l'appartenance à l'un des deux groupes (résilient VS non-résilient) valide que seule l'ancienneté, et plus particulièrement chez ceux en ayant le plus, semble représenter un FR en raison de l'exposition cumulative à des ÉPPT au cours de leur carrière.

En conclusion, cette étude a permis aux chercheurs de statuer que les policiers expérimentant une issue positive à l'exposition aux ÉPPT sont résilients en raison de la force suffisante de certains FP clés pour contrebalancer les effets de FR précis

engendrant des symptômes de détresse psychologique. Il semble ainsi pertinent de rapporter les résultats de cette étude en raison de l'intérêt qu'elle témoigne aux interactions FR-FP dans la compréhension de la résilience comme processus.

**Le modèle de Paton.** Dans sa revue de la littérature de 2005, Paton rapporte des bénéfices psychologiques importants chez de nombreux policiers ayant été exposés à des situations professionnelles d'adversité. Ces bénéfices se traduisent par un sentiment plus fort de compétences individuelles et professionnelles, un plus grand sens de l'importance des relations familiales et professionnelles, une augmentation de l'empathie, un renforcement des croyances religieuses, un meilleur sentiment d'appréciation de la vie, et une meilleure satisfaction professionnelle lorsqu'un sens profond pouvait être donné à leur emploi (p. ex., sauver des vies, prendre soin d'autrui).

Afin de mieux comprendre ces observations, l'auteur met sur pied un modèle théorique en 2006, le *Stress risk management framework*, afin d'illustrer sa compréhension quant à ce qui conduit certains policiers à vivre de la détresse psychologique alors que d'autres non. Selon lui, ces derniers font preuve de résilience face à l'adversité puisqu'ils sont en mesure de poursuivre leur travail, de performer dans celui-ci de manière significative malgré l'adversité rencontrée, et d'avoir un sentiment accru de contrôle sur ladite adversité. Paton propose également que ces deux issues face à l'adversité dépendent des interactions entre différents facteurs (FR et FP) individuels et professionnels des policiers. Toutefois, il s'agit là d'un modèle hypothétique qui n'a

pas été vérifié auprès d'un groupe de policier, à notre connaissance. Les réflexions de cet auteur restent toutefois pertinentes à considérer pour nourrir notre réflexion au sujet des ressources psychologiques des policiers.

Paton organise son modèle autour de quatre éléments centraux, soit : 1) l'événement d'adversité en soi; 2) les FR de l'individu (dits « facteurs de vulnérabilité »); 3) les FP de l'individu; et 4) l'issue possible. Les événements d'adversité sont décrits comme des événements atypiques ayant un potentiel de menacer l'intégrité physique ou psychologique des policiers qui y sont confrontés. Selon l'auteur, le sens de la menace peut varier en fonction de la nature de l'événement en soi (p. ex., catastrophe naturelle, acte terroriste, tireur, etc.), ou des caractéristiques de celui-ci (p. ex., durée de l'événement ou de la durée de l'implication du policier dans l'événement, de la récurrence de l'événement, des procédures d'intervention inappropriées ou stressantes en regard de l'événement, etc.). Il souligne d'ailleurs l'aspect très subjectif des événements d'adversité rencontrés, où chaque policier interprétera différemment les événements rencontrés en fonction de ses propres facteurs de vulnérabilité et de résilience. De plus, des aspects opérationnels (p. ex., intervenir dans des circonstances non routinières) et organisationnels (p. ex., intervenir en tant que policier) peuvent venir influencer négativement l'interprétation que le policier fera de l'adversité rencontrée.

En ce qui concerne les FR relevés, Paton se base sur les travaux de Scotti, Beach, Northrop, Rode et Forsyth (1995) pour catégoriser les vulnérabilités d'un individu selon

quatre sources : 1) biologique (p. ex., génétique); 2) historique (p. ex., psychopathologie préexistante); 3) psychologique (p. ex., pauvres habiletés sociales, déficits de résolution de problèmes); et 4) professionnelles (p.ex., conflits avec les collègues, procédures administratives inappropriées, etc.). Ce qui équivaut à dire que ce modèle considère les facteurs de risque individuels et environnementaux des policiers. Pour ce qui est des facteurs de protection présents, Paton parle de FP individuels tels la capacité de donner un sens à l'expérience vécue, le maintien d'une stabilité émotionnelle, la conservation d'une bonne conscience de soi, et la capacité à faire preuve de tolérance à l'ambiguïté. Ainsi, si un policier possède ces ressources en nombre suffisant et qu'il arrive aussi à opérer efficacement dans les circonstances complexes entourant un événement d'adversité (p. ex., incertitude quant à ce qui se passe, informations limitées et ambiguës au sujet de l'événement), il est qualifié de résilient sur le plan opérationnel. Sa vigilance et ses capacités de réflexion seront ainsi préservées, voire améliorées face aux tâches professionnelles à accomplir. Il aura aussi la capacité de mieux opérer dans des contextes complexes en extrayant uniquement les indices nécessaires pour identifier et mettre en place rapidement les plans d'action ou interventions appropriés.

Cette compréhension des conséquences de l'exposition à l'adversité dans le cadre professionnel est certes pertinente à considérer de toutes les organisations policières en raison de l'attention portée à la fois aux FR et au FP pouvant influencer l'issue positive ou négative pour leurs employés. Ces organisations pourraient ainsi faire de meilleurs

choix quant aux facteurs à valoriser et ceux à éviter pour favoriser une issue positive à l'adversité.

**Le projet de recherche de Marchand, Boyer, Nadeau, et Martin.** Le projet de recherche de Marchand, Boyer, Nadeau et Martin (2010, 2011) est le premier projet sur les policiers québécois visant une meilleure compréhension du développement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) et des facteurs associés chez cette population. Ce projet de recherche est original en raison de l'intérêt pour les FR mais aussi pour les facteurs protecteurs (FP) à l'adversité chez les policiers québécois auxquels peu d'études se sont intéressées (visée exploratoire et de documentation). Les hypothèses de recherche sont basées sur la recension de facteurs prévisionnels au développement du TSPT, observés auprès diverses populations, tels que les réactions dissociatives, la sévérité de l'événement, ou une perception négative des interactions sociales. Toutefois, la méconnaissance des facteurs aidant à surmonter l'adversité amène les chercheurs à explorer également les stratégies de gestion du stress, la personnalité résistante au stress, et les expériences professionnelles antérieures au trauma comme étant de possibles facteurs protecteurs. De plus, certains types de facteurs prévisionnels pourraient mieux expliquer le développement ou non du TSPT à la suite de l'exposition à un ÉPT. Ainsi, les facteurs « péri-traumatique » (présents durant l'ÉPT) et « post-traumatique » (présents après l'ÉPT) auraient davantage de poids dans l'issue à l'adversité que les facteurs prévisionnels « pré-traumatique » (présents avant l'ÉPT).



Afin de répondre à ces hypothèses, le projet de recherche est divisé en deux études. D'abord, une étude rétrospective où ils recrutent 132 policiers actifs et retraités de la Service de police de la ville de Montréal (SPVM) ayant été exposé à au moins un ÉPT au cours de leur carrière. Les auteurs entendent par ÉPT tout événement durant lequel des gens ont pu mourir ou être gravement blessés, ou pour lequel l'intégrité physique personnelle ou d'autrui est menacée. Les participants exposés à plus d'un ÉPT doivent choisir celui les ayant le plus perturbés. Une seule rencontre est requise afin d'évaluer la présence du TSPT et de mesurer divers facteurs prévisionnels associés au développement de ce trouble, grâce à une entrevue semi-structurée, et à l'administration de nombreux instruments de mesure qui ne sont pas tous décrits ici dans le détail afin d'alléger le texte (voir Marchand et ses collègues, 2010-2011).

Des données sociodémographiques et des données relatives au travail sont colligées pour chaque participant. Puis, l'ÉPT est mesuré en se basant sur la perception subjective du participant et sur l'évaluation des caractéristiques objectives propres à l'événement (p. ex., la nature de l'événement; sa durée; son caractère incontrôlable, etc.). La *Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I Disorders* (SCID-I) est utilisée pour évaluer la présence ou l'absence de troubles mentaux actuels et passés (principalement les troubles anxieux, dont le diagnostic complet ou partiel du trouble de stress aigu et du TSPT; les troubles liés à l'utilisation de substance ou de l'alcool; ainsi que le trouble dépressif majeur). Divers instruments et questionnaires maison permettent également de mesurer des facteurs pré-traumatiques préalablement identifiés grâce à la recension des

écrits faite sur le sujet. : Troubles mentaux pré-ÉPT; antécédents psychopathologiques familiaux; stratégies de coping; événements traumatiques pré-ÉPT; niveau de résistance au stress; et croyances fondamentales. Il en est de même pour les mesures de facteurs péri-traumatiques telles que la sévérité de l'ÉPT et la présence d'effroi lors de l'exposition; les réactions dissociatives, émotionnelles et physiques durant ou immédiatement après l'événement; et la perception de la qualité du soutien de la part des collègues et des supérieurs. D'autres mesures sont également prises au sujet des facteurs post-traumatiques, où l'état de stress aigu et la dépression; le soutien social perçu; les mécanismes d'adaptation à l'ÉPT; et le recours aux services médicaux et psychologiques sont considérés. Aussi, à des fins de comparaisons intergroupes, 27 participants n'ayant pas été exposé à un ÉPT sont aussi évalués au niveau des symptômes dépressifs; de leur perception de soutien; de leur résistance au stress; de leurs croyances fondamentales; de leurs stratégies de coping; la présence d'événements traumatiques dans l'enfance ou à l'âge adulte; et la présence ou l'absence de troubles mentaux actuels et passés. Ils répondent également à des questions portant sur leurs données sociodémographiques, leurs données relatives au travail et aux services médicaux et psychologiques reçus dans la dernière année, et finalement leur perception des policiers exposés à des ÉPT.

Selon les résultats obtenus, 7,6 % des 132 participants exposés ont vécu un TSPT complet, tandis que 6,8 % ont éprouvé un TSPT partiel. Les chercheurs confirment également l'idée que la sévérité de l'ÉPT n'interfère pas avec la présence ou non du TSPT. De plus, sur tous les facteurs mesurés, seulement la personnalité résistante au

stress (pré-traumatique) et le soutien social de collègues (péri et post-traumatique) représentent les FP significatifs chez les policiers de l'échantillon. Les chercheurs précisent d'ailleurs que ce type de soutien social spécifique serait le seul ayant obtenu une corrélation négative significative avec l'apparition du TSPT. À l'inverse, la dissociation et les réactions physiques et émotionnelles représentent les deux seuls FR péri-traumatiques significatifs du TSPT. Notons néanmoins que les facteurs péri-traumatiques (dissociation et soutien des collègues) se démarquent substantiellement des autres facteurs significatifs énumérés précédemment. Ainsi, les chercheurs concluent qu'ils représentent les prédictors les plus puissants du TSPT. Finalement, des résultats qualitatifs issus d'analyses descriptives mettent en lumière quelques facteurs protecteurs environnementaux favorisant la résilience face au TSPT chez des policiers de l'étude, tels que d'avoir des loisirs; de s'ouvrir à des collègues (leur parler, sentir leur soutien) ou de consulter un psychologue.

Dans un deuxième temps, les auteurs réalisent une étude prospective s'intéressant à 83 policiers ayant vécu un ÉPT très récent (pas nécessairement le pire en carrière). Les policiers sont évalués par les chercheurs à quatre temps de mesure précis, soit 5 à 15 jours après l'événement puis 1, 3 et 12 mois après celui-ci. Les mêmes instruments de mesure que ceux de l'étude rétrospective sont utilisés pour un ou plusieurs temps de mesure.

Les résultats font d'abord état du TSPT complet pour 3 % de l'échantillon, et d'un TSPT partiel chez 9 % des participants. Selon les chercheurs, la plus faible prévalence obtenue peut s'expliquer par le fait que l'ÉPT récent auquel les policiers ont été exposés ne représente pas nécessairement le « pire » événement de leur carrière, contrairement au participant de l'étude rétrospective. De plus, les analyses conduites ne permettent pas d'identifier de FP contrant l'apparition du TSPT. Toutefois, les stratégies de gestion du stress centrées sur les émotions (FR pré-traumatique); la dissociation péri-traumatique; le grand nombre de symptômes de stress aigu (FR post-traumatique); ainsi que l'intensité élevée des symptômes dépressifs (FR post-traumatiques) représentent des facteurs prévisionnels significatifs du développement du TSPT selon cette étude. Dans cette deuxième partie de l'étude, Marchand et ses collègues n'ont pas mis en évidence de FP favorisant la résilience des policiers mais ils ont souligné des FR individuels qui favorisent l'émergence et l'amplification du TSPT.

### **Problématique et objectifs de l'étude**

Le travail des policiers les oblige à gérer à répétition des événements potentiellement traumatiques, où le risque est accru d'être exposé à différents traumatismes (p. ex., agression, blessure ou mort au travail). De nombreux auteurs et chercheurs du domaine soulèvent le risque élevé de cette population de développer de la détresse psychologique (p. ex., trouble d'adaptation, trouble de stress aigu, TSPT partiel ou complet) pouvant avoir une influence sur leur santé, leur bien-être, leur réseau familial et leurs performances professionnelles (Arnetz, Nevedal, Lumley, Backman & Lublin,

2009; Burke et al., 2006; Chopko, 2007; Fay et al, 2006; Peres et al., 2011). De nombreuses études visent d'ailleurs à identifier les facteurs contribuant au développement de la détresse psychologique chez cette population.

Les policiers ne seront jamais à l'abri de l'exposition aux ÉPT en raison de la nature même de leur emploi. S'il est impossible pour les organisations policières et pour les intervenants d'éliminer les situations à risque en raison de leur apparition aléatoire auprès de cette population, il est nécessaire d'acquérir une meilleure connaissance des interactions entre les FR et les FP, afin de favoriser les facteurs permettant la résilience face à l'adversité et de minimiser ceux augmentant le risque de détresse psychologique au sein de ces travailleurs.

Nos recherches bibliographiques font état de la pauvreté des connaissances au sujet des facteurs protecteurs à l'adversité chez les policiers. L'état des connaissances actuelles ne permet pas non plus de spécifier s'il existe des FP spécifiques à la profession de policier. Ces facteurs de protection particuliers doivent être mieux définis et pris en considération pour une meilleure prévention de la détresse psychologique chez les policiers. Marchand et ses collègues (2011, 2015) ainsi que Telle et ses collaborateurs (2019) martèlent d'ailleurs la nécessité d'acquérir une meilleure connaissance de l'ensemble des facteurs permettant de prédire et de prévenir la détresse psychologique chez cette population à risque particulière.

De plus, les recherches présentées précédemment ont amené des résultats de recherche fort intéressants sur le sujet, mais ces études utilisent un devis de recherche quantitatif qui ne satisfait pas notre désir de mieux comprendre les différents facteurs impliqués dans la résilience des policiers. En ce sens, l'identification des FR et les FP intervenant dans le processus de résilience des policiers est nécessaire sur le plan qualitatif, ce que peu de chercheurs ont fait, et encore moins avec l'utilisation de méthodes projectives graphiques telles que la Ligne de vie. Cet outil permet d'évaluer la résilience d'un individu via la « *qualité des investissements affectifs, la capacité d'autonomie psychique, l'expression des affects, [et] le contrôle de l'impulsivité* » se dégageant de la production qu'il fait (Jourdan-Ionescu, 2018 p. 53). Selon cette auteure, l'emploi des méthodes projectives s'avère pertinent en raison de l'évaluation globale allant même au-delà des résistances et blocages psychiques de la personne.

Cette étude exploratoire vise donc une meilleure compréhension des ressources psychologiques d'un groupe de policiers québécois, soit la compréhension de la balance dynamique entre les FP et les FR favorisant la résilience des répondants. Elle a pour premier objectif d'étudier la variabilité des FR et FP individuels, familiaux, et environnementaux, et du niveau de résilience de l'échantillon et, pour deuxième objectif, d'identifier les ressources psychologiques favorisant la résilience, grâce aux FP dépistés dans leur ligne de vie et à ceux obtenus grâce à l'entrevue au sujet de leurs expériences professionnelles.

## Méthode

Ce chapitre présente la méthode utilisée pour la présente recherche doctorale. Une description détaillée des caractéristiques sociodémographiques et des informations professionnelles de l'échantillon sera d'abord présentée.

Dans un deuxième temps, les sept instruments de mesure qui ont été utilisés pour l'étude seront décrits et les propriétés psychométriques ainsi que les normes d'analyse et d'interprétation seront également détaillées [Questionnaire sociodémographique (Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016a); Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte (Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016b); Échelle de facteurs de risque (Jourdan-Ionescu et al., 2010a); Échelle de facteurs de protection (Jourdan-Ionescu Ionescu, Lauzon, Tourigny, & Ionescu-Jourdan., 2010b); Échelle de la résilience (Ionescu, Masse, Jourdan-Ionescu, & Favro, 2009); Échelle modifiée de symptômes du trouble de stress post-traumatique (EMST; Stephenson, Brillon, Marchand & Di Blasio, 1995); et la Ligne de vie (Jourdan-Ionescu, 2006)].

Finalement, une section permettra de fournir les informations sur le déroulement du projet, telles que l'obtention du certificat éthique, la prise de contact avec le milieu policier, le consentement au projet, ainsi que la collecte de données.



## Participants

Les données sociodémographiques permettant de décrire l'échantillon ont été obtenues grâce au Questionnaire sociodémographique conçu à cet effet par Labbé-Arsenault et Jourdan-Ionescu (2016a). Certains critères d'inclusion devaient être respectés par les participants. Tous devaient être âgés de 18 ans et plus, et ils devaient avoir complété la formation de policier à l'École Nationale de Police du Québec à Nicolet (ENPQ)<sup>2</sup>, ou l'équivalent reconnu. De plus, au moment de l'étude, tous les participants devaient être à l'emploi de la ville de Trois-Rivières depuis plus de six mois.

Un échantillon de 15 policiers (12 hommes et 3 femmes)<sup>3</sup> a été recruté pour l'étude. Tous étaient à l'emploi de la Sécurité publique de la ville de Trois-Rivières au moment du recrutement. Ils étaient âgés entre 25,17 et 55,50 ans ( $\bar{x} = 42,87$  ans;  $\acute{E}-T = 9,74$ ). Les participants ont rapporté en moyenne 14,60 années de scolarité ( $\acute{E}-T = 0,83$ ); tous ont complété un diplôme d'études collégiales et un participant a en plus complété un certificat universitaire de 1<sup>er</sup> cycle. L'échantillon comporte trois personnes célibataires, neuf conjoints de fait et trois mariés. La durée de la relation des personnes en couple est en moyenne de 17,28 ans ( $\acute{E}-T = 10,51$ ) et ceux n'ayant pas de partenaire amoureux sont seuls depuis en moyenne 3,47 ans ( $\acute{E}-T = 1,96$ ). Onze participants sur 15 sont également parents d'un à trois enfants, âgés entre un an et demi et 26 ans ( $\bar{x} = 13,24$ ;  $\acute{E}-T = 7,70$ ).

---

<sup>2</sup> L'ENPQ est l'établissement d'enseignement exclusif au Québec «de la formation initiale du personnel policier permettant d'accéder à la pratique de patrouille-gendarmerie. Le programme de formation initiale en patrouille-gendarmerie a pour objectif de préparer l'aspirant policier à intervenir adéquatement et efficacement dans le contexte des opérations policières» (ENPQ, 2017).

<sup>3</sup> Selon Connor (2018) en 2017 les policières représentaient 21 % de tous les policiers assermentés au Canada. Ceci s'approche du ratio H-F de l'échantillon (recrutement fait en 2016-2017).

Au niveau professionnel, la durée d'expérience en tant que policier varie de 4,25 à 31,58 ans ( $\bar{x} = 20,33$  ans;  $\text{É-T} = 0,83$ ). Tous ont affirmé avoir un salaire annuel de 55 000\$ et plus, ainsi qu'un poste à temps plein au sein de l'organisation. Le tableau 1 détaille davantage les caractéristiques conjugales, familiales et professionnelles des participants

Tableau 1

*Caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon*

	Total (N = 15)	Hommes (n = 12)	Femmes (n = 3)
Relation conjugale			
– Célibataire	3	2	1
– Conjoint de fait	9	7	2
– Marié	3	3	–
Enfants			
– Oui	11	8	3
– Non	4	4	–
Garde des enfants			
– Oui, en couple	8	6	2
– Oui, garde partagée	2	1	1
– Non, pas de garde	1	1	–
Grade policier <sup>1</sup>			
– Agent(e)	7	6	1
– Enquêteur	3	1	2
– Capitaine	1	1	–
– Lieutenant(e)	1	1	–
– Sergent(e)	2	2	–
Poste dans l'organisation <sup>1</sup>			
– Patrouilleur(e)	5	4	1
– Enquêteur(e)	3	1	2
– Soutien opérationnel	3	3	–
– Superviseur(e)	1	1	–
– Événements spéciaux	1	1	–
– Support organisationnel	1	1	–

<sup>1</sup> Un participant n'a pas répondu aux deux questions concernant son grade et son poste

## **Instruments de mesure**

Cette section présentera tous les instruments de mesure et leurs qualités psychométriques selon l'ordre de passation aux participants de l'étude.

### **Questionnaire sociodémographique**

Le Questionnaire sociodémographique (Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016a) a été construit précisément pour les fins de la présente recherche. Il permet d'obtenir des informations sur les participants (âge, scolarité, situation familiale et conjugale), ainsi que sur leur emploi (ancienneté professionnelle, salaire annuel, grade policier, poste au sein de l'organisation) et leur santé mentale (p. ex., consultation en santé mentale, arrêt de travail). Les participants sont invités à répondre aux diverses questions via des choix multiples ou en inscrivant l'information demandée. L'analyse de ce questionnaire permet une description de l'échantillon et de faire le point sur la santé des participants. L'Appendice A (A.1) présente le questionnaire dans son intégralité.

### **Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte**

La Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte (Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016b; inspiré de Jourdan-Ionescu, Desaulniers, et Palacio-Quintin, 1996) est un questionnaire conçu pour connaître et détailler le réseau social d'un individu, afin d'obtenir un portrait complet de son réseau et de la qualité de celui-ci. L'Appendice A (A.2) présente le questionnaire dans son intégralité.

Le questionnaire comporte deux parties. Le participant doit d'abord identifier les personnes pouvant lui apporter de l'aide, en cotant sur une échelle de type Likert de 0 (jamais) à 3 (tout le temps) la fréquence à laquelle il se confie, résout des problèmes et éprouve du plaisir avec chaque personne listée. En deuxième lieu, le participant est appelé à détailler son attachement pour les personnes jugées significatives. Pour ce faire, il écrit le prénom et l'âge de chacun, le lien les unissant, la fréquence de leurs rencontres (plusieurs fois par semaine; 1 fois par semaine; 1-2 fois par mois; 1-6 fois par an), les activités faites ensemble et le degré de satisfaction de la relation.

**Calcul des scores et interprétation.** L'analyse est qualitative. Il s'agit de décrire le réseau social en s'appuyant sur la nature de celui-ci et sa qualité, soit le niveau de satisfaction générale quant au soutien, ainsi que l'attachement aux personnes citées du réseau.

### **Échelle de facteurs de risque**

Cet instrument de mesure de Jourdan-Ionescu et ses collaborateurs (2010a) a pour but de dépister les FR personnels, familiaux, et environnementaux d'un individu. L'Échelle est constituée de 34 énoncés, pour lesquels le participant coche les situations vécues, ainsi que le moment où elles se sont produites (avant ses 16 ans; de 16 ans à il y a un an; ou dans la dernière année) et leur impact sur le cours de leur vie (très négatif à très positif). L'Appendice A (A.3) présente le questionnaire dans son intégralité.

**Propriétés psychométriques de l'instrument.** L'étude de Jourdan-Ionescu, Ionescu, Tourigny, Hamelin et Wagnild (2015) rapporte des propriétés psychométriques pour une population québécoise. En effet, l'instrument a été utilisé avec une population universitaire et la consistance interne est de 0,81 pour le score total à l'échelle, de 0,73 pour le score de facteurs de risque individuels et de 0,60 pour le score aux facteurs de risque familiaux. Aucune donnée n'était fournie pour le score aux facteurs de risque environnementaux étant donné le petit nombre d'items.

**Calcul des scores et interprétation.** Selon Jourdan-Ionescu (2014), le score à l'échelle est calculé en additionnant les facteurs de risque présents, indépendamment du nombre de fois où ils se répètent dans la vie du participant. Au niveau qualificatif, il est possible de décrire la nature des facteurs présents (individuels, familiaux ou environnementaux), où : 1) les énoncés 9, 10, 12, 15 à 20, 25, 27 à 29, et 31 à 34 représentent des facteurs de risque individuels; 2) les énoncés 1 à 8, 11, 13, 14, 22, 24, 26, et 30 constituent des facteurs de risque familiaux; et 3) les énoncés 21 et 23 sont des facteurs de risque environnementaux. Des résultats qualitatifs peuvent également être dégagés quant au(x) moment(s) où le participant rapporte avoir vécu les situations énoncées, ainsi que le niveau d'impact de l'événement sur son fonctionnement. Dans le contexte où aucune échelle n'existe spécifiquement pour la population policière, il est possible de croire que nous pourrions nous baser sur les scores des étudiants québécois de l'étude citée pour situer nos participants même si ces derniers sont plus âgés.

### **Échelle de facteurs de protection**

Cet instrument de mesure de Jourdan-Ionescu, Ionescu, Lauzon, Tourigny et Ionescu-Jourdan (2010b) permet d'explorer les facteurs de protection personnels, familiaux et environnementaux d'une personne. L'Échelle est constituée de 35 énoncés, auxquels le participant répond en cochant lorsque chacun des énoncés qui s'applique à lui. Les énoncés concernent les FP vécus jusqu'ici. L'Appendice A (A.4) présente le questionnaire dans son intégralité.

**Propriétés psychométriques de l'instrument.** L'étude de Jourdan-Ionescu et ses collaborateurs (2015) met en lumière la consistance interne de cette échelle pour une population québécoise d'hommes et de femmes étudiants (même population que celle de l'Échelle de facteurs de risque), où un alpha de Cronbach de 0,82 a été obtenu pour le score total à l'échelle, un de 0,72 pour le score aux facteurs de protection individuels, un de 0,67 pour le score aux facteurs de protection familiaux et un de 0,66 pour le score aux facteurs de protection environnementaux.

**Calcul des scores et interprétation.** Selon Jourdan-Ionescu (2014), le score à l'échelle est calculé en additionnant le nombre de facteurs présents pour chaque participant. Au niveau qualitatif, c'est la nature des facteurs présents et absents qui est considérée. Les 35 énoncés sont divisés en fonction du type de facteurs de protection où : 1) les énoncés 1 à 12 représentent les facteurs de protection individuels; 2) les énoncés 13 à 22, 27, et 32 les facteurs de protection familiaux, et 3) les énoncés 23 à 26,

28 à 31, et 33 à 35 des facteurs de protection environnementaux. Ceci permettant de mieux décrire et comprendre quels sont les facteurs de protection présents chez la personne (forces individuelles, familiales et environnementales). La comparaison entre les membres de l'échantillon est aussi pertinente à relever tout comme avec les scores des participants étudiants québécois de l'étude de Jourdan-Ionescu et al. (2010b), seule norme de l'instrument existante.

### **Échelle de la résilience**

L'Échelle de la résilience de Wagnild et Young (1993) a été créée afin de mesurer quantitativement le niveau de résilience pour une population donnée. Les auteurs ont élaboré ce questionnaire puisqu'aucune recherche dans le domaine de la résilience ne mesurerait le concept directement.

Wagnild et Young développèrent l'Échelle de la résilience suite à une recension de la littérature et à la réalisation d'une étude qualitative parue en 1990 auprès de 24 femmes âgées s'étant adaptées favorablement à un événement de vie majeur. Dans cette étude, chaque participante était invitée à décrire comment elle avait surmonté un événement de vie difficile et reconstruit son identité. Cette étude fut importante dans la création de l'Échelle de résilience puisque les auteurs s'inspirèrent des histoires de ces femmes pour construire les 50 énoncés de la version préliminaire de l'échelle avec leur verbatim. Après plusieurs analyses et modifications, une nouvelle version de l'échelle fut élaborée et seuls 25 énoncés furent retenus (Ionescu et Jourdan-Ionescu, 2011;

Wagnild, 2009; Wagnild, & Young, 1993). Cette version fut testée une première fois auprès d'un échantillon de 39 étudiants en soins infirmiers de premier cycle. Les participants étaient invités à se prononcer sur chaque énoncé en donnant leur niveau d'accord via une échelle de type Likert en 7 points allant de 1 (totalement en désaccord) à 7 (parfaitement en accord). Le but de cette première passation était d'évaluer la lisibilité et la clarté des énoncés, la fiabilité initiale de l'échelle et la spécificité des consignes.

**Propriétés psychométriques de l'instrument.** Les résultats de cette première passation suggérèrent un coefficient de cohérence interne de 0,89 et peu de changements furent nécessaires à apporter à l'échelle (format et items) (Wagnild, 2009; Wagnild, & Young, 1993). Plusieurs études utilisèrent ensuite l'échelle auprès de diverses populations (p. ex., proche aidants de conjoint souffrant d'Alzheimer; étudiants diplômés; mères d'un premier enfant devant retourner au travail; résidents de logements sociaux; adultes d'âge moyen ou âgés, adultes âgés, etc.), et les résultats obtenus contribuèrent à définir davantage les propriétés psychométriques de l'échelle. En effet, selon ces études, l'homogénéité de l'échelle varierait entre 0,73 et 0,91, la fidélité test-retest se situerait entre 0,67 et 0,84, et l'échelle serait valide pour diverses populations (groupes d'âge, statut socioprofessionnel, etc.) (Wagnild, 2009; Wagnild & Young, 1993). Au niveau de la validité concomitante, des associations positives entre la résilience et la morale, et entre la résilience et la satisfaction face à la vie ont pu être dégagées. À l'inverse, une association négative entre la résilience et la dépression a aussi



été soulignée (Wagnild & Young, 1993). Bien que l'échelle ait été construite dans l'optique de mesurer cinq composantes de la résilience, une analyse factorielle réalisée par les auteurs a plutôt fait état d'une classification des items selon deux facteurs que les auteurs ont nommés «Acceptation de soi et de la vie» ( $\alpha = 0,76$ ) et «Compétence personnelle» ( $\alpha = 0,90$ ) (Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2011). La compétence personnelle se compose de 17 des 25 items et elle fait référence à *«la confiance en soi, l'indépendance, la détermination, la maîtrise, le fait de disposer de ressources pour faire face aux situations difficiles, [et] la persévérance»* (Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2011; p. 66). L'acceptation de soi et de la vie est composée de huit items et elle représente *«l'adaptabilité, l'équilibre, la flexibilité et une perspective équilibrée de la vie»* (Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2011; p. 66). Ces facteurs amèneraient du poids pour une validité de construit suffisante, puisque l'instrument refléterait bien les définitions généralement acceptées de la résilience et parce qu'il serait issu d'entrevues avec des personnes incarnant elles-mêmes la résilience (Wagnild et Young, 1993; Jourdan-Ionescu, Ionescu, Tourigny, Hamelin, & Wagnild, 2015).

**Calcul des scores et interprétation.** Le score global de résilience est obtenu en additionnant les scores à chaque item (p. ex., réponse «1» à l'échelle Likert vaut 1 point, etc.). Les scores varient entre 25 à 175, où plus le score est élevé, plus il représente un haut degré de résilience chez le participant. Des barèmes d'interprétation du score de résilience établis par Wagnild, & Young en 1993 caractérisent la résilience comme

étant : 1) faible si le score est inférieur à 121; 2) modérée si le score se situe entre 121 et 145; et 3) élevée si le score est de 146 et plus (Wagnild, 2009; Jourdan-Ionescu, 2014).

Le score de résilience à la sous-échelle Compétences personnelles est obtenu en additionnant la valeur de chaque réponse aux énoncés 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 24. Il varie entre 17 et 119. Celui à la sous-échelle Acceptation de soi et de la vie en additionnant les énoncés 7, 8, 11, 12, 16, 21, 22, 25, et il varie entre 8 et 56 (Jourdan-Ionescu, 2014). La version traduite en français par Ionescu, Masse, Jourdan-Ionescu, et Favro (2009) rapporte une consistance interne de 0,91. Elle s'avère comparable à celle obtenue par les auteurs de l'instrument original (Jourdan-Ionescu, 2014). Les données québécoises dont nous disposons sont celles d'un groupe d'étudiants universitaires québécois publiées par Jourdan-Ionescu et ses collaborateurs en 2015.

### **Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique**

La *Modified PTSD Symptom Scale – Self Report* (MPSS-SR) est un questionnaire auto-rapporté conçu par Resick, Falsetti, Resnick et Kilpatrick en 1991 et ayant pour but de mesurer à la fois la fréquence et la sévérité de symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) (Falsetti, Resnick, Resick, & Kilpatrick, 1993). Cet instrument a été conçu à la suite de la *PTSD Symptom Scale – Self Report* (PSS-SR) de Foa, Riggs, Dancu et Rothbaum (1993), qui évaluait uniquement la sévérité des symptômes du TSPT. La MPSS-SR, tout comme la PSS-SR, est construite à partir des critères des sections B, C et D du TSPT selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles

mentaux (DSM-IV; APA, 1994; Guay, Marchand, Iucci, & Martin, 2002). La MPSS-SR a ensuite été traduite en français par Stephenson, Brillon, Marchand, et Di Blasio en 1995 et c'est cette version qui est utilisée ici (Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique; ÉMST). Notons que cet instrument est toujours pertinent plus de 20 ans après sa création, malgré les changements apportés par le DSM-5 (APA, 2013).

L'instrument est composé de 17 énoncés (p. ex., «Avez-vous eu des pensées ou des souvenirs pénibles récurrents ou intrusifs concernant l'événement?»), que le participant doit évaluer selon deux échelles de type Likert, soit : 1) la sous-échelle *Fréquence* en 4 points (pas du tout à 5 fois ou plus par semaine), et 2) la sous-échelle *Sévérité* en 5 points (pas du tout perturbant à extrêmement perturbant). Les énoncés rapportés doivent s'être manifestés dans les deux semaines précédant la passation. Le temps de passation est approximativement de 15 minutes. Les résultats obtenus permettent de renseigner les professionnels sur les répercussions psychologiques d'un événement stressant chez une personne, en fonction de l'évaluation qu'elle fait de sa situation. Les résultats peuvent également aider les professionnels à mesurer les effets d'une ou de plusieurs interventions thérapeutiques chez un individu présentant des symptômes du TSPT (p. ex., dans une situation test-retest) (Guay et al. 2002).

**Propriétés psychométriques de l'instrument.** Deux études ont validé l'instrument auprès d'une population québécoise. D'abord, une étude de Stephenson, Marchand, Marchand et Di Blasio (2000) réalisée auprès d'une population québécoise non clinique a obtenu des résultats très similaires au niveau de la consistance interne ( $\alpha = 0,92$  pour la sous-échelle Fréquence, et  $\alpha = 0,95$  pour la sous-échelle Sévérité) et une excellente fidélité test-retest pour les deux sous-échelles ( $r = 0,98$ ;  $p < 0,0001$ ). Une forte association entre les deux sous-échelles a également été découverte ( $r = 0,85$ ;  $p < 0,0001$ ) et cela est considéré par les auteurs comme étant révélateur d'une forte relation linéaire entre la fréquence et la sévérité des symptômes exprimés. Puis, la recherche de Guay et ses collaborateurs (2002), conduite auprès d'une population québécoise clinique, rapporte des résultats psychométriques intéressants: 1) excellente consistance interne ( $\alpha = 0,97$  au score total à l'instrument, et de  $\alpha = 0,95$  aux scores des deux sous-échelles Fréquence et Sévérité); 2) bonne fidélité test-retest ( $r = 0,72$ ;  $p < 0,001$  au score total,  $r = 0,76$ ;  $p < 0,001$  à la sous-échelle Fréquence, et  $r = 0,67$ ;  $p < 0,001$  à la sous-échelle Sévérité); 3) convergence du score total à l'échelle avec d'autres instruments mesurant le TSPT; 4) validité de critère significative; et 5) établissement de «scores frontière» permettant de prédire à plus de 90% le développement ou non d'un TSPT, en fonction du score total obtenu par les participants, ainsi que du score à chaque sous-échelle. En résumé, les résultats de ces deux études indiquent que l'ÉMST présente des propriétés psychométriques satisfaisantes et cela suggère que l'instrument constitue une mesure de dépistage valide et économique du TSPT, tant pour une population québécoise non clinique que clinique.

**Calcul des scores et interprétation.** Le score à chaque sous-échelle est obtenu en additionnant la valeur de chaque réponse. Ainsi, pour la sous-échelle Fréquence la réponse «Pas du tout» aurait une valeur de 0 point, «1 fois par semaine» de 1 point, etc. L'étendue des scores à cette sous-échelle est de 51. Pour l'échelle Sévérité, la réponse «Pas du tout perturbant» vaut 0 point, «Un peu perturbant» 1 point, etc. L'étendue des scores à cette sous-échelle est de 68. Le score total de l'échelle est ensuite calculé en additionnant celui obtenu aux deux sous-échelles, pour une valeur maximale de 119 (Guay et al., 2002).

Falsetti et ses collaborateurs (1993) rapportent que des «scores frontières» ont été déterminés par les auteurs de la version anglaise de l'ÉMST (la MPSS-SR), afin de départager les gens ayant une très forte chance de développer un ÉSPT de ceux n'en ayant pas. Ainsi, selon ces auteurs, un score de 23 à l'échelle Fréquence; de 47 à l'échelle Sévérité et de 71 au total représenterait les scores frontières. Toutefois, l'étude de Guay et ses collaborateurs (2002) réalisée auprès d'une population clinique québécoise fait état de scores frontières différents. Ces auteurs rapportent un score de 21 pour la sous-échelle Fréquence; un score de 27 pour la sous-échelle Sévérité; et un score frontière de 50 pour le score total (scores habituellement utilisés). Les études sur la fiabilité de l'instrument indiquent que les scores frontières sont un bon indicateur du développement ou non d'un TSPT.

### **La Ligne de vie et entrevue**

La Ligne de vie est une méthode projective graphique (selon Jourdan-Ionescu, 2006) qui permet d'explorer les événements de vie rapportés comme marquants (positivement ou négativement), et/ou potentiellement traumatisants par les participants (Goldman, 1990). Selon Jourdan-Ionescu (2020), l'épreuve fait à la fois appel à la *«mémoire [du participant] pour retracer les événements importants, mais aussi [à] sa compréhension cognitive de l'événement et de ses impacts, ainsi que les affects associés»* (p. 2). Cette méthode peut être utilisée dans divers contextes cliniques. Lorsqu'utilisée dans le cadre d'une évaluation psychologique, la Ligne de vie permet de mettre en évidence la représentation qu'un individu a de sa propre vie, ses facteurs de risque, ses facteurs de protection, ainsi que sa résilience. Lorsque la Ligne de vie est employée dans un contexte d'intervention, cela peut aider la personne à définir ses valeurs, ses humeurs, ses relations, sa compréhension de soi ou ses objectifs thérapeutiques pour son avenir, en fonction du constat qu'elle fait de sa vie jusqu'à présent. Finalement, lorsqu'utilisée dans le domaine de la recherche en psychologie, la Ligne de vie permet d'explorer le vécu d'une personne et de le comparer à celui d'autres individus partageant ou non une caractéristique ou problématique commune (Goldman, 1990; Jourdan-Ionescu, 2020).

Le déroulement de l'épreuve se fait en deux temps. D'abord, l'expérimentateur remet au participant une feuille blanche vierge placée à l'horizontale. Il est alors demandé au participant de tracer une ligne au centre de la feuille allant d'un bout à

l'autre, où il écrit sa date de naissance à l'extrémité gauche et la date du jour de la passation de l'épreuve à l'extrémité droite. Il lui est demandé d'inscrire les événements de vie marquants et perçus positivement au-dessus de la ligne et les événements négatifs en dessous, selon un ordre chronologique suivant la ligne tracée (il doit inscrire la date de chaque événement). Le positionnement des événements de part et d'autre de la ligne ne témoigne pas d'un degré d'impact positif ou négatif des événements comme le suggère Goldman (1990), où le fait de placer un événement positif dans le haut ou le bas de l'espace alloué sur la feuille signifierait l'intensité positive ou négative de l'événement. Il n'y a pas de restriction quant au choix de crayons et couleurs utilisés par la personne. Le choix de mots, l'utilisation de dessins ou symboles sont laissés à la discrétion du participant. Le but étant de lui laisser un maximum de liberté quant à la réalisation de sa Ligne de vie. Des réponses telles que «*C'est comme vous voulez.*» peuvent être employées par l'examineur si le participant questionne ce qu'il peut ou ne peut pas faire. Aussi, durant la passation, l'expérimentateur est invité à prendre en note toutes les observations verbales et non verbales jugées pertinentes (p. ex., ordre dans lequel les événements sont rapportés, questions posées ou commentaires faits durant l'épreuve, expressions non verbales, temps de réalisation, etc.) (Jourdan-Ionescu, 2020).

**Entrevue.** Une fois l'épreuve complétée, chaque événement inscrit est enquêté. On demande d'abord au participant d'expliquer les raisons pour lesquelles l'événement est significatif à ses yeux et pourquoi il le perçoit positivement et/ou négativement aujourd'hui. Le verbatim est pris en note puisque les réponses du participant fournissent

une quantité importante d'informations riches pour l'analyse qualitative, qui sera détaillée dans la prochaine section. L'expérimentateur doit également, lorsque nécessaire, faire un examen des limites auprès du participant. Ceci se caractérisant par une investigation supplémentaire lorsque : 1) la personne n'a pas rapporté un événement qu'elle aurait dû représenter sur sa *Ligne de vie* (p. ex., le divorce a été mis sur la *Ligne de vie*, mais il n'est mention nulle part du mariage); 2) il y a une absence de deuil ou perte (est-ce un oubli de la part du participant ou sa réalité?); et/ou 3) le participant n'a pas rapporté d'événement pour une période de sa vie (p. ex., enfance, adolescence, etc.).

**Calcul des scores et interprétation.** L'analyse de la Ligne de vie est qualitative. Selon Jourdan-Ionescu (2020), l'interprétation se fait d'abord en évaluant la qualité de la production de chaque participant via divers critères précis. L'Appendice B présente la grille de cotation de la chercheuse principale intitulée « Grille de cotation de la ligne de vie » (Jourdan-Ionescu, 2011). Il est ensuite nécessaire de faire ressortir tous les événements pouvant représenter des facteurs de risque (FR) ou des facteurs de protection (FP). La classification des facteurs émergeant de cet outil se fait selon le jugement et la compréhension de l'évaluateur quant à l'effet probable de ces facteurs pour chaque individu (effet de protection ou de vulnérabilité pour l'individu). Les indices de résilience sont aussi mis en lumière, lorsque présents.

Pour les besoins de la présente étude, une cotation à l'aveugle de chaque production a été également complétée par une psychologue expérimentée externe au projet de



recherche, en vue de valider la cotation de la chercheure et de permettre une convergence d'indices. L'évaluatrice externe n'a eu accès qu'à la ligne de vie des participants. L'Appendice B présente aussi la version de la grille de cotation adaptée au rôle de cette examinatrice externe intitulée « Adaptation de la Grille de cotation de la ligne de vie de Jourdan-Ionescu » (Jourdan-Ionescu & Labbé-Arsenault, 2018). Cette manière de procéder va dans le sens des propos de Jourdan-Ionescu (2020) qui mentionne que l'emploi de la Ligne de vie en recherche comporte des contraintes en lien avec la longueur du processus (entrevue et analyse qualitative des données) et nécessite une co-cotation. Dans le cas présent, l'évaluatrice externe et la chercheure principale ont mis en commun les résultats de leurs analyses de contenu et les ont discutés pour enrichir la lecture des lignes de vie. Une discussion avec cette examinatrice a aussi permis d'échanger sur la « lisibilité » des lignes de vie, soit la capacité des participants de communiquer clairement ou non leur histoire de vie via leur production uniquement. Les commentaires de cette examinatrice seront d'autant plus pertinents à considérer pour ce critère puisqu'elle n'a pas participé aux entrevues avec les participants. Il ne s'agissait donc pas d'utiliser la cotation de la deuxième psychologue pour arriver à un score Kapa de Cohen étant donné que nous avons affaire à des données qualitatives.

### **Déroulement**

Tout d'abord, le projet de recherche a reçu l'assentiment du Comité éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Un certificat éthique (n° CER-16-223-07.20) a été émis le 6 mai 2016, et quatre

renouvellements ont été faits entre mai 2017 et mai 2020. L'Appendice C présente le certificat éthique de la recherche.

Le recrutement de l'échantillon a été fait grâce à la collaboration avec le service de police de la Sécurité publique de la ville de Trois-Rivières, service avec lequel un travail conjoint s'est fait dès le début du projet de recherche doctorale. Une présentation de la recherche avait été faite à des hauts dirigeants de l'organisation policière, qui avaient alors approuvé le recrutement auprès de leurs employés (voir les Appendices D et E pour les lettres de présentation et d'acceptation du projet doctoral).

Le recrutement s'est fait par l'envoi d'un courriel adressé à tous les policiers œuvrant pour l'organisation (voir l'Appendice F pour la lettre informant les participants du projet). Les policiers désireux de faire partie de l'étude étaient alors priés de communiquer directement avec la chercheuse afin qu'un rendez-vous soit fixé à leur convenance. Leur participation était libre et volontaire. Aucune rémunération n'était octroyée aux participants pour leur implication. Toutefois, lors de leur venue au Laboratoire de recherche de l'UQTR, il leur a été proposé à la fin de l'entrevue un remboursement de leurs frais de stationnement, mais aucun n'a accepté d'être remboursé. Deux envois de courriel ont été nécessaires pour recruter suffisamment de participants (juin et septembre 2016).

Les participants n'étaient pas considérés comme faisant partie d'une population à risque (p. ex., participants mineurs ou mentalement inaptes à donner un consentement libre et éclairé). Il n'existait pas non plus de liens de dépendance entre eux et la chercheuse (p. ex., relation client-thérapeute, enseignant-étudiant, etc.).

Tous les tests ont été administrés une seule fois pour chaque participant, une seule prise de données étant prévue pour la recherche. L'entrevue et la passation des tests se sont déroulées soit dans les locaux du Laboratoire Aidenfant, à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), ou sur les lieux de travail des participants lorsque ceux-ci avaient un endroit propice aux échanges en toute confidentialité. Les deux options étaient proposées et les participants choisissaient à leur convenance.

Une rencontre individuelle d'environ d'une heure trente a permis à chaque participant de prendre connaissance du projet doctoral, de signer le consentement à la participation de l'étude, de compléter les questionnaires et échelles présentés puis de réaliser leur ligne de vie, sur laquelle ils ont pu ensuite s'appuyer pour aborder divers événements de leur histoire de vie durant l'entrevue. Tous les participants ont complété les instruments dans le même ordre : 1) Questionnaire sociodémographique; 2) Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte; 3) Échelle de facteurs de risque; 4) Échelle de facteurs de protection; 5) Échelle de la résilience; 6) Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique (ÉMST); et 7) Ligne de vie

## Résultats

Ce chapitre présente les résultats de la collecte de données effectuée auprès des 15 policiers ayant participé à l'étude. La première partie de ce chapitre rapporte les résultats obtenus à chacun des instruments de l'étude afin de répondre au premier objectif de l'étude, soit de décrire les ressources psychologiques du groupe de policiers.

La deuxième partie du chapitre présente en détail les résultats issus de la Ligne de vie, et de l'entrevue accompagnant celle-ci, afin d'obtenir une meilleure connaissance des ressources psychologiques primordiales à la résilience. Deux études de cas contribuent à cet objectif (participant le plus résilient et participant le moins résilient).

### **Résultats - Partie I**

Cette section présente les résultats quantitatifs et qualitatifs permettant de répondre au premier objectif de l'étude, soit de décrire les ressources psychologiques favorisant la résilience de l'échantillon. Pour ce faire, il importe de commencer par décrire quels sont les facteurs de risque des répondants et l'impact des événements traumatiques vécus par ces derniers avant d'explorer leurs FP qui les contrebalancent. Les scores de résilience et ceux obtenus à la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte suivront. Pour finir, les données issues de l'entrevue et de la ligne de vie seront rapportées.

### 1.1. Résultats à l'Échelle de facteurs de risque

L'échelle de facteurs de risque de Jourdan-Ionescu, et ses collaborateurs (2010a), permet d'obtenir des informations quantitatives et qualitatives sur les facteurs de risque (FR) présents actuellement et/ou antérieurement dans la vie d'une personne.

Les résultats pour l'ensemble de l'échantillon font état d'une moyenne de 7,87 facteurs de risque répertoriés ( $E-T = 4,21$ ; dispersion de 3 à 18). La figure 1 illustre le nombre total de FR présents pour chacun des participants en fonction de chaque catégorie de FR. Par exemple, le participant 1 rapporte avoir un total de 5 FR dont 1 individuel, 3 familiaux et 1 environnemental. À noter que les trois femmes ayant pris part à la recherche sont les participantes n° 2, 6 et 7.

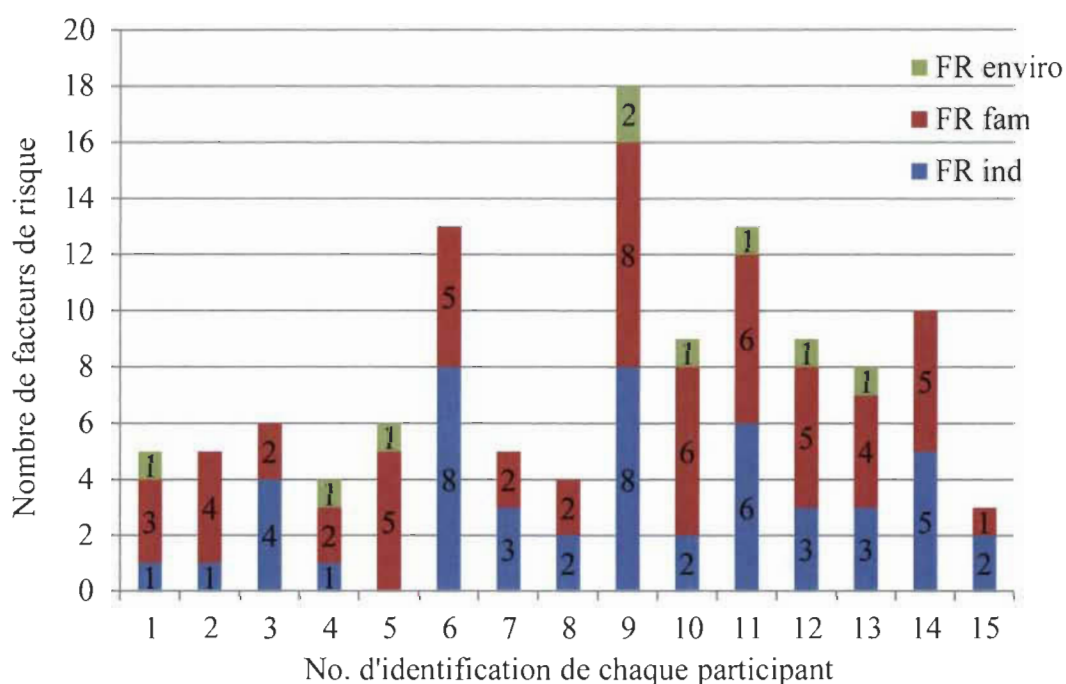


Figure 1. Nombre de FR de chaque participant.

Les participants 6, 9, 11 et 15 se distinguent par rapport à la moyenne de l'échantillon. En effet, les participants 6 et 11 ont tous obtenu un résultat plus élevé (+1 E-T, soit  $> 12,08$ ), alors que le participant 9, quant à lui, se démarque davantage par rapport à la moyenne puisque son résultat est encore plus élevé (+2 E-T, soit  $> 16,29$ ). Par contre, le participant 15 a obtenu un nombre de facteurs nettement plus faible que la moyenne (3 facteurs, il se situe à -1 E-T, soit  $< 3,66$ ).

**Classification des facteurs de risque.** Les 34 items du questionnaire peuvent être classés en trois catégories de facteurs de risque, soit les FR individuels ( $n = 17$ ), les FR familiaux ( $n = 15$ ) et les FR environnementaux ( $n = 2$ ). Le tableau 2 illustre la classification des énoncés du questionnaire en fonction des catégories d'appartenance, telles que définies par Jourdan-Ionescu et ses collaborateurs (2010a). La fréquence pour nos participants à chaque énoncé est également présentée. Par exemple, l'énoncé # 1 fait partie de la catégorie des FR familiaux et aucun participant ne l'a identifié comme étant présent alors que l'énoncé 2 dans la même catégorie a été identifié présent par six participants, à au moins un moment de leur vie.

Les facteurs de risque # 1, 10, 12, 14, 16, 32 et 34 n'ont été rapportés par aucun participant, alors que les FR # 8, 11, 13, 15 et 21 ont tous été rapportés par un seul participant. À l'inverse, les FR # 26 et 30 ont été identifiés comme étant les plus récurrents, respectivement 11 et 12 des 15 participants auraient vécu ces événements.

Tableau 2  
*Classification et fréquence des facteurs de risque présents.*

		Fréquence	Catégorie
01	Devenir parent avant 18 ans.	0	Familial
02	Relation difficile avec les parents.	6	Familial
03	Séparation ou divorce des parents.	3	Familial
04	Reconstitution familiale.	3	Familial
05	Naissance d'un frère ou d'une sœur.	6	Familial
06	Maltraitance dans l'enfance.	2	Familial
07	Maladie physique dans la famille.	6	Familial
08	Maladie mentale dans la famille.	1	Familial
09	Maladie physique personnelle.	6	Individuel
10	Maladie mentale personnelle.	0	Individuel
11	Handicap dans la famille.	1	Familial
12	Handicap personnel.	0	Individuel
13	Perte d'emploi ou chômage des parents.	1	Familial
14	Difficultés financières familiales majeures.	0	Familial
15	Difficultés d'apprentissage.	1	Individuel
16	Décrochage scolaire.	0	Individuel
17	Manque de confiance en soi.	5	Individuel
18	Problème avec l'apparence physique.	2	Individuel
19	Difficultés émotionnelles, dépression.	5	Individuel
20	Problèmes avec les amis.	2	Individuel
21	Difficultés dans les relations sociales.	1	Enviro.
22	Problèmes de couple.	8	Familial
23	Déménagement.	8	Enviro.
24	Accident d'un proche.	2	Familial
25	Accident personnel.	3	Individuel
26	Hospitalisation d'un proche.	11	Familial
27	Hospitalisation personnelle.	5	Individuel
28	Perte d'emploi.	2	Individuel
29	Difficultés financières personnelles.	4	Individuel
30	Décès d'un proche.	12	Familial
31	Stress majeur lié aux examens.	4	Individuel
32	Problèmes de dépendance.	0	Individuel
33	Paternité, maternité.	8	Individuel
34	Problèmes avec la loi.	0	Individuel



Le nombre total d'événements de chaque catégorie de FR est ramené en pourcentage. La somme de tous les FR présents ( $n = 118$ ) par rapport au grand total possible ( $n = 510$  si les 15 participants avaient tous identifié positivement les 34 facteurs de risque), fait état que seulement 23.14% des facteurs de risque ont été identifiés comme présents par l'ensemble des participants. Plus précisément, dans la catégorie des FR individuels, les 49 événements rapportés par les participants dans la catégorie des FR individuels ne représentent que 19.22% du total d'événements possibles dans cette catégorie de facteurs ( $n = 255$ , signifiant que les 15 participants auraient identifié les 17 FR de cette catégorie comme étant présents). Quant à eux les FR familiaux et les FR environnementaux représentent respectivement 26.67% ( $n=60$ ) et 30% ( $n=9$ ).

L'Appendice G rapporte pour chaque participant les FR répertoriés afin de mieux situer les réponses individuelles des participants. Un code de couleur sur le numéro de chaque FR permet de situer s'il s'agit d'un FR individuel, familial ou environnemental.

**Caractéristiques des facteurs de risque présents.** L'Échelle de facteurs de risque permet également de préciser la ou les périodes de survenue des facteurs de risque présents, ainsi que leur impact sur la vie des participants.

Au niveau de la période de survenue des FR, trois moments ont été définis par les auteurs, soit : 1) avant l'âge de 16 ans; 2) de l'âge de 16 ans à il y a un an; et 3) dans la dernière année (Jourdan-Ionescu et al., 2010a). Sur tous les facteurs de risque rapportés

par les participants, certains se sont produits une seule fois dans la vie des sujets et d'autres à plusieurs reprises. Comme nous le constatons sur la figure 2, illustrant en pourcentage la répartition des événements rapportés précédemment en fonction de leurs périodes de survenue, la majorité des événements rapportés se sont déroulés entre l'âge de 16 ans jusqu'à un an avant la date de l'entrevue. Néanmoins, on observe que peu d'événements se sont produits dans la dernière année par rapport à ceux s'étant produits avant l'âge de 16 ans. L'échantillon semble donc se composer de gens ayant majoritairement été exposés à des FR à l'âge adulte.

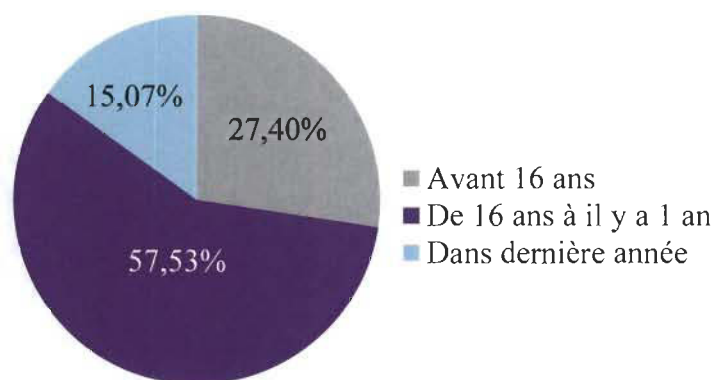


Figure 2. Répartition des FR rapportés, en fonction de leurs périodes de survenue.

Les participants devaient également se prononcer sur le ou les niveaux d'impact des FR présents sur leur vie. La figure 3 présente la répartition des niveaux d'impact des FR présents chez les participants selon les six catégories proposées par les auteurs (Jourdan-Ionescu et al., 2010a). Le niveau d'impact « Un peu négatif » semble avoir été identifié par les participants comme ayant étant le plus répandu, suivi par l'impact « Moyennement négatif » ; par l'impact « Un peu positif » ; par l'impact « Très

« négatif »; par l'impact « Très positif »; et finalement par l'impact « Moyennement positif ». Les participants évaluent donc en majorité que les facteurs de risque présents ont eu un impact plutôt négatif sur leur vie (un peu à moyennement), alors que plus de 25% des FR auraient un impact plutôt positif (notamment, les FR # 5 « Naissance d'un frère ou d'une sœur »; # 23 « Déménagement » ou # 33 « Devenir parent »).

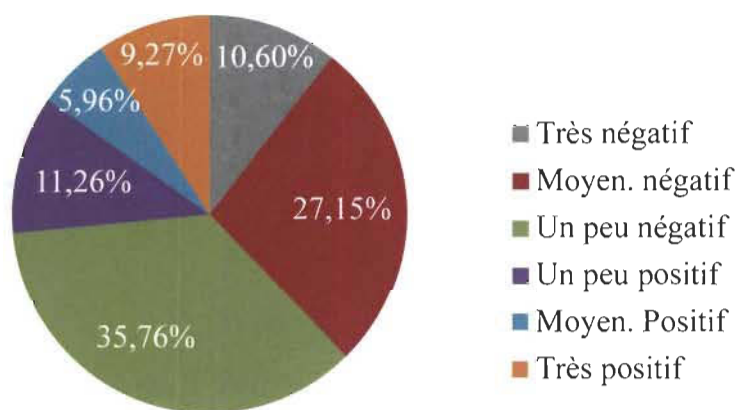


Figure 3. Répartition des FR en fonction de leur impact sur la vie.

Le tableau à l'Appendice G fait état des FR présents pour chaque participant en fonction de ces deux caractéristiques. Des commentaires détaillés sur le tableau se retrouvent également à cet appendice. Rappelons que les participants rapportent la période 2 (de 16 ans à il y a un an) comme étant la principale période de survenue des facteurs de risque et que les impacts « un peu négatif » et « moyennement négatif » seraient prédominants au sein de l'échantillon. Les résultats se distinguant de ces moyennes seront présentés ci-dessous.

Tout d'abord, en ce qui a trait à la *période de survenue*, rappelons que les FR # 1, 10, 12, 14, 16, 32 et 34 n'ont été rapportés par personne, alors que les participants 1, 2, et 5 ont omis de répondre au FR # 33 (signalé par OMIS dans le tableau) bien qu'ils soient parents (informations obtenues via le Questionnaire sociodémographique et l'entrevue post Ligne de vie). Les résultats pour la période « Avant l'âge de 16 ans », (période 1) supposent que le participant 5 aurait vécu presque tous les FR durant cette période. À l'inverse, les participants 8 et 15 relatent qu'aucun FR n'aurait eu lieu durant cette période. Les résultats pour la période « De l'âge de 16 ans à il y a un an » (période 2) illustrent qu'il s'agit de l'unique période durant laquelle les FR auraient eu lieu chez le participant 3. De plus, les participants 1, 10 et 14 relatent que plus de la moitié de leurs FR ont eu lieu durant cette période. À l'inverse, le participant 5 est le seul de l'échantillon à n'avoir vécu aucun facteur de risque durant cette période. Finalement, les résultats pour la période « Dans la dernière année » (période 3) s'avèrent être ceux où au moins 65% des FR présents chez les participants 8 et 15 auraient eu lieu, tandis qu'aucun FR ne serait survenu pour les participants 2, 3, 4, 10, 11 et 14.

D'autres particularités peuvent aussi être relevées quant à l'évaluation que les participants font *de l'impact des FR* sur leur vie. Tout d'abord, le FR # 5 (« Naissance d'un frère ou d'une sœur ») et le FR # 33 (« Maternité/paternité ») sont les seuls événements pour lesquels l'impact sur la vie a été évalué comme étant uniquement positif par tous les participants les ayant rapportés (participants 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15). En deuxième lieu, les participants 2, 3, et 14 sont les seuls ayant évalué uniquement

négativement l'impact des FR sur leur vie [les participants 2 et 3 font état d'un impact négatif faible à modéré (B ou C), par contre celui fait par le participant 14 présente toute la palette d'impact négatif (A, B ou C)].

En résumé, on retient que chez plus de la moitié des participants, les facteurs de risque présents se sont manifestés principalement entre l'âge de 16 ans à jusqu'à il y a un an, et ils ont eu un impact généralement peu à moyennement négatif sur leur vie. On souligne également que pour environ 75% de l'échantillon, l'impact des FR rapportés n'est pas exclusivement négatif. Au contraire, plusieurs de ces participants ont même jugé que l'impact sur la vie de certains FR est uniquement positif (p. ex., les énoncés # 5 et 33), ou à la fois positif et négatif (p. ex., le participant 6 à l'énoncé # 7, ou le participant 7 à l'énoncé # 26). Finalement, il s'avère important de souligner l'effet de répétition au cours la vie de certains FR chez 40% des participants (voir les participants 6, 7, 9, 11, 12, et 13).

#### **Contribution du Questionnaire sociodémographique aux facteurs de risque.**

Des éléments du Questionnaire sociodémographique se sont avérés pertinents à rapporter dans cette section, puisqu'ils représentent des facteurs de risque supplémentaires pour les participants. Ces éléments sont : les antécédents de santé mentale et de santé physique ainsi que la fréquence et la nature des arrêts de travail. Les résultats obtenus aux sections 9 et 10 de ce questionnaire seront ainsi rapportés pour l'ensemble de l'échantillon.

Dix participants (67 %) rapportent avoir eu un arrêt de travail, à un moment particulier au cours de leur carrière dans les forces de l'ordre. Les motifs variant d'une personne à l'autre, il est toutefois possible de diviser ceux-ci en trois catégories : 1) Maladie ou trouble de santé physique (5 hommes et 2 femmes); 2) Maladie ou trouble de santé mentale (2 hommes); 3) Maladie d'un proche (1 homme).

De plus, trois participants (2 hommes et 1 femme) auraient également consulté un professionnel de la santé mentale dans la dernière année. La fréquence des rencontres varierait entre 1 et 14 rencontres sur une durée allant jusqu'à neuf mois. Lorsqu'interrogés, ces participants ont identifié différents motifs de consultation (en lien avec le travail, la vie conjugale ou un accident dans la vie personnelle). De plus, un autre participant rapporte dans l'entrevue avoir déjà consulté en psychothérapie à un moment autre de sa vie, sans préciser à quel sujet. Ces informations sont importantes à considérer dans cette recherche puisqu'ils peuvent représenter une conséquence de l'exposition à des événements professionnels traumatiques (ÉPT) pour les participants ou encore un facteur de risque au développement de symptômes de détresse psychologique post ÉPT.

### **1.2. Résultats à l'Échelle modifiée des symptômes du TSPT**

L'Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique (EMST; Stephenson et al., 1995) est une échelle auto-rapportée nous informant sur la fréquence et la sévérité de divers symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT), tel que décrits aux sections B, C, et D du DSM-IV (APA, 1994).

Comme les participants n'ont pas rapporté de symptômes dans les deux dernières semaines et que pour s'adapter à cette réalité il leur fut demandé de remplir l'échelle sur toutes leurs années de carrière, leurs réponses ne pourront être comparées aux scores frontières obtenus par Guay et ses collaborateurs (2002) compte tenu des différences dans le mode de passation.

Néanmoins, six hommes (participants 3, 10, 11, 13, 14 et 15) rapportent avoir déjà vécu au cours de leur vie entre 1 et 9 des 17 critères diagnostiques du TSPT (moyenne = 4,17; É-T = 3,37; voir la figure 4); le participant 14 présente un résultat élevé et se démarquant par rapport à la moyenne (+1 É-T, soit > 7,54).

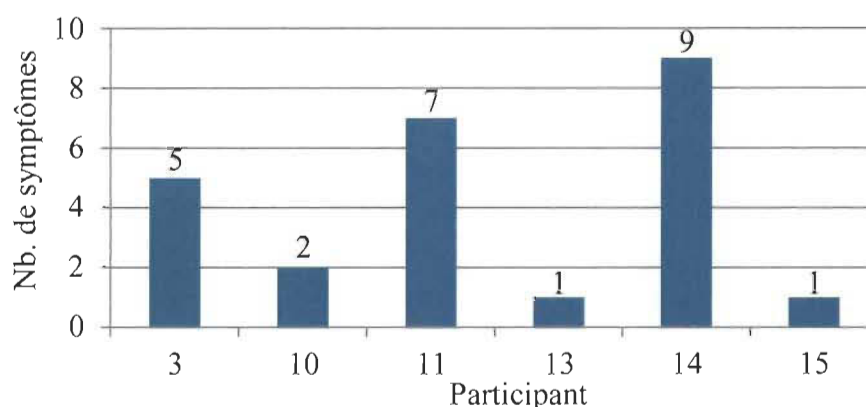


Figure 4. Nombre de critères de l'ÉMST rapportés par six participants.

**Aspect qualitatif de l'ÉMST.** Les résultats qualitatifs de ce sous-groupe de participants s'avèrent toutefois plus intéressants à rapporter pour les fins de cette étude.

Le tableau 3 fait état des symptômes rapportés par certains participants, ainsi que la fréquence et la sévérité évaluées par ces derniers. Les participants 3, 10 et 13 présentent une fréquence et une sévérité de symptômes plutôt faible par rapport aux autres participants : fréquence d'une fois par semaine (1) uniquement et événement jugé nullement sévère ou un peu perturbant (A ou B).

Le participant 11 présente la fréquence la plus élevée du groupe : 5 fois par semaine (3) pour l'énoncé 16, alors que le participant 14 présente les niveaux de sévérité les plus élevés : très perturbant (D) pour les énoncés 1, 3, et 16; et extrêmement perturbant (E) pour l'énoncé 17. Ces deux participants, ainsi que le participant 15 affichent également une fréquence variant entre 1 (1 fois/semaine) et 2 (2 à 4 fois/semaine) et une sévérité variant entre peu perturbant et modérément perturbant.

Mentionnons aussi les résultats nuls du participant 1 à l'ÉMST, qui a toutefois mis en lumière durant l'entrevue suivant la Ligne de vie, la présence d'images difficiles se manifestant fréquemment dans sa tête. Il rapportera toutefois que l'intensité de ces images tend à diminuer avec le temps. Monsieur n'a pas précisé si les images étaient toujours présentes aujourd'hui. Des questionnements quant à ce qu'il aurait pu faire de mieux comme policier l'ont aussi habité longtemps par rapport à une enquête précise.



Tableau 3

*Symptômes du TSPT rapportés par un sous-groupe de participants*

	Fréq.*	Sév.**
Participant n° 3		
– Item 1. Pensées pénibles, récurrentes ou intrusives de l'événement.	1	B
– Item 4. Perturbé émotionnellement à évoquer l'événement.	1	B
– Item 7. Évitement de tout ce qui rappelle l'événement.	1	B
– Item 12. Perception que les plans ou le futur a changé depuis l'événement.	1	B
– Item 17. Plus nerveux, plus facilement effrayé depuis l'événement.	1	B
Participant n° 10		
– Item 9. Perte marquée vos intérêts pour vos loisirs depuis l'événement.	1	A
– Item 12. Perception que les plans ou futur a changé depuis l'événement.	1	A
Participant n° 11		
– Item 11. Diminution de la capacité à ressentir des émotions.	1	B
– Item 12. Perception que les plans ou futur a changé depuis l'événement.	2	C
– Item 13. Difficultés à s'endormir ou à rester endormi.	2	A
– Item 14. Être constamment irritable ou porté à une colère soudaine.	1	B
– Item 15. Difficultés persistantes à se concentrer.	2	B
– Item 16. Être excessivement en état d'alerte depuis l'événement.	3	C
– Item 17. Plus nerveux, plus facilement effrayé depuis l'événement.	2	C
Participant n° 13		
– Énoncé 2. Mauvais rêves ou des cauchemars concernant l'événement.	1	B
Participant n° 14		
– Item 1. Pensées pénibles, récurrentes ou intrusives de l'événement.	2	D
– Item 3. Expérience de revivre soudainement l'événement.	2	D
– Item 4. Perturbé émotionnellement à évoquer l'événement.	2	C
– Item 6. Efforts persistants pour éviter les pensées/sentiments.	1	B
– Item 7. Évitement de tout ce qui rappelle l'événement.	1	B
– Item 11. Diminution de la capacité à ressentir des émotions.	1	C
– Item 14. Être constamment irritable ou porté à une colère soudaine.	1	C
– Item 16. Être excessivement en état d'alerte depuis l'événement.	2	D
– Item 17. Plus nerveux, plus facilement effrayé depuis l'événement.	2	E
Participant n° 15		
– Item 17. Plus nerveux, plus facilement effrayé depuis l'événement.	2	C

\* Cotes Fréquence : 0 = pas du tout; 1 = une fois par semaine ou moins; 2 = deux à quatre fois par semaine; 3 = cinq fois ou plus par semaine. \*\* Cotes Sévérité : A = pas du tout perturbant; B = un peu perturbant; C = modérément perturbant; D = très perturbant; E = extrêmement perturbant.

### 1.3. Résultats à l'Échelle de facteurs de protection

L'Échelle de facteurs de protection de Jourdan-Ionescu, et ses collaborateurs (2010b) est un instrument de mesure très similaire à l'Échelle de facteurs de risque. Elle permet toutefois d'évaluer le nombre de facteurs de protection (FP) présents chez un individu.

À noter que le FP # 26 (« Avant d'entrer à l'université, j'ai bénéficié d'un bon environnement scolaire ») a suscité de l'ambiguïté, compte tenu du niveau moyen de scolarité des participants inférieur aux études universitaires (collégial). Il a alors été décidé de la retirer de l'étude. Les résultats sont donc présentés en fonction de cette suppression d'item.

**Résultats globaux.** Les analyses statistiques conduites au sein de l'échantillon révèlent une moyenne de 25,33 facteurs de protection ( $E-T = 3,64$ ; dispersion de 19 à 31). La figure 5 illustre pour chacun des participants la fréquence des FP en fonction de chaque catégorie de classification. Par exemple, le participant 1 rapporte avoir un total 24 FP, dont 10 FP individuels, 5 facteurs familiaux et 9 facteurs environnementaux. Rappelons à nouveau que les participantes 2, 6 et 7 sont les trois femmes ayant pris part à l'étude. Les participants 2, 5, 8, 9, 12 et 13 se distinguent par rapport à la moyenne de l'échantillon. En effet, les participants 8, 12 et 13 ont tous obtenu un résultat plus élevé que la moyenne (+1 E-T, soit  $> 28,97$ ), alors que les participants 2, 5 et 9 ont tous obtenu un résultat plus faible que la moyenne (-1 E-T, soit  $< 21,69$ ).

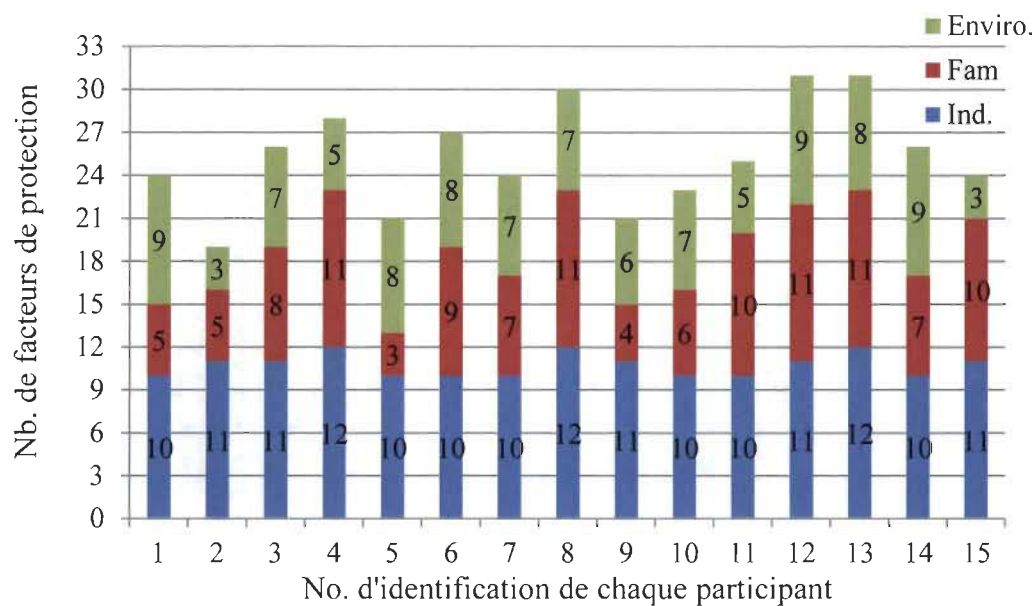


Figure 5. Nombre de FP présents de chaque participant.

**Classification des facteurs de protection.** Les 35 énoncés du questionnaire peuvent être classés en trois catégories de facteurs de protection, soit les FP individuels ( $n = 12$ ), les FP familiaux ( $n = 12$ ) et les FP environnementaux ( $n = 11$ ). Le tableau 4 illustre la classification des énoncés du questionnaire en fonction de leurs catégories d'appartenance, telles que définies par Jourdan-Ionescu et ses collaborateurs (2010b). La fréquence du nombre de participants ayant identifié positivement chaque énoncé est également présentée.

Tableau 4

*Classification et fréquence des facteurs de protection présents*

	Fréq.	Catégorie
01 Premières années de vie sans problème.	11	Individuel
02 Être en bonne santé.	15	Individuel
03 Avoir un tempérament facile.	8	Individuel
04 Avoir une intelligence moyenne ou supérieure.	15	Individuel
05 Capacité de faire preuve d'ouverture.	14	Individuel
06 S'attribuer les causes de ses réussites et échecs.	14	Individuel
07 Avoir de bonnes habiletés sociales.	14	Individuel
08 Avoir une bonne estime de soi.	15	Individuel
09 Utiliser l'humour pour relativiser les choses.	11	Individuel
10 Capacité de résoudre les problèmes rencontrés.	15	Individuel
11 Capacité de trouver de l'aide en cas de besoin.	14	Individuel
12 Avoir de bonnes stratégies pour faire face aux difficultés.	15	Individuel
13 Avoir eu des relations affectueuses de ses parents dans l'enfance.	9	Familial
14 Avoir reçu de bons soins et une bonne éducation dans l'enfance.	15	Familial
15 Avoir des parents qui ont bien réussi dans la vie.	12	Familial
16 Être proche de sa fratrie.	9	Familial
17 Parents en vie et vivent toujours ensemble.	8	Familial
18 Grandir dans un climat familial chaleureux.	9	Familial
19 Recevoir un soutien émotionnel et concret de ses parents.	8	Familial
20 Attentes parentales encourageant à se surpasser.	7	Familial
21 Parents en bonne santé.	9	Familial
22 Bonnes conditions de vie matérielle de la part de la famille.	12	Familial
23 Bon réseau social.	13	Enviro.
24 Habiter à proximité de ressources.	14	Enviro.
25 Habiter dans un quartier agréable.	15	Enviro.
27 Être en couple et pouvoir compter sur le partenaire amoureux.	12	Familial
28 Avoir eu des modèles de pairs ayant une influence positive.	12	Enviro.
29 Être impliqué dans des activités de loisirs intéressantes.	12	Enviro.
30 Avoir de bons modèles de développement hors du milieu familial.	10	Enviro.
31 Avoir rencontré un mentor.	7	Enviro.
32 Avoir un animal auquel je suis attaché.	8	Familial
33 Obtenir du réconfort dans la religion.	4	Enviro.
34 Appartenir à une communauté culturelle.	9	Enviro.
35 Se rendre utile à sa communauté.	5	Enviro.

Les sept facteurs de protection suivants – # 2, 4, 8, 10, 12, 14, et 25 – ont été rapportés par tous les participants. Huit FP supplémentaires sont également rapportés par les trois femmes de l'échantillon : # 1, 5, 6, 11, 15, 23 et 24. Chez les hommes, n'est relevé qu'un seul facteur supplémentaire aux 7 FP rapportés par l'ensemble des participants, soit le FP # 7. À l'inverse, les FP # 33 et 35 sont les facteurs ayant été rapportés par le moins grand nombre de participants.

Le nombre total d'événements de chaque catégorie de FP est ramené en pourcentage. Plus précisément, les 161 facteurs rapportés par les participants dans la catégorie des facteurs de protection individuels représentent 89,44% du total d'événements possibles dans cette catégorie de facteurs ( $n = 180$ , où cela signifierait que les 15 participants auraient identifié les 12 facteurs de protection de cette catégorie comme étant présents). Suivant cette logique, les 118 facteurs de protection familiaux et les 101 facteurs de protection environnementaux (excluant le FP # 26) représentent respectivement 65,56% et 67,33%. De plus, la somme de tous les FP présents ( $n = 380$ ) par rapport au grand total possible ( $n = 510$ , soit si les 15 participants avaient tous identifié positivement les 34 facteurs de protection), rapporte que 74,51% des FP ont été identifiés comme présents par l'ensemble des participants.

#### 1.4. Résultats à l'Échelle de la résilience

L'Échelle de la résilience de Wagnild et Young (1993; version française de Ionescu et al., 2009) permet de situer la personne par rapport à la norme en ce qui a trait à sa capacité à faire face à l'adversité.

**Présentation des résultats.** Des analyses descriptives faites auprès de l'échantillon ont permis d'obtenir les scores de résilience de l'ensemble de l'échantillon (score global moyen et scores moyens aux deux sous-échelles), ainsi que pour chaque participant. Le tableau 5 fait état des moyennes obtenues par l'ensemble des participants. Selon les barèmes d'interprétation établis par Wagnild (2009), le niveau de résilience moyen de l'échantillon serait modéré puisque le score moyen de 136,6 se situe entre l'intervalle de 121 à 145. Au niveau des scores aux sous-échelles, le score moyen du groupe à la sous-échelle « Acceptation de soi et de la vie » est de 40,4 et celui à la sous-échelle « Compétences personnelles » est de 96,2.

Tableau 5

*Scores moyens de résilience de l'échantillon*

	Moyenne	Écart-type	Dispersion
Score global	136,60	9,60	118-159
Sous-échelle Acceptation*	40,40	5,08	31-49
Sous-échelle Compétences**	96,20	7,78	82-110

\* Acceptation = Sous-échelle Acceptation de soi et de la vie

\*\* Compétence = Sous-échelle Compétences personnelles

De plus, la figure 6 présente en détail les divers scores de résilience pour chacun des participants de l'étude. Plus précisément, selon les barèmes d'interprétation établis par Wagnild (2009), deux hommes ont un niveau de résilience élevé (participants 10 et 15 avec un score respectivement de 159 – situé à +2 É-T de la moyenne, soit  $>155,80$  – et de 147 – situé à +1 E-T, soit  $> 146,20$ ); neuf hommes et trois femmes ont un niveau de résilience modéré (participants 1, 2, 4 à 9, et 11 à 14 avec un score variant entre 127 et 144); et un seul homme a un faible niveau de résilience (participant 3 avec un score de 118 – situé à -1 É-T, soit  $< 127$ ). Les participants 3, 10 et 15 se distinguent donc par rapport à la moyenne de l'échantillon.

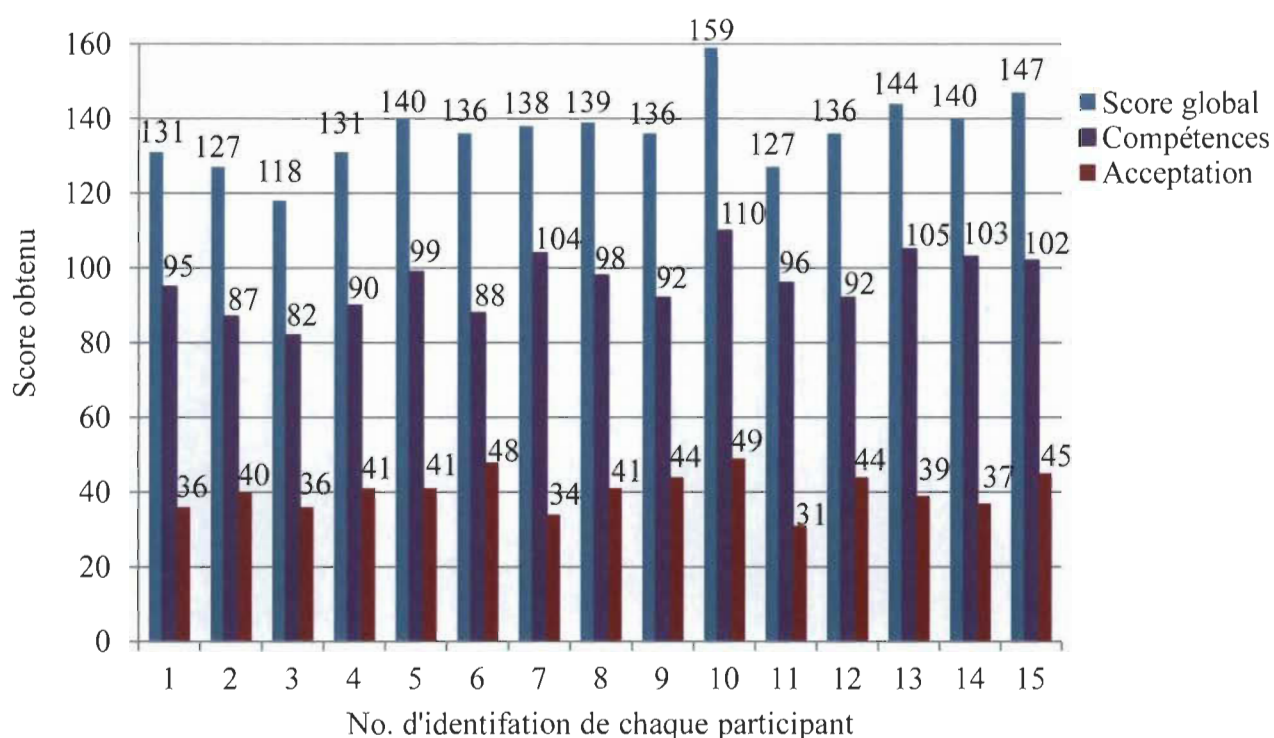


Figure 6. Scores de résilience de chaque participant.

Au niveau de la sous-échelle « Compétences personnelles », les scores varient entre 82 et 110. Les participants 2, 3 et 6 se démarquent avec un score plus faible que la moyenne ( $-1 \text{ É-T}$ , soit  $< 88,42$ ), alors que les participants 7, 10 et 13 ont un score plus élevé que la moyenne ( $+1 \text{ É-T}$ , soit  $> 103,98$ ).

Finalement, en ce qui a trait à la sous-échelle « Acceptation de soi et de la vie », les scores varient entre 31 et 49. Les participants 7 et 11 se démarquent du groupe en raison de leur score plus faible que la moyenne ( $-1 \text{ É-T}$ , soit  $< 35,32$ ), alors que les participants 6, 10 et 15 présentent un score plus élevé que la moyenne ( $+1 \text{ É-T}$ , soit  $> 45,48$ ).

**Particularités dans les réponses à l'Échelle de la résilience.** L'Appendice H fait état des réponses de tous les participants à chacun des énoncés de l'échelle. Ce tableau met en lumière certaines particularités de l'échantillon. Tout d'abord, 14 des 25 items (# 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 15, 17, 18, 19, 21, et 23) ont obtenu des réponses variant entre 4 ou 5 jusqu'à 7; ceci indiquant que les participants s'évaluent eux-mêmes positivement par rapport à ces items. L'item # 5 (« S'il le faut, je peux me débrouiller seul ») est d'ailleurs celui où les participants se sont le plus favorablement reconnus (réponses de 6 ou 7).

À l'inverse, les items # 7 (« Habituellement, j'arrive à m'adapter facilement »), # 9 (« Je sens que je peux faire beaucoup de choses à la fois »), # 11 (« Je me demande rarement quel est le sens des choses »), # 12 (« Je prends les choses comme elles



viennent »), # 13 (« Je peux traverser des périodes difficiles parce que j'ai déjà vécu des difficultés »), # 14 (« Je sais m'auto-discipliner »), # 16 (« Je trouve toujours quelque chose qui me fait rire »), # 20 (« Parfois, je me force à faire certaines choses que cela me plaise ou non »), # 22 (« Je ne m'attarde pas sur les choses qui sont hors de mon contrôle »), # 24 (« J'ai assez d'énergie pour faire ce que j'ai à faire »), et # 25 (« Ça ne me dérange pas que certaines personnes ne m'aiment pas ») représentent les items dont les réponses sont les plus variées (réponses variant de 1, 2, ou 3 jusqu'à 7).

Aussi, les participants 10 et 15 sont ceux ayant eu les réponses les plus élevées (réponses majoritairement de « 6 » ou « 7 »). De plus, presque tous les participants ont évalué qu'au moins un item de l'échelle ne les rejoignait pas suffisamment (réponses de « 1 » à « 3 », sauf pour le participant 10). Notons également que les participants 4, 6, 7, 11, 13 et 14 rapportent être très en désaccord à un item (réponse « 1 »), et que les participants 1 et 7 sont ceux ayant évalués le plus d'items négativement, soit 4 items jugés entre « 1 » et « 3 ».

### **1.5. Résultats à la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte**

Rappelons que la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte (Labbe-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016b) permet d'obtenir une description détaillée du réseau de soutien social de chacun des participants. Se divisant en deux parties, rappelons que ce questionnaire permet d'abord de quantifier les relations aux diverses personnes de l'entourage du participant. Pour ce faire, ce dernier se prononce sur sa capacité à se

confier, à résoudre des problèmes et à avoir du plaisir avec son entourage, selon un barème de « 0 » (jamais); « 1 » (à l'occasion); « 2 » (souvent); et « 3 » (tout le temps). Dans un deuxième temps, le participant est invité à décrire les personnes significatives de sa vie et à définir le type de lien et activités entretenues, ainsi que le degré de satisfaction dans ces relations.

**Description du réseau social.** Le tableau 6 permet d'illustrer l'évaluation que les participants font de leur réseau social en ce qui a trait à l'aide reçue dans les trois sphères mentionnées précédemment (se confier; résoudre des problèmes et avoir du plaisir). À noter que la catégorie « Enseignant » n'a pas été rapportée dans le présent tableau puisqu'aucun des participants n'a identifié de personne de leur réseau social pouvant être associé à cette catégorie. Elle a donc été omise du tableau.

La relation au partenaire amoureux semble être la relation la plus satisfaisante chez les participants en couple, puisqu'il s'agit de la relation où les sujets se sont prononcés le plus positivement. C'est d'ailleurs le cas des participants 1, 2, 5, 8, 10 et 15 qui rapportent un score de « 3 » dans les trois sphères, signifiant une disponibilité du (de la) conjoint(e) en tout temps pour leur permettre de se confier, de résoudre des problèmes et de vivre des moments de plaisir. Chez les participants 4, 7, 11, 12, et 14, la relation au (à la) conjoint(e) est aussi positive, mais dans une moindre mesure lorsque comparé aux autres participants mentionnés précédemment. Finalement, le participant 9 est celui qui présente l'auto-évaluation la plus « faible » de sa relation avec la conjointe, puisqu'il

Tableau 6

*Auto-évaluation du réseau de soutien social*

Participants :		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Conjoint(e)	Se confier	3	3	–	2	3	–	2	3	2	3	2	3	–	2	3
	Résoudre prob.	3	3	–	3	3	–	2	3	1	3	2	2	–	1	3
	Plaisir	3	3	–	3	3	–	3	3	2	3	3	3	–	3	3
Mère	Se confier	1	1	0	2	1	1	0	2	0	1	1	3	2	–	3
	Résoudre prob.	1	0	1	2	1	2	1	2	0	1	1	2	3	–	3
	Plaisir	3	1	2	3	2	3	2	3	0	3	2	3	2	–	3
Père	Se confier	–	0	0	–	–	–	1	2	0	–	1	3	2	1	3
	Résoudre prob.	–	0	1	–	–	–	1	3	0	–	1	2	3	0	3
	Plaisir	–	1	2	–	–	–	3	3	0	–	2	3	2	3	3
Fratie	Se confier	2	0	2	1	2	3	1	2	0	0	1	1	3	0	1
	Résoudre prob.	2	1	1	3	1	3	1	1	0	0	0	1	2	0	1
	Plaisir	3	1	2	2	3	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3
Voisin adulte	Se confier	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1	0	0	0
	Résoudre prob.	2	0	1	2	0	3	0	1	0	0	1	1	0	0	0
	Plaisir	3	0	1	2	0	1	1	2	0	2	1	2	0	0	0
Amis	Se confier	2	2	2	3	1	3	2	3	1	1	2	3	2	3	1
	Résoudre prob.	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2
	Plaisir	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
Grands-parents maternels	Se confier	–	0	–	–	–	–	–	1	0	–	0	0	0	–	0
	Résoudre prob.	–	0	–	–	–	–	–	1	0	–	0	0	1	–	0
	Plaisir	–	0	–	–	–	–	–	3	0	–	0	3	1	–	0
Grands-parents paternels	Se confier	–	–	–	–	–	–	–	1	0	–	0	–	–	–	0
	Résoudre prob.	–	–	–	–	–	–	–	1	0	–	0	–	–	–	0
	Plaisir	–	–	–	–	–	–	–	3	0	–	1	–	–	–	0
Parenté autre	Se confier	–	–	0	0	0	3	–	2	0	0	0	0	2	–	0
	Résoudre prob.	–	–	0	1	0	3	–	2	0	0	1	0	2	–	0
	Plaisir	–	–	1	2	0	3	–	2	1	0	1	0	3	–	2
Intervenant	Se confier	1	–	–	0	0	–	–	0	1	0	–	–	–	1	0
	Résoudre prob.	1	–	–	0	0	–	–	0	1	0	–	–	–	1	0
	Plaisir	3	–	–	0	0	–	–	0	1	0	–	–	–	1	0
Autre	Se confier	1	2	1	2	0	3	3	3	0	0	1	2	2	–	3
	Résoudre prob.	1	1	1	2	0	3	2	3	0	0	1	2	2	–	3
	Plaisir	2	2	1	2	0	3	3	3	0	2	2	2	2	–	2

évalue que celle-ci serait souvent disponible pour qu'il se confie et ait du plaisir, mais à l'occasion pour l'aider à résoudre des problèmes. Il s'agit néanmoins de la relation de son réseau social ayant reçu le score le plus élevé.

En ce qui a trait aux relations avec la famille, plusieurs réponses différentes ont été rapportées. D'abord, la relation aux parents semble mitigée pour les participants dont les parents sont encore présents dans leur vie. Par exemple, la relation aux deux parents semble très aidante et importante pour les participants 12 et 15, chez qui on observe la meilleure auto-évaluation du groupe. Notons aussi un bon soutien des parents des participants 4, 8, et 13. Sinon, pour les autres participants, la relation aux parents est majoritairement la plus élevée dans la sphère « Avoir du plaisir ». En ce qui a trait à la relation à la fratrie, celle-ci est évaluée très positivement par la plupart des sujets, principalement dans la sphère « Avoir du plaisir ». Toutefois, bien que le participant n° 6 juge sa relation à sa fratrie très positivement, il rapporte aussi avoir une bonne relation avec au moins un autre membre de la parenté. Finalement, les participants 8 et 12 entretiendraient les meilleurs liens avec leurs grands-parents maternels et paternels dans la sphère « Avoir du plaisir » uniquement.

La relation aux amis s'est aussi avérée importante pour plusieurs sujets. En effet, les participants 4, 6, 8, 12, et 14 rapportent qu'un ou plusieurs amis sont importants dans leur vie et qu'ils apporteraient un soutien somme toute satisfaisant (au moins deux réponses « 3 »), alors que les participants 1, 7, 13, et 15 auraient tout le temps un soutien

de leurs amis uniquement pour vivre des moments de plaisirs. Les participants 2, 3, 5, 9, 10 et 11 semblent avoir des relations amicales moins fortes comparées aux autres participants (réponses « 1 » ou « 2 » uniquement). Finalement, les participants 6, 7, 8 et 15 rapportent entretenir aussi des relations significatives avec des collègues de travail. D'ailleurs plusieurs autres personnes ont aussi rapporté avoir des collègues plutôt soutenant et importants pour eux, alors que d'autres n'ont pas précisé à qui ils faisaient référence par « Autre ».

**Particularités du réseau social.** Dans un deuxième temps, lorsqu'on invite les participants à décrire les personnes significatives de leur vie (deuxième partie du questionnaire), ceux-ci se prononcent au sujet de la nature du lien les unissant à la personne, la fréquence à laquelle ils la voient, la satisfaction générale à l'égard de la relation et les activités réalisées avec la personne. Le tableau à l'Appendice I présente un résumé des personnes significatives pour l'ensemble des participants. Les participants ont en moyenne 6,47 relations significatives ( $\bar{E}-T = 2,17$ ; Dispersion 4 à 10). À cet effet, notons que les participants 2, 4, 8, 9, 12 et 13 se distinguent par rapport à la moyenne de l'échantillon. Plus précisément, les participants 2, 9, et 12 ont tous obtenu un résultat plus faible que la moyenne ( $-1 \text{ E}-T$ , soit  $< 4,30$ ), signifiant le caractère restreint de leur réseau social. À l'inverse, les participants 4, 8 et 13 ont tous obtenu un résultat plus élevé que la moyenne ( $+1 \text{ E}-T$ , soit  $> 8,63$ ), ceci signifiant que ces participants ont un réseau social important et varié.

De manière générale, le réseau des participants semble se composer principalement de la famille proche (conjoint, enfants, parents, fratrie) à laquelle s'ajoutent quelques amis et collègues de travail, et parfois la famille élargie et d'autres personnes (belle-famille, voisins, intervenants, patron, etc.). Les participants 1, 2, 6, et 9 ont tous omis d'inscrire leurs enfants comme personnes significatives (âgés de 2 à 26 ans) dans la deuxième partie du questionnaire où ils sont invités à écrire les personnes les plus significatives.

Presque tous les participants présentent un réseau social diversifié et suffisamment solide (au moins trois différents types de relations), et la satisfaction de ces relations est également suffisante (moyennement ou très satisfaisante). Par contre, les participants 2, 9 et 12, présentent un réseau social plutôt restreint et/ou fragile (peu de relations en-dehors de celles à un ou deux membres de la famille immédiate ou au conjoint). Finalement, les activités réalisées avec les membres de leur réseau semblent majoritairement assez diversifiées. Relevons toutefois le manque de diversité des activités du participant 3 avec ses proches, ainsi qu'une certaine répétition des mêmes activités avec la famille pour les participants 8, 13 et 15.

Au niveau de la fréquence des contacts avec l'entourage, tous les participants entretiennent des contacts réguliers (plusieurs fois par semaine) avec au moins un individu de leur réseau. Aussi, sans surprise, tous les participants en couple rapportent avoir des contacts fréquents avec leur conjoint(e) et enfants, à l'exception du

participant 10 qui n'aurait des contacts qu'une à deux fois par mois avec son enfant âgé dans la vingtaine. La fréquence de contact avec les collègues de travail est également élevée (majoritairement quelques fois par semaine). En ce qui a trait à la famille d'origine (parents et fratrie), les participants rapportent des contacts assez variables (réponses variant de plusieurs fois par semaine à quelques fois par année). Le participant 3 est le seul entretenant une fréquence de contacts différente entre les membres de sa fratrie (parle plus à certains qu'à d'autres). Aussi, notons que le participant 8 inclut ses beaux-parents dans son entourage immédiat et rapporte avoir davantage de contacts avec eux qu'avec ses propres parents. La participante 6 est la seule ayant des contacts avec sa fratrie plusieurs fois par semaine. Finalement, la fréquence de contact avec les amis, la famille élargie et une autre personne (voisin, coach de vie) est également variable en fonction des participants.

En ce qui a trait au niveau de satisfaction des relations, celui-ci semble plutôt très satisfaisant pour l'ensemble du groupe, toutefois les participants 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11 et 13 soulignent qu'entre une et quatre personnes de leur réseau ne rencontreraient pas le niveau maximal de satisfaction. Un niveau de participation moyennement satisfaisant concerne principalement la fratrie et les parents de ces participants. Néanmoins, les participants 9 et 10 rapportent un niveau de satisfaction inférieur au groupe par rapport à certaines de leurs relations, soit relation conjugale pour le premier et relation avec son enfant pour le deuxième.

### **1.6.Résultats à la Ligne de vie et à l'entrevue**

Dans le cadre de la présente recherche, la cotation a été faite par la chercheure principale qui avait conduit les rencontres avec chaque participant. Rappelons qu'une cotation à l'aveugle a aussi été complétée pour chaque production par une psychologue externe au projet de recherche, en vue de valider la cotation de la chercheure et de permettre une convergence d'indices (grilles d'analyse de la ligne de vie à l'Appendice B). Cette section se veut ainsi un résumé des éléments les plus importants pour chaque participant de la recherche. Une étude plus poussée de la Ligne de vie de deux participants sera présentée dans la seconde section des résultats afin d'illustrer par des études de cas les résultats qualitatifs.

La figure 7 présente deux lignes de vie réalisées par des participants de l'étude, illustrant divers styles de productions possibles. La figure de gauche représente une réalisation très détaillée et organisée de l'histoire de vie du participant, où l'utilisation d'un code de couleur permet de regrouper les événements en diverses catégories, alors que la ligne de vie de droite est beaucoup moins élaborée et complète, et qu'elle respecte peu la consigne.



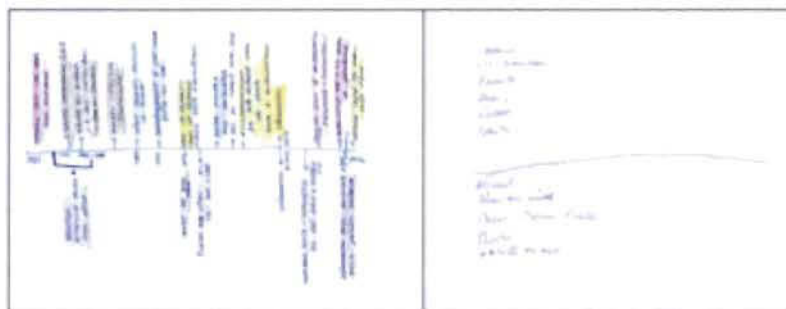


Figure 7. Exemples de Lignes de vie réalisées par des participants.

**Résultats généraux.** Suite à l'analyse de chaque Ligne de vie et du contenu des entrevues associées, les principaux FR et FP ont été extraits des productions graphiques et de l'histoire de vie des participants, et ils ont été classés selon leur catégorie d'appartenance : facteurs individuels, familiaux ou environnementaux (incluant un regroupement de facteurs professionnels qui seront abordés plus loin). Cette classification permet de faire ressortir les items communs à tous les participants, ainsi que les particularités du groupe.

Les tableaux présentés à l'Appendice J recensent tous les FP et les FR individuels, familiaux et environnementaux présents, alors qu'un commentaire sur ceux-ci sera présenté ci-dessous. Ces facteurs émergent exclusivement des Lignes de vie des participants et ils ont été numérotés selon leur catégorie d'appartenance (FP ou FR individuels, familiaux ou environnementaux). Ils ont été numérotés afin de faciliter leur repérage dans l'appendice. Leur numéro n'a donc aucun lien avec les facteurs identifiés à l'Échelle de facteurs de risque et à l'Échelle de facteurs de protection.

**Facteurs individuels.** Le premier tableau de cet appendice présente les FR et les FP individuels recueillis au sein de l'échantillon. Plus précisément, au moins un tiers des participants possèdent les facteurs de risque # 20 « Pression pour plaire, préoccupation pour l'image, etc. », et # 28 « Troubles ou symptômes de santé mentale et/ou physique »; les facteurs de protection # 16 « Optimisme », # 19 « Présence d'un ou plusieurs loisir(s)/passion(s) », # 21 « Recherche d'aide en cas de besoin », et # 29 « Valorisation par les accomplissements personnels »; ainsi que le facteur mixte # 26 « Stratégies d'adaptation face aux difficultés ». De plus, le facteur mixte # 3 « Avoir des exigences élevées » a été rapporté par trois participants (FR pour un participant, FP pour un autre et mixte pour un troisième participant).

Certains facteurs nécessitent d'être détaillés davantage en regard des résultats obtenus de l'échantillon. D'abord, le participant pour qui le facteur # 3 « Avoir des exigences élevées » s'avère risqué semble présenter une conception de la vie où les efforts acharnés et le travail pourraient primer sur le plaisir et les loisirs. À l'inverse, le participant pour qui les exigences élevées semblent protectrices semble les utiliser dans le but de se dépasser dans diverses sphères de sa vie (p. ex., au niveau sportif), ou à persévérer dans les épreuves difficiles (p. ex., passage à l'ENPQ). Finalement, un troisième participant semble avoir des exigences élevées ayant des impacts mixtes sur son bien-être : parfois à risque d'échec en raison de la pression mise pour réussir (p. ex., échec à un examen pour changer de grade), et parfois protectrice grâce à la rigueur très utile dans la formation et l'emploi de policier.

L'item # 20 « Pression pour plaire, préoccupation pour l'image, etc. », quant à lui, regroupe les préoccupations des participants de plaire, d'être bien vus d'autrui. Pour certains, cela se traduisait par un besoin de reconnaissance important (trois participants); par une peur de ne pas être à la hauteur (onze participants); par une sensibilité au jugement (quatre participants); et par un stress à bien faire/performer (deux participants).

Finalement, l'item # 26 « Stratégies d'adaptation face aux difficultés », présent chez tous les participants, s'avère être à la fois un FR et un FP en fonction de la nature des stratégies mises en place par les participants et du contexte de leur apparition. En effet, l'analyse a pu mettre en lumière certaines stratégies d'adaptation adéquates et d'autres plus ou moins appropriées face à l'adversité. Les mécanismes principalement identifiés au sein de l'échantillon sont : 1) le clivage; 2) la tendance à écarter l'affect (p. ex., par la rationalisation ou par l'agir); 3) le repli sur soi dans les moments difficiles (p. ex., ne pas se dévoiler, ne pas consulter); 4) la scission entre la vie personnelle et la vie professionnelle (« coupure étanche »); 5) le déni; 6) le refoulement; et 7) l'utilisation de l'humour pour dédramatiser. En raison de l'utilisation de multiples stratégies par chacun des participants, il fut impossible d'obtenir davantage de précision sur la fréquence propre aux stratégies dites à risque et à celles réellement protectrices.

**Facteurs familiaux.** Le deuxième tableau de l'Appendice J présente à son tour les FR et FP familiaux recueillis au sein de l'échantillon. Au moins un tiers des participants possèdent le facteur de risque # 10 « Maladie et/ou décès d'un membre de la famille »;

les facteurs de protection # 3 « Bon climat familial avec les enfants, le/la conjoint(e) », # 4 « Bon milieu familial d'origine », # 5 « Bonne relation à sa famille d'origine et/ou belle-famille », # 7 « Désir de ne pas reproduire le milieu d'origine carencé », # 9 « Être aidant naturel d'un membre de la famille », # 13 « Paternité, maternité », et # 17 « Satisfaction de la relation conjugale actuelle »; ainsi que les facteurs mixtes # 8 « Échec amoureux, rupture ou divorce personnel » et # 12 « Négligence, violence ou pauvreté dans l'enfance ».

Plus précisément, le FP # 4 « Bon milieu familial d'origine », présent chez sept participants, regroupe des expériences positives dans l'enfance avec sa famille d'origine (p. ex., bon soutien émotionnel des parents, conditions de vie matérielles favorables, enfance heureuse). Le FP # 5 « Bonne relation à sa famille d'origine et/ou belle-famille », à l'inverse, fait part de la relation actuelle positive de cinq participants à leur famille et, ou belle-famille.

De plus, le facteur mixte # 8 « Échec amoureux, rupture ou divorce personnel » a été rapporté par six participants. L'analyse met en lumière qu'il s'agit d'un FR pour deux participants, et un FP pour quatre autres participants en fonction de l'histoire vécue avec l'ex-conjoint(e) et de l'attitude de ces participants face à leur séparation.

Finalement, le facteur mixte # 12 « Négligence, violence ou pauvreté dans l'enfance » a été rapporté par cinq participants. L'analyse met en lumière que ce facteur

en est un de risque pour quatre participants (maltraitance, violence, carence affective, et pauvreté). Il s'avère aussi que ce facteur en est un mixte pour un cinquième participant qui rapporte avoir été placé en famille d'accueil, où il juge l'expérience comme ayant été à la fois positive et négative compte tenu de la séparation difficile avec son milieu familial peu adéquat, et du placement dans une famille d'accueil aimante et compétente. Aussi, notons que le FP # 7 « Désir de ne pas reproduire le milieu d'origine carencé » concerne les mêmes cinq participants que ceux rapportés au facteur de risque # 12.

**Facteurs environnementaux.** Le troisième tableau de l'Appendice J présente les facteurs environnementaux, où seul le facteur mixte # 4 « Qualité du réseau social » s'est avéré présent chez environ deux tiers de l'échantillon. En effet, neuf participants ont fait mention d'un bon réseau social, alors qu'à l'inverse un participant a exprimé avoir un réseau insatisfaisant. Les autres participants ne possèdent pas un réseau social suffisamment fort et protecteur, ou celui-ci n'a pas été abordé spontanément dans la Ligne de vie et/ou l'entrevue.

De plus, le facteur mixte # 2 « Déménagement » a été identifié par un participant comme un FR uniquement, et par deux participants comme un facteur mixte (protecteur de sortir d'un milieu délinquant, mais risqué, car perte du réseau social).

L'analyse de la Ligne de vie a également permis d'identifier des facteurs bien particuliers à la profession de policiers. En ce sens, soulignons la contribution de cet

instrument projectif à la description et à la compréhension des FR et des FP professionnels des participants ci-dessous, qui n'auraient pas pu être répertoriées via les autres instruments de mesure utilisés dans cette étude.

**Facteurs professionnels.** Le tableau 7 présente les 32 facteurs professionnels en lien avec le milieu policier (17 FR, 11 FP et 4 mixtes). La classification des facteurs s'est faite selon le jugement et la compréhension de la chercheuse principale, validée avec la directrice de l'essai, ainsi que par rapport à l'effet probable de ces facteurs pour les participants (négatif ou positif).

Pour chaque facteur rapporté, la fréquence est indiquée (« Fréq. »), et les colonnes « Risque » et « Protect. » permettent de qualifier les facteurs comme étant un FR, un FP, ou les deux à la fois (mixtes). Ces derniers facteurs sont encadrés dans le tableau et le nombre de participants pour chacun est précisé entre parenthèses. Finalement, les facteurs présents pour cinq participants et plus ont été identifiés par un grand X en gras, afin de permettre leur repérage facilement. Au moins un tiers des participants possède le FR # 20 « Opinion négative du public »; les FP # 1 « Accession au statut de policier/policière », # 4 « Bonnes relations avec les collègues », et # 22 « Promotions »; ainsi que les facteurs mixtes # 13 « Exigences de la formation policière », # 14 « Exposition à des situations traumatiques ou déstabilisantes », et # 19 « Métier approprié aux valeurs et capacités ». Précisions que le FP # 1 concerne toutes les situations rapportées par les participants au sujet de l'embauche comme policier et de

Tableau 7

*Recensement des FR et FP professionnels provenant de la ligne de vie*

	Fréq.	Risque	Protec.
1. Accession au statut de policier/policrière	9		<b>X</b>
2. Anxiété ou stress lors d'interventions physiques	2	x	
3. Anxiété, sentiment d'imposture en début de carrière	2	x	
4. Bonnes relations avec les collègues	8		<b>X</b>
5. Cause psychologique entraînant un arrêt de travail	2	x	
6. Changements d'horaires	2	x	
7. Changements organisationnels	3	x (2)	x (1)
8. Composer avec les émotions des proches de victimes	2	x	
9. « Désidéalisation » du métier	3	x	
10. Difficulté à trouver un emploi en début de carrière	2	x	
11. Échec(s) durant la formation ou à une qualification	2	x	
12. Être une femme dans la police	2	x	
13. Exigences de la formation policière	11	<b>X (6)</b>	<b>X (8)</b>
14. Exposition à des situations traumatiques ou déstabilisantes	11	<b>X (11)</b>	<b>X (1)</b>
15. Faire des liens entre les interventions et sa vie perso.	4	x	
16. Importance de se protéger lors d'interventions à risque	3		x
17. Intolérance face au suicide	1	x	
18. Maladie et/ou décès d'un collègue	1	x	
19. Métier approprié aux valeurs et capacités	8	<b>X (4)</b>	<b>X (5)</b>
20. Opinion négative du public	6	<b>X</b>	
21. Pause du métier de policier	1		x
22. Promotions (par ex., poste, grade, devenir formateur)	7		<b>X</b>
23. Regrets, saturation par rapport à la carrière policière	2	x	
24. Relation avec le coéquipier	3		x
25. Relations difficiles avec les patrons	1	x	
26. Réussites professionnelles autres que les promotions	2		x
27. Satisfaction/valorisation dans le métier de policier	3		x
28. Se projeter dans la retraite	2		x
29. Secteur d'activités professionnelles approprié	2		x
30. Sentiment de responsabilité ou d'impuissance	2	x	
31. Usage de force inappropriée dans les interventions	2	x	
32. Utiliser l'aide professionnelle (p. ex., PAE; débriefing)	3		x

l'obtention de la permanence à la Sécurité publique de Trois-Rivières. L'analyse a aussi mis en lumière l'importance de distinguer les bonnes relations avec les collègues du poste (FP # 4) de celle avec le coéquipier (FP # 25). En effet, cette relation particulière avec le coéquipier s'est avérée très positive et protectrice pour les trois participants y ayant fait allusion dans leur Ligne de vie ou durant l'entrevue, étant donné leur grande complicité et leur facilité à ventiler ensemble sur les interventions plus difficiles. D'ailleurs, un de ces participants a mentionné avoir été très affecté par le changement de coéquipier imposé, et ce durant plusieurs mois.

En ce qui a trait au facteur # 5 « Cause psychologique entraînant un arrêt de travail », il est d'abord nécessaire de rappeler que 10 participants ont rapporté avoir eu au moins un arrêt de travail pour maladie ou trouble de santé physique (5 hommes et 2 femmes); pour maladie ou trouble de santé mentale (2 hommes); ou pour accompagner un proche en fin de vie (1 homme). Toutefois, seulement quatre d'entre eux ont rapporté clairement avoir vécu un arrêt de travail sur leur ligne de vie (en lien avec la santé physique seulement). Un participant l'a aussi rapporté indirectement en faisant état de nombreux événements professionnels difficiles dans sa ligne de vie pour lesquels nous savons qu'il a été en arrêt de travail à au moins une reprise selon les réponses à son Questionnaire sociodémographique. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une mesure directement fournie par la ligne de vie, ce facteur se devait d'être rapporté compte tenu de sa nature directement en lien avec le sujet de l'étude, et parce que le fait que les participants ne le rapportent pas dans leur ligne de vie, alors qu'ils l'ont écrit dans le Questionnaire



sociodémographique complété au début, est révélateur [idem pour trois participants (deux hommes et une femme) ayant consulté un professionnel de la santé mentale dans la dernière année et qui n'en ont pas fait mention dans leur ligne de vie].

Le facteur # 7 « Changements organisationnels », semble être un FR pour 2 participants, et un FP pour un autre. En effet, les deux individus affectés par cet item racontent les nombreux changements et frustrations qu'aurait amené la fusion des villes au début des années 2000 à Trois-Rivières, alors qu'un autre y voit davantage une occasion de changer de tâches, d'avoir d'autres défis.

Le facteur # 8 « Composer avec les émotions des proches de victimes », bien que rapporté aussi seulement par deux participants, s'avère aussi important à souligner compte tenu de la difficulté de ces participants à connecter et/ou tolérer la charge émotive des gens qu'ils doivent côtoyer lors de diverses interventions (p. ex., suicide, disparition, accident, etc.). Les impacts de cette difficulté ne sont donc pas à négliger, puisqu'ici, les participants ont raconté le malaise vécu à devoir consoler des inconnus vivant de terribles drames. Ils diront à ce sujet préférer traiter avec « les victimes, les corps » qu'avec les proches, compte tenu de leur manque de capacité à accueillir et à composer avec cette détresse.

Le facteur # 9 « Désidéalisation du métier » représente un facteur de risque pour trois participants qui présentaient des attentes idéalisées du rôle de policier. En effet, ces

individus ont exprimé avoir d'abord choisi ce métier pour protéger et servir le grand public. Toutefois, la nature de certaines de leurs interventions (p. ex., contraindre les gens), ainsi que la population habituellement rencontrée (p. ex., des gens hostiles à leur présence, ou des gens présentant des troubles de santé mentale) auraient eu pour effet de les faire « désenchanter » de leur rôle, amenant du même coup une certaine déception face à la profession.

Le facteur # 12 « Être une femme dans la police » représente un FR pour deux des trois participantes de l'étude. En effet, celles-ci ont raconté avoir eu à faire un effort à leur arrivée, afin d'avoir leur place au sein de l'équipe. La culture du milieu ainsi que l'image de la femme comme inférieure à l'homme auraient été des enjeux difficiles à négocier en début de carrière.

Le facteur # 13 « Exigences de la formation policière » semble être un FR pour trois participants, un FP pour cinq participants et finalement un facteur mixte pour trois participants. Ceux-ci auraient rapporté que l'encadrement à l'ÉNPQ aurait été difficile à supporter en raison de la nature des enseignements (exigeants) et du climat militaire de l'établissement. D'autres rapportent à l'inverse l'aspect rassurant du cadre scolaire et l'effervescence des débuts de la carrière policière.

Le facteur # 14 « Exposition à des situations traumatiques ou déstabilisantes » représente à la fois un facteur de protecteur et un facteur de risque pour un participant,

alors qu'il fut un FR pour les autres. En effet, ce premier participant en question reconnaît la nature troublante de l'événement rencontré sur son bien-être psychologique. Toutefois, il abordera également l'impact positif de cet événement car cela lui aurait permis de réajuster en conséquence les priorités dans sa vie. Un processus de résilience apparaît ici comme ayant favorisé chez ce participant une prise de recul par rapport à ces situations traumatiques ou déstabilisantes puisque ceci lui a permis de mettre de l'avant l'importance de la famille et des amis. Les autres participants, quant à eux, ont verbalisé uniquement des signes de détresse psychologique légers à modérés pendant quelque temps à la suite des événements vécus (p. ex., cauchemars, ruminations, évitement de certains rappels de l'événement).

Le facteur # 15 « Faire des liens entre les interventions et sa vie personnelle » a été identifié par quatre participants comme un FR en raison de l'anxiété que certaines interventions policières auraient suscitée chez eux. Ceux-ci racontent s'être sentis interpellés personnellement en raison de similarités entre certains éléments de la situation professionnelle avec leur vie privée (p. ex., intervenir sur un incident impliquant des enfants en étant soi-même parent d'enfant du même âge).

Le facteur # 19 « Métier approprié aux valeurs et capacités » concerne le type de motivation à devenir policier, les valeurs véhiculées en lien avec le statut de policier, et les capacités nécessaires à la nature du métier. Le type de motivation à être policier a été considéré comme un risque lorsque la motivation était jugée extrinsèque ou superficielle

(p.ex., pour l'aspect pécuniaire, pour le sentiment d'adrénaline, pour rehausser son image, se prouver). À l'inverse, la motivation était considérée comme étant protectrice lorsqu'elle était jugée intrinsèque, (p.ex., par désir d'aider, pour protéger et servir). Elle s'est avérée être un FP pour quatre participants, un FR pour un participant, et finalement un facteur mixte pour un autre participant. En ce qui a trait aux valeurs véhiculées en lien avec le rôle de policier, celles-ci ont été jugées comme un facteur de risque pour trois participants qui entretenaient des stéréotypes de l'homme fort (p. ex., « être inébranlable, sans émotions »).

Au sujet du facteur # 20 « Opinion négative du public », la Ligne de vie met en lumière une préoccupation de plusieurs quant à l'image du policier dans l'opinion publique. Certains ont évoqué leur sensibilité à une opinion publique leur étant défavorable (p. ex., « des brutes »; « des bœufs »; « sont jamais là quand on a besoin »). Plusieurs diront même que le métier de policier serait devenu « lourd » en raison du poids de l'opinion publique, et du réflexe des gens de filmer les interventions policières à l'aide de leur téléphone intelligent et de les diffuser sur les médias sociaux. Ces participants rapportent maintenant craindre les répercussions sur leur métier, tout comme la propagation des stéréotypes défavorables à leur endroit.

Le facteur # 23 « Regrets, saturation par rapport à la carrière policière » fait référence à deux participants pour qui la carrière policière est difficile (exigences, culture du milieu, interventions éprouvantes, opinion publique, etc.). Ceux-ci nous ont

confié qu'ils feraient un choix professionnel différent si c'était à refaire. Toutefois, l'item # 30 « Secteur d'activités professionnelles approprié » est un facteur de protection pour ces deux mêmes participants, qui ont finalement réussi à trouver un champ de pratique approprié à des intérêts plus personnels leur permettant de sortir de la patrouille régulière ou d'occuper des emplois de direction/supervision.

## **Résultats - Partie II**

Cette section présente les résultats qualitatifs permettant de répondre au deuxième objectif de l'étude, soit d'identifier et comprendre les ressources psychologiques principales qui contribuent à la résilience des participants. La section sera divisée en deux parties, soit une partie présentant l'apport de cet outil dans la compréhension de l'emploi des FP pour favoriser la résilience des participants, et une partie consacrée à deux études de cas.

### **1.1. Ligne de vie**

À la suite d'une analyse de la ligne de vie de chaque participant par les deux évaluatrices, le tableau présenté à l'Appendice K synthétise ces informations en présentant le nombre d'événements personnels, familiaux et policiers positifs et négatifs. Les résultats des participants 3 et 10 ne sont pas présentés dans ce tableau puisqu'ils font l'objet des études de cas de la prochaine section. Toutefois, les données récoltées ne s'arrêtent pas là. En effet, cet outil nous permet également d'identifier les indices de résilience d'un individu au travers de son histoire de vie, et il est aussi possible de se

faire une opinion de la santé psychologique de chaque participant grâce aux critères de la grille de cotation en vue d'une meilleure compréhension de leur résilience.

Avant tout, notons que les facteurs « personnels » du tableau de l'Appendice K incluent tout facteur personnel positif ou négatif, tel que la réussite ou les difficultés scolaires et l'accession à une vie professionnelle autre que celle en lien avec le métier de policier, les réussites ou échecs, les relations amicales, l'impact personnel d'événements de vie de couple (rencontre, séparation, conflits conjugaux), les accidents personnels, l'achat de maison ou voiture, les passions, etc. Les facteurs « familiaux » font référence à tout événement positif ou négatif en lien avec un membre de la famille proche et éloignée, la constitution d'un couple et d'une famille, la grossesse et la naissance d'enfants du participant, la maladie ou le décès d'un membre de la famille, la qualité des liens familiaux, les activités en famille, etc. Finalement, les facteurs « policiers » incluent tout événement positif ou négatif présents dans la ligne de vie et en lien avec le travail de policier, soit la formation, les promotions, l'impact du travail sur la vie (bon ou mauvais), les arrêts de travail, etc. Le « Commentaire sur la ligne de vie » mettra en lumière les indices de résilience présents dans la production et l'histoire de vie de chacun, ainsi que la perception des examinateurs au sujet de chaque participant.

Ainsi, le nombre total d'événements négatifs (EN) varie entre 2 et 18; les participants 4 et 9 ont respectivement le nombre minimal et maximal d'EN. Les EN familiaux sont ceux qui sont rapportés le plus souvent par les participants. En ce qui a

trait aux événements positifs (EP) présents, le nombre total varie entre 4 et 29. Ce sont les participants 3 et 2 qui ont respectivement le résultat minimal et maximal d'EP. Aussi, les EP personnels sont largement supérieurs par rapport aux EP policiers qui les secondent et les EP familiaux en dernier.

Au niveau des indices de résilience, relevons, chez plusieurs participants : la réussite familiale et professionnelle en dépit d'un milieu familial pauvre, violent, négligent, exigeant ou carencé sur le plan affectif (participants n° 1, 2, 5, 7, 9); le maintien du fonctionnement psychologique suite au décès d'un être cher (participants n° 1, 4, 9), ou suite à l'exposition à un ou plusieurs traumatismes professionnels (participants n° 1, 2, 4, 9) ou personnels (participants n° 9, 14); la recherche d'aide professionnelle (participants n° 5, 6, 9, 14); la satisfaction de la vie conjugale et/ou familiale (participants n° 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14); la présence d'un réseau social satisfaisant (participants n° 2, 4, 6); et l'investissement de sphères de vie autres qu'en lien avec leur emploi (participants n° 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14). De plus, certains traits de personnalité tels que l'humour (participants n° 4, 13), le positivisme (participants n° 4, 6, 12, 15), et la persévérance (participants n° 7, 13) se sont avérés être de bons indicateurs de la résilience des participants, étant donné que l'humour, l'optimisme sont reconnus comme étant associés au bien-être et à la résilience face à l'adversité.

Finalement, les commentaires sur la perception des participants représentent à la fois l'analyse de la chercheuse principale et celle de l'examinatrice externe. Notons,

d'abord, que la perception est plus étoffée pour certains participants que pour d'autres, en fonction du nombre et de la précision des événements rapportés sur la ligne de vie et de l'ouverture des participants en entrevue à nous faire part de leur histoire de vie. D'ailleurs, ceci parle déjà du besoin de certains de se protéger en se dévoilant peu (participants n° 5, 8, 11, et 13). Relevons aussi les efforts de plusieurs participants pour faire une coupure, souvent très étanche, entre la vie professionnelle et la vie personnelle (participants n° 1, 4, 5, 11), et pour valoriser le rationnel (participants n° 1, 2, 13), ou vivre selon des valeurs classiques comme « protéger et servir » (participant n° 9, 11, 14). À l'inverse, l'ouverture aux émotions, la recherche d'un équilibre de vie et l'épanouissement personnel dans les différentes sphères de leur vie avaient aussi été observés chez quatre d'entre eux (participants n° 6, 9, 14, 15). L'importance de l'investissement de la famille ou des amis pour les participants n° 9, 12, 14, 15 doit aussi être soulignée ici. De plus, certains semblent présenter un grand désir d'être utile, accepté, reconnu, et respecté dans leur rôle de policiers (participants n° 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15), et la valorisation par les accomplissements professionnels est aussi marquée chez cinq d'entre eux (participants n° 7, 11, 12, 14, et 15). Toutefois, deux d'entre eux ont aussi exprimé clairement leurs insatisfactions face à ce métier. En effet, les participants n° 11 et 12 rapportent vivre avec l'impossibilité de combler leur désir de protéger et d'assister des individus dans le besoin sur une base régulière en raison de la clientèle à qui ils auraient principalement à faire (« devoir aider ceux qui ne veulent pas se faire aider »). Tous deux relevaient également la difficulté de lâcher prise sur cette réalité. Une « désidéalisation » de la profession avait ainsi été observée chez ces



individus. À l'inverse, trois autres sujets (n° 4, 9, 14) exprimaient une satisfaction à l'égard de ce métier qui leur permettait de répondre à un besoin d'adrénaline recherchée.

## **1.2. Études de cas**

Compte tenu du deuxième objectif, soit d'identifier les ressources psychologiques favorisant la résilience grâce aux FP dépistés dans leur ligne de vie et à ceux obtenus grâce à l'entrevue au sujet des leurs expériences professionnelles, une analyse clinique s'avère nécessaire. Afin d'y arriver, deux études de cas seront présentées. Les deux participants ciblés ont été choisis en fonction de leur score à l'Échelle de la résilience, soit le participant le moins résilient (n° 3) et le participant le plus résilient (n° 10). Ainsi, l'histoire de vie et les résultats à la ligne de vie seront repris et explorés plus en détail. À noter que les informations au sujet de leur histoire de vie seront présentées de manière générale, dans le but d'assurer la confidentialité de ces participants.

**Participant ayant le plus faible score à l'Échelle de la résilience (n° 3).** Monsieur est dans la cinquantaine. Comme l'ensemble des participants, il cumule 14 années de scolarité et il a en sa possession un diplôme d'études collégiales. Il a également complété ses études à l'École nationale de police du Québec (ENPQ), à Nicolet. Monsieur est issu d'une famille de plusieurs enfants. Il n'a pas de conjointe depuis quelques années, et il n'a pas d'enfants. Il travaille comme policier depuis plus de 25 ans. Il a été en arrêt de travail à une reprise pour des raisons d'épuisement professionnel.

Au niveau de l'histoire de vie longitudinale, l'entrevue conduite suite à la passation de la Ligne de vie nous en apprend un peu plus sur lui, bien qu'il ne soit pas possible pour nous de fournir une chronologie précise de sa vie. En effet, monsieur reste plutôt secret sur sa vie, à quelques événements près. Ainsi, il dira avoir été un élève se situant dans la moyenne à l'école, mais cela ne lui aurait pas permis de poursuivre des études dans le domaine qui le passionnait initialement. Le métier de policier aurait été un deuxième choix, qu'il dira ne pas regretter, pour ensuite avouer qu'il aurait dû saisir sa chance et choisir la première carrière souhaitée lorsqu'une opportunité se serait présentée des années plus tard.

Lorsqu'invité à se prononcer sur son métier de policier, il fait part de son épuisement face aux défis de la profession (« composer avec les niaiseries des gens »), de l'impact de ce travail sur son image de soi (« être le méchant »), et de l'empathie nécessaire pour bien faire son travail auprès des victimes et leurs proches. Il dira d'ailleurs être très fier de sa capacité à se montrer empathique envers ces gens. Aussi, le « thrill » de certaines interventions policières aurait déjà été un moteur d'émotions fortes plutôt grisantes alors qu'il était un plus jeune policier. Ses projets de retraite ne seraient pas en lien avec la sphère professionnelle, monsieur disant vouloir « accrocher l'uniforme » lorsqu'il se retirera du milieu du travail.

Au niveau de la vie de famille, monsieur entretiendrait de bons liens avec ses parents, l'un des membres de sa fratrie et les enfants de celui-ci. Toutefois, à l'inverse, il

aurait une relation conflictuelle avec un autre membre de sa fratrie. Les relations amoureuses passées sont décrites comme ayant été peu appropriées, avec des femmes qui n'auraient pas été adéquates pour lui. Il relate toutefois être resté dans ces relations pour des raisons jugées aujourd'hui comme futiles, mais il dira toutefois regretter de ne pas avoir rencontré « la bonne » avec qui partager sa vie et fonder sa famille.

Le réseau social de monsieur est restreint (parents, fratrie, une amie) puisque monsieur se décrit comme un homme solitaire. Selon lui, ce trait de sa personnalité ne lui causerait aucune difficulté dans sa vie, et il choisirait volontairement de ne pas raconter les aléas du métier à ses proches afin de les protéger des inquiétudes que ceux-ci pourraient avoir à son égard.

Durant notre rencontre, le contact avec monsieur s'est fait facilement. Il se montre très intéressé par la recherche et fait part à de nombreuses reprises de son désir de contribuer à celle-ci durant la rencontre. D'ailleurs, durant la passation des divers instruments de mesure, monsieur prend son temps pour bien répondre aux questions. Il est possible de sentir son désir d'être un « bon » participant. La complétion de la Ligne de vie se fait en quelques minutes. Le tableau 8 fait état de l'analyse complète de la Ligne de vie de monsieur. Les éléments de la ligne de vie ainsi que ceux qui ont été révélés durant l'entrevue sont pris en considération dans le tableau. Ce dernier comprend également les analyses de la chercheure principale mais également celles de l'évaluatrice externe.

Tableau 8

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le moins résilient (n° 3)*

Événements de la Ligne de vie VS ceux de l'entrevue	Ligne de vie plutôt vide (par rapport à ce qu'il raconte en entrevue). Parle davantage par rapport à sa vie lorsqu'interrogé sur les diverses périodes et événements, que lorsqu'il doit mettre sa vie sur papier spontanément.
Observations concrètes durant la passation	Ligne de vie faite rapidement (environ 5 minutes), en silence, au crayon noir. Événements mis les uns sous les autres, de chaque côté de la ligne.
Comport. durant la passation	Centré sur la tâche dès qu'elle lui est expliquée, aucun appel à l'évaluateur
Critère temporel	<u>Critère non respecté</u> : Pas possible de savoir l'ordre chronologique des événements en regardant la ligne de vie, pas de dates, sauf celle de sa naissance et celle du jour.
Périodes couvertes	L'enfance et adolescence non couvertes. Pas de transition entre les périodes de sa vie, plutôt énumération d'événements vagues, voire de concepts. Seuls des événements vécus à l'âge adulte sont abordés (en lien avec emploi, finances et vie amoureuse).
Événements positifs	- Individuel (2 événements): En lien avec une passion et un long voyage. - Professionnel (2 événements): Aspect financier et utilité pour la société.
Événements négatifs.	Il rapporte davantage d'événements négatifs en lien avec des « mauvais choix » de vie (« être le méchant, c'est dur à endosser »; et par rapport aux mauvais choix de conjointes, relations toxiques) ou des regrets (choix de carrière, renoncer à sa passion, célibat). Nous relevons un événement individuel et 2 événements professionnels.
Description du dessin	Dessin centré, fait dans le sens horizontal de la feuille. Les événements écrits les uns sous les autres, sous forme de phrases. Il s'agit aussi d'un dessin sombre où il n'y a pas de différences visuelles entre les événements positifs et négatifs si ce n'est qu'ils sont positionnés au-dessus ou sous la ligne centrale (pas de chronologie).
Émotions rapportées	« Je me suis rendu utile »; « J'aurais dû » et « J'aurais aimé... » sont des extraits de verbatim de la ligne de vie qui pourraient nous renseigner sur les émotions sous-jacentes (tristesse accompagnant les regrets?). Émotions non exprimées clairement sur le dessin, ni lors de l'enquête postérieure, mais on peut toutefois déduire les émotions que son emploi génère quand il parle de burn-out, et de changement de tâches dans son emploi.

Tableau 8

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le moins résilient (n° 3) (suite)*

Relations décrites	Aucune relation n'est rapportée avec ses collègues, ni avec sa famille, une conjointe ou des amis sur la Ligne de vie. Il parle plutôt du concept d'être en couple. L'entrevue met en lumière davantage de détails sur ses relations principales, soit : deux relations amoureuses décevantes, une relation conflictuelle avec un membre de sa fratrie, une bonne relation avec l'un et les enfants de celui-ci, son souci de protéger ses parents en ne leur parlant pas de son travail, et finalement le fait qu'il ait des amis (mais on n'a pas d'infos sur eux, il reste vague).
Passions	Il cite plusieurs passions en entrevue. Toutefois, elles sont absentes de la ligne de vie.
Testing des limites	Il ne semble pas prendre conscience des nombreux manques de sa production, même lorsque je le questionne sur les périodes manquantes. Il en parle ouvertement sans prendre conscience qu'il ne les a pas mis sur sa Ligne de vie.
Manques	Un peu de tout...
Perception du participant	Il s'agit d'un homme secret, solitaire qui semble présenter une difficulté à s'ouvrir. Il peut être affecté par son emploi lorsqu'il est touché dans son estime personnelle et dans la perception que les gens ont de lui (méchant) VS son intention d'être utile à la société. Il est concis, efficace par rapport à la tâche attendue de lui. Se montre sympathique et coopératif en rencontre, il génère chez nous un besoin d'être écouté et de lui venir en aide. Il présente aussi des regrets quant à certains choix de vie, ainsi qu'un vécu d'insatisfactions. Tous les événements de sa ligne de vie sont écrits au passé, ce qui a laissé croire à l'évaluatrice externe que le participant était retraité, bien qu'il soit toujours policier.
Description de la Ligne de vie	Ligne de vie plutôt sobre. Elle se présente sous forme de regrets (événements négatifs) et de gains (événements positifs). S'est plus ou moins bien appliqué, beaucoup d'éléments manquants. Presque égalité entre les événements positifs (4) et négatifs (3), pas vraiment représentatif de l'ensemble de la vie de cette personne.

Tableau 8

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le moins résilient (n° 3) (suite)*

Facteurs de risque	<i>Individuels</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estime de soi : sensibilité par rapport à ce qu'on peut penser de lui.</li> <li>- Empathie → usant émotionnellement dans le cadre de son emploi.</li> <li>- Tendance à se replier sur lui, ne parle pas beaucoup de lui.</li> <li>- Abandon d'une passion</li> </ul>
	<i>Familiaux</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Célibataire + expériences amoureuses décevantes (regrets et déceptions).</li> <li>- Tendance à rester dans des relations amoureuses pour les mauvaises raisons.</li> <li>- Sans enfant.</li> <li>- Conflit avec un membre de sa fratrie, peu de soutien de la part de sa famille.</li> </ul>
	<i>Environnementaux</i>
Facteurs de protection	<i>Professionnels</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- N'est pas intéressé à se faire des amis dans la police.</li> <li>- Ne se valorise pas beaucoup au travail (aurait aimé avoir un autre emploi)</li> <li>- Peut avoir tendance à rechercher le « thrill » dans les interventions policières musclées (« C'est grisant »).</li> </ul>
	<i>Individuels</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacité d'empathie envers autrui (victimes et leur famille).</li> <li>- Désir d'aider autrui.</li> <li>- Stabilité financière.</li> <li>- A consulté un professionnel de la santé mentale.</li> </ul>
	<i>Familiaux</i>
Indices de résilience	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bonne relation avec un des membres de sa fratrie et les enfants de celui-ci.</li> </ul>
	<i>Environnementaux</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- N/A</li> </ul>
	<i>Professionnels</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nature de son poste actuel dans l'organisation.</li> </ul>
Semble avoir cherché à adapter ses activités professionnelles afin de compenser avec les insatisfactions et la saturation des tâches traditionnelles du métier de policier (p.ex., celles du patrouilleur).	

En résumé, il s'agit d'un homme plutôt solitaire, avec un réseau social restreint plus ou moins soutenant puisqu'il ne se confierait pas beaucoup. Il semble aussi s'agir d'un

homme qui n'a pas su développer de relations amoureuses ni de projets personnels lui tenant à cœur.

Monsieur relate un historique relationnel d'insatisfactions et de déceptions l'ayant rendu un peu méfiant ou sceptique de se confier. En effet, cela s'est vu, entre autres, par les nombreux regrets de ne pas avoir fait plus d'efforts pour rencontrer la bonne personne et d'être resté dans des relations insatisfaisantes. Aussi, l'ouverture et la facilité avec laquelle il fut possible de créer un lien de confiance suffisant avec lui afin qu'il s'ouvre sur sa vie durant l'entrevue démontre une certaine recherche de contact avec nous. Notons aussi que monsieur s'est montré plus habile à s'ouvrir lors de l'entrevue (s'anime, ajoute des histoires autres que celle sur sa production) que lorsqu'il est seul avec lui-même et qu'il a dû compléter sa ligne de vie (pauvreté du protocole; difficulté d'introspection).

Monsieur présente de nombreux FR, dont plusieurs au long cours, ainsi que peu de FP et d'indices de résilience. Les nombreux regrets face à sa vie sont aussi lourds sur sa conscience. Le métier de policier semble avoir du sens pour lui uniquement lorsqu'il pourrait venir en aide, ou lorsqu'il y aurait du « thrill » (p. ex., se bagarrer avec un suspect pour l'appréhender). Toutefois, cet emploi semble pénible lorsqu'on lui accolerait le rôle du policier « méchant », ou en fonction de la lourdeur des tâches administratives (longues procédures). Un arrêt de travail de deux mois pour dépression et épuisement professionnel est également tributaire de cette lourdeur.

**Participant ayant le score le plus élevé à l'Échelle de la résilience (n° 10).** Âgé dans la cinquantaine, Monsieur cumule 14 années de scolarité et il a en sa possession un diplôme d'études collégiales. Il a également complété ses études à l'École nationale de police du Québec (ENPQ), à Nicolet. Monsieur est issu d'une famille de plusieurs enfants. Son père serait décédé subitement alors que monsieur était jeune adulte. Il est en couple avec la même femme depuis plusieurs années, et il a un enfant issu d'une union précédente. Il travaille comme policier depuis plus de 25 ans. Il a vécu un arrêt de travail, durant quelques mois, pour des raisons de blessure physique (sans lien avec son emploi).

Au niveau de l'histoire de vie longitudinale, l'entrevue conduite suite à la passation de la Ligne de vie nous en apprend un peu plus sur lui, bien qu'il soit difficile pour nous de fournir une chronologie précise de sa vie. En effet, monsieur reste plutôt secret sur son enfance et son adolescence et commence à parler davantage de lui adulte, depuis qu'il travaille comme policier à la Sécurité publique de Trois-Rivières (SPTR). Monsieur dira toutefois avoir eu une enfance assez mouvementée compte tenu de son caractère bagarreur (« tendance à taper avant de parler », selon ses dires). Il se décrit aujourd'hui comme un homme plutôt confiant, qui a tendance à être « noir ou blanc » (mais il travaillerait à incorporer du gris grâce à sa conjointe), qui s'implique totalement lorsqu'il se lance dans quelque chose, qui aurait de la difficulté à déléguer (satisfaction que ça soit fait comme il le souhaite), et qui aurait une bonne capacité à se couper ou tourner la page rapidement sur commande (« quand je me vire de bord, c'est fini », selon



ses dires). Il ne regretterait pas son choix de devenir policier, et dira que c'est la recherche d'adrénaline et d'action qui l'aurait amené à choisir cet emploi.

Au niveau de la vie de famille, monsieur entretiendrait de bons liens avec sa mère, sa conjointe et son fils. Il rapporte d'ailleurs que la relation avec ce dernier se serait émoussée durant quelques années compte tenu des conflits existants alors entre eux. Cela aurait été difficile à vivre pour lui; toutefois, les choses seraient rentrées dans l'ordre aujourd'hui. Il parle de sa relation avec son fils comme étant la « plus belle chose » de sa vie. Monsieur entretient aussi des liens forts avec deux amis, tel que rapporté dans la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte, également remplie durant la rencontre. D'ailleurs, il raconte avec émotion l'accident grave d'un proche et la peur qu'il aurait eue de perdre cette personne significative. Toutefois, les répercussions de cet événement auraient aussi été positives, car monsieur nomme avoir pris conscience de l'importance des gens proches de lui.

Le contact s'est fait facilement, Monsieur se montre très intéressé par la recherche. Durant la passation des divers instruments de mesure, il prend son temps pour bien faire et il n'hésite pas à poser des questions pour s'assurer de bien comprendre. La complétion de la ligne de vie se fait en 15 minutes environ.

Le tableau 9 présente une synthèse de l'analyse complète de la Ligne de vie de monsieur. Les éléments de la ligne de vie ainsi que ceux qui ont été révélés durant l'entrevue sont pris en considération dans ce tableau. Ce dernier comprend également les analyses de la chercheuse principale mais également celles de l'évaluatrice externe.

En résumé, il s'agit d'un homme confiant et assumé, avec une personnalité forte et tranchée. Son réseau social, autant composé de gens dans et en dehors du milieu policier, lui assure un très bon soutien. L'harmonie entre sa personnalité de « tough » et la nature de son métier semble amener une certaine cohérence, contrairement au cas précédent où une lourdeur avait été relevée. Monsieur présente des mécanismes de défense très protecteurs en raison de leur rigidité et de leur force, mais amenant toutefois un risque de mal s'adapter aux imprévus ou aux événements pouvant les ébranler.

Tableau 9

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le plus résilient (n° 10)*

Événements de la Ligne de vie VS ceux de l'entrevue	Pas vraiment de différence. Il s'ouvre autant sur sa ligne de vie que durant l'entrevue. Toutefois, il parle un peu de son enfance et de son adolescence en entrevue, en comparaison avec la ligne de vie où il ne rapporte qu'un seul événement en lien avec le décès de deux membres de sa famille éloignée alors qu'il était enfant.
Observations concrètes durant la passation	Commence par tracer la ligne du centre, puis inscrire l'année de naissance et celle du jour. Il écrit les événements positifs et négatifs selon la chronologie. Temps d'exécution d'environ 15 minutes. Il prend spontanément le crayon de plomb pour compléter sa ligne de vie. Presque deux fois plus d'événements positifs que négatifs (10 pour 6).
Comport. durant la passation	Monsieur questionne s'il peut écrire les âges sur sa ligne de vie. Nous lui répondons que c'est comme il le souhaite. Fait ensuite sa ligne de vie en silence.
Critère temporel	<u>Critère respecté</u> : L'année de naissance et celle du jour sont mises. Les événements négatifs et positifs sont mis un à la suite de l'autre sur la ligne de vie selon un ordre chronologique, où le repère temporel consiste en l'âge du participant à chaque événement. Le nombre d'événements positifs est supérieur aux événements négatifs. Deux événements représentent des périodes de vie alors que les autres représentent des événements précis.
Périodes couvertes	L'enfance et l'adolescence sont des périodes très peu élaborées (un événement chaque; la vie professionnelle, amoureuse, familiale, et amicale à l'âge adulte est davantage investie. M. fait aussi part de quelques réussites personnelles et professionnelles.
10 événements positifs (FP): - 6 perso. - 2 fam. - 2 pol.	Il rapporte des événements positifs en lien avec la naissance de son fils, sa relation avec sa conjointe ainsi qu'avec son fils, des réussites personnelles et des réussites professionnelles. Il semble plutôt axé sur ce qu'il réussit à avoir : réussites concrètes comme acheter une maison, et des réussites sur le plan relationnel (p.ex., retisser des liens avec son fils).

Tableau 9

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le plus résilient (n° 10) (suite)*

6 événements négatifs (FR): - 2 perso. - 4 fam. - 0 pol.	Il rapporte uniquement des événements négatifs en lien avec des pertes (décès) ou une menace quelconque à des relations importantes (conflits, accident). L'entrevue met toutefois de l'avant deux aspects négatifs de son travail de policier : 1) sa difficulté d'être le porteur de mauvaises nouvelles aux proches d'une victime (« j'ai la face du gars qui scrap leur vie », selon ses dires). Il dira qu'il peut aller jusqu'à essayer d'éviter de croiser ces gens, sous prétexte qu'il ne souhaiterait pas raviver leur douleur; 2) intervention auprès d'un enfant dans un moment de sa vie où monsieur avait un enfant du même âge. Il relate alors avoir vécu une grande peur que la même chose arrive à son fils (en est devenu anxieux). Il semble aussi être question d'une angoisse en lien avec la mort et la perte de ses relations.
Description du dessin	Dessin sobre, fait au crayon plomb dans le sens horizontal de la feuille. Le tracé horizontal bien fait au centre de la feuille. Les événements écrits à la verticale, les uns à la suite des autres et suivant l'ordre chronologique entre la naissance et le jour de la passation.
Émotions rapportées	Pas d'émotions nommées clairement sur le dessin. Lors du retour sur le dessin, parle de ses émotions seulement par rapport à sa peur de perdre son ami qui avait eu un accident (propos accompagnés de quelques larmes discrètes). Efforts mis de l'avant pour se couper de son ressenti lorsque perçu comme négatif : « Je me suis faite une carapace »; « J'ai une capacité à fermer la porte à la fin du chiffre »; « C'est pas moi c'est la job, je tourne la page pis je passe à autre chose ».
Relations décrites	Sur la Ligne de vie, mentionne l'existence d'une ex-conjointe, la rencontre avec sa conjointe actuelle, le décès de son père et d'autres membres de la famille éloignée sans donner de détails. Toutefois, il se fait plus généreux en détail par rapport à la nature de la relation avec son fils et avec un ami (mieux décrites). L'enquête permet d'éclairer avec détails les relations peu décrites dans la Ligne de vie.
Passions	Sport par le passé, intérêt actuel pour un domaine connexe au travail où il dira se valoriser.
Testing des limites	Lorsqu'on aborde un peu plus l'enfance et l'adolescence, il ne semble pas prendre conscience des nombreux événements manquants durant ces périodes.

Tableau 9

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le plus résilient (n° 10) (suite)*

Manques	La période de l'enfance et de l'adolescence est manquante. Monsieur n'aborde pas non plus sa rencontre et sa relation avec son ex-conjointe et mère de son fils. Lorsque questionné à ce sujet, il dira « ne plus rien vouloir savoir », qu'il n'est pas pertinent de ramener cela. Très peu de détails sur sa relation avec ses parents. Ne parle pas de sa mère durant l'entrevue et ne mentionne son père que pour parler de son décès.
Perception du participant	Il semble s'agir d'un homme pouvant avoir tendance à se taire, se couper de l'affect ressenti, ce qui lui permettrait de « tourner facilement la page » sur les difficultés vécues. Toutefois, monsieur est sensible, affecté par son métier lorsqu'il est touché personnellement et/ou que ça implique une perte. D'ailleurs, la perte ou la séparation pourrait être difficile à gérer ou à assumer (p.ex., conflit avec le fils, mais ça se règle; séparation de l'ex-conjointe mais rencontre une nouvelle conjointe peu de temps après).
Description de la Ligne de vie	Ligne de vie plutôt sobre. Elle se présente sous forme de pertes (événements négatifs) et de gains (événements positifs). Appliqué à faire sa ligne de vie, malgré les manques. Est-ce représentatif de l'ensemble de sa vie?
Facteurs de risque	<p><i>Individuels</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion des émotions difficile dans des contextes de pertes relationnelles</li> <li>- Mécanismes de défense rigides (refoulement, clivage)</li> <li>- Impulsivité</li> <li>- Rigidité</li> <li>- Exigeant</li> </ul> <p><i>Familiaux</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Père décédé</li> <li>- Période de conflit avec son fils</li> </ul> <p><i>Environnementaux</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N/A</li> </ul> <p><i>Professionnels</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher le thrill, l'adrénaline dans son travail</li> </ul>

Tableau 9

*Analyse complète de la Ligne de vie du participant le plus résilient (n° 10) (suite)*

Facteurs de protection	<i>Individuels</i>
	- Confiance en soi
	- Mécanismes de défense rigides (refoulement, clivage)
	<i>Familiaux</i>
	- Bonne relation avec son fils et sa conjointe
	<i>Environnementaux</i>
Indices de résilience	- Bon réseau social
	<i>Professionnels</i>
	- Stabilité et implication dans son emploi (valorisation ++)
	- Fraternité policière
	- Capacité de retirer du positif des événements adverses (prend conscience de l'importance de ses relations dans des situations difficiles)

### Synthèse des résultats de l'étude

En conclusion, il nous apparaît pertinent de faire un résumé des nombreux résultats obtenus à la présente étude. Avant d'entrer dans les détails de chacun des instruments de mesure, il nous apparaît pertinent de souligner que la plupart des instruments « auto-rapportés » ont fourni des informations générales sur les facteurs de risque et de protection, sauf peut-être la Grille de réseau social qui permettait d'aller analyser pour en détail la nature des liens de chaque participant. À l'inverse, la Ligne de vie et son entrevue ont mis en lumière des éléments forts intéressants de la psyché des participants, ce qui a nourri davantage notre compréhension des interactions entre les FP et les FR de cette population. Revenons toutefois sur les grandes lignes des résultats de chaque instrument de mesure.

Tout d'abord, au sujet de l'*Échelle des facteurs de risque*, les résultats nous révèlent que la majorité des facteurs de risque se sont déroulés entre l'âge de 16 ans jusque dans la dernière année, donc que les participants ont vécu majoritairement les FR identifiés à l'âge adulte. Ils font également une évaluation un peu à moyennement négative de l'impact de ces facteurs sur leur vie. Relevons aussi l'omission de trois participants de se prononcer sur leur perception de la paternité/maternité, bien qu'ils soient parents. Notons aussi que deux FR ont été évalués exclusivement comme ayant un impact positif sur la vie par l'ensemble des participants qui les ont répertoriés (FR # 5 « Naissance d'un frère ou d'une sœur »; et # 33 « Paternité, maternité »). Tous, à l'exception de trois participants ont reconnu qu'au moins un facteur de risque aura engendré un impact positif ou mixte (à la fois positif et négatif) sur leur vie. Finalement, près de 40% de l'échantillon a vécu un même FR à différents moments de sa vie. Le *Questionnaire sociodémographique* amène également quelques FR qui n'ont pas été répertoriés par l'*Échelle*. Ainsi, l'analyse de celui-ci nous amène à constater que 67% de l'échantillon a déjà été en arrêt de travail pour des motifs en lien avec la santé physique, la santé mentale et la maladie d'un proche. Aussi, il semble que trois participants aient eu recours à des services auprès d'un professionnel de la santé mentale dans la dernière année, et ce pour divers motifs de consultation.

L'*Échelle modifiée de symptômes du trouble de stress post-traumatique*, quant à elle, apporte très peu de résultats significatifs à considérer dans cette étude, si ce n'est

pour nous informer sur de possibles fragilités chez les participants ayant déjà vécu des symptômes en lien avec le TSPT.

À l'*Échelle des facteurs de protection*, un item a été supprimé afin d'éviter toute erreur d'interprétation de la part des participants. Les résultats présentés ici ont été réalisés en fonction de cette suppression d'item. Sept facteurs de protection ont été identifiés par l'ensemble des participants (FP # 2, 4, 8, 10, 12, 14, et 25), alors que les trois femmes de l'échantillon ont toutes identifié sept facteurs supplémentaires (FP # 1, 5, 6, 11, 15, 23, et 24) et que les hommes en ont tous identifié un de plus (FP # 7).

En ce qui concerne l'*Échelle de la résilience*, le score moyen de résilience de l'échantillon est modéré selon les barèmes de Wagnild et Young (1993). Plus précisément, deux participants auraient un score élevé (participants n° 10 et 15); douze participants auraient un score modéré (participants n° 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14); et un seul participant a un faible score de résilience (participants n° 3).

La *Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte*, quant à elle, rapporte en moyenne 6,47 relations significatives chez les participants ( $\bar{E}-T = 2,17$ ; dispersion 4 à 10). Le réseau des participants est composé essentiellement de la famille proche (conjoint, enfants, parents, fratrie), à laquelle s'ajoutent quelques amis, collègues de travail, puis plus rarement la famille élargie, un voisin, etc. Plus précisément, la relation au partenaire amoureux semble être la relation la plus satisfaisante chez tous ceux qui



sont en couple, où plusieurs rapportent une disponibilité en tout temps de la part du partenaire dans les 3 sphères (pour se confier, résoudre des problèmes et vivre des moments de plaisir). Du côté des relations aux membres de la famille, les réponses sont plus mitigées. Certains apprécient aussi la qualité des liens à leurs parents, et à la fratrie, où la sphère du plaisir est essentiellement celle dans laquelle les participants sont en lien avec les membres de leur famille. D'autres n'entretiennent que peu ou malheureusement aucun lien avec leurs parents en raison de leur âge vieillissant (parents malades, ou décédés p. ex.). La relation aux amis est somme toute assez satisfaisante. Près du deux tiers de l'échantillon rapportent avoir des relations aux amis où au moins une à deux des trois sphères amènent un niveau de satisfaction élevé. Notons aussi que plusieurs participants ont fait part de leur niveau de satisfaction dans la relation avec des collègues de travail. Quatre d'entre eux ont omis d'ajouter leurs enfants à la liste des personnes les plus significatives dans leur vie. Trois participants ont également un réseau social qui semble plus fragile (peu de relations en-dehors de celle au conjoint ou celles à un ou deux membres de la famille immédiate). Aussi, dans l'ensemble la fréquence des contacts semble satisfaisante, bien que certains n'aient pas de contact fréquent avec des proches de la famille (parent, fratrie, enfant) VS des collègues de travail rencontrés fréquemment dans le cadre du travail.

Enfin, en ce qui a trait à la *Ligne de vie* et à l'*entrevue*, l'analyse conduite auprès des productions de chaque participant a permis d'identifier 30 facteurs individuels, 20 facteurs familiaux, 7 facteurs environnementaux ainsi que 32 facteurs

professionnels spécifiques à la population policière grâce à cette méthode projective. Tous ces facteurs n'ont jamais été répertoriés dans l'Échelle de FR ni l'Échelle de FP. La Ligne de vie nous offre également diverses informations nous permettant d'étoffer notre compréhension bien unique pour chacun des participants (p. ex. relation à l'examineur, respect des consignes, ouverture à se dévoiler, mécanismes de défense utilisés, valeurs et croyances, etc.).

## **Discussion**

Ce chapitre présente le fruit de mes réflexions sur les résultats obtenus à l'étude. Ceux-ci seront discutés en lien avec chaque objectif de l'étude, puis une section fera part des retombées de l'étude ainsi qu'une dernière faisant état des forces et limites de la recherche.

### **Objectif I**

La présente recherche définit la résilience comme étant l'issue d'un processus où l'interaction des FR et des FP d'un individu favorisera ou non une issue positive à l'adversité (Anaut, 2005; Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993; Hébert & Jourdan-Ionescu, 2001, Ionescu, 2011; Jourdan-Ionescu, 2001). Cette première section vise ainsi à mieux décrire la variabilité des FR et FP du groupe en fonction des principaux résultats obtenus aux instruments de mesure. Rappelons brièvement que les FR représentent tout attribut, caractéristique ou événement pouvant amener un individu à développer une maladie ou une problématique psychosociale, et l'empêchant de s'adapter positivement à l'adversité (Anaut, 2005; OMS, 2015; Waller, 2001), alors que les FP transforment, améliorent ou modifient positivement l'expérience négative d'un individu (Anaut, 2005; Rutter, 1985).

Il nous apparaît pertinent de débiter la discussion sur les FR et FP en présentant d'abord les résultats de l'échantillon à l'*Échelle de la résilience* de Wagnild et Young (1993) – étant donné l'importance du niveau de résilience en fonction de la balance

dynamique des FR et des FP. Les participants ont obtenu un score global moyen les catégorisant dans la résilience modérée selon les critères établis par les auteurs de l'échelle. Néanmoins, force est de constater qu'il est impossible de comparer nos résultats avec ceux d'un autre échantillon de policiers québécois soumis à la même échelle, étant donné que ceci n'a jamais été fait. Nous avons donc opté pour l'échantillon québécois d'étudiants universitaires de l'étude de Jourdan-Ionescu, Ionescu, Tourigny, Hamelin, & Wagnild (2015), qui partagent des caractéristiques communes avec le nôtre (même milieu d'origine socio-économique et culturel); et que nous avons qualifiés de « non-policiers ». De plus, puisque l'échelle de mesure s'adresse à tout individu (non-spécifique aux étudiants ou aux policiers), il fut décidé d'utiliser les résultats de l'étude de Jourdan-Ionescu et ses collègues comme seule norme francophone existante; ceci permettant de mieux situer les policiers de l'étude par rapport à des « non-policiers » considérés comme ayant un niveau de résilience moyen. Ainsi, le score global de résilience obtenu dans notre étude est légèrement supérieur ( $\bar{x} = 136,6$ ; É-T = 9,6; dispersion 118-159) à celui des « non-policiers » ( $\bar{x} = 135,88$ ; É-T = 18,09; dispersion 55-173). Il en va de même pour notre score moyen à la sous-échelle « Acceptation de soi et de la vie » ( $\bar{x} = 40,4$ ; É-T = 5,08; dispersion 31-49) par rapport à celui des « non-policiers » ( $\bar{x} = 38,55$ ; É-T = 6,98; dispersion 19-56). De son côté, notre score moyen à la sous-échelle « Compétence personnelle » s'est avéré être sensiblement le même ( $\bar{x} = 96,2$ ; É-T = 7,78; dispersion 82-110) que le leur ( $\bar{x} = 96,96$ ; É-T = 12,82; dispersion 30-119).

Les résultats à l'*Échelle de facteurs de risque* de Jourdan-Ionescu, et ses collaborateurs (2010a) fait état d'un score moyen légèrement inférieur ( $\bar{x} = 7,87$ ; É-T = 4,21; dispersion 3-18) obtenu par les « non-policiers » ( $\bar{x} = 8,02$ ; É-T = 4,48; dispersion 0-22). Cependant, comme cette échelle de mesure s'adresse à tous (non-spécifique aux étudiants ou aux policiers), il est possible d'affirmer que les policiers de l'échantillon ne présentent pas plus de FR que leurs pairs québécois non-policiers. Bien entendu, cette mesure ne prend pas en considération les FR propres à la population policière (FR professionnels) qui les prédisposent davantage à vivre de la détresse psychologique. Nous reviendrons sur ces facteurs de risque plus précis plus tard dans ce chapitre.

Nous constatons également chez plusieurs participants une discordance entre les FR de cette échelle ayant été omis et ceux rapportés dans d'autres instruments de mesure. Par exemple, aucun participant n'a rapporté être issu d'un milieu familial présentant des difficultés financières, mais les résultats à la Ligne de vie indiquent plutôt que plusieurs individus du groupe ont confié avoir grandi dans une famille qu'ils ont qualifiée de pauvre. Il en va de même pour les difficultés de santé mentale qui n'ont été rapportées par aucun participant à cette échelle, alors que le Questionnaire sociodémographique rapportait que deux personnes avaient eu des difficultés de cet ordre à un moment où un autre de leur carrière (« dépression / burn-out », ou « surplus de travail »). L'entrevue de la Ligne de vie faisait aussi état de davantage de participants ayant déjà expérimenté ce genre de difficultés à l'âge adulte. Notons que les participants avaient le choix de la

période de survenue durant laquelle les FR s'étaient déroulés à l'Échelle de facteurs de risque (0-16 ans; 16 ans jusqu'à il y a un an; et dans la dernière année), si bien qu'il est possible de croire qu'ils aient choisi de ne pas divulguer cette information à l'Échelle de facteurs de risque. Une piste de réflexion à ce sujet pourrait être que certaines vulnérabilités seraient difficiles à dévoiler, d'autant plus que ces questionnaires ont été administrés au début de nos rencontres avec eux, avant même qu'un lien de confiance se soit créé. Ceci allant dans le sens de Marshall, Milligan-Saville, Petrie, Bryant, Mitchell, et Harvey (2021), qui ont constaté que les policiers avaient tendance à sous-rapporter leurs symptômes dans certaines situations, par crainte que cela soit su de leur employeur.

Il est également possible de croire que les échanges avec les participants durant l'entrevue ont pu les amener à expérimenter des réminiscences au sujet de certains souvenirs enfouis, ce qui nous a ainsi donné accès à davantage de FR et FP à extraire de ces échanges. Le *Questionnaire sociodémographique*, conçu spécialement pour cette étude par Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu (2016a), s'est aussi avéré pertinent pour fournir des informations n'ayant pas été recensées par l'Échelle de facteurs de risque (p. ex., antécédents d'arrêt de travail) ni par l'Échelle de facteurs de protection (p. ex., antécédents de consultation d'un professionnel de la santé mentale dans la dernière année). Les informations colligées témoignent d'ailleurs de la difficulté de certains participants à maintenir un suivi thérapeutique en santé mentale. Ceci se voyait par le ratio entre le nombre total de rencontres (entre 1 et 14) et la période de suivi thérapeutique (0 à 9 mois de suivi). En effet, une seule rencontre professionnelle, 5-6

rencontres en 3 mois ou 14 rencontres en 9 mois ne constituent pas un suivi professionnel soutenu à notre sens. Cela peut s'expliquer par des conditions financières défaillantes pour continuer le suivi, ou encore par le refus de ces individus d'avoir recours à des soins et des services en lien avec leur santé mentale par crainte de répercussions ou d'être victime de stigmatisation de la part de collègues et de l'organisation policière. Karaffa et Koch (2016), ainsi que Stuart (2017) ont d'ailleurs corroboré la force de cette stigmatisation de la santé mentale au sein du milieu policier. Des préjugés face à la santé mentale continuent d'exister malgré une ouverture de plus en plus grande sur le sujet. Marchand et ses collaborateurs (2011) ainsi que Desjardins (2018) parlent d'ailleurs de la culture de l'« invulnérabilité » comme étant belle et bien vivante au sein de la population policière.

Relevons que certains facteurs de risque identifiés à cette échelle auraient eu des impacts « positifs » pour plusieurs participants. Certaines réponses pouvaient être attendues (p. ex. naissance d'un frère, d'une sœur ou d'un enfant qui amène un impact positif sur la vie), par contre d'autres facteurs de risque ont été évalués de manière surprenante par certains participants comme ayant un impact positif sur leur vie : une hospitalisation, un accident, la maladie physique personnelle ou dans la famille et des problèmes avec les amis ou le couple. La plupart de ces événements ont été repris dans leur Ligne de vie, où ils ont pu expliquer les raisons expliquant l'évaluation favorable qu'ils en ont faite. Nous y reviendrons.



Les résultats à l'*Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique* (EMST) de Stephenson et ses collaborateurs (2000), n'ont pas permis d'identifier de symptômes du TSPT dans les deux dernières semaines chez les participants. Ceux-ci avaient alors été invités à remplir le questionnaire en fonction d'un ou plusieurs événements professionnels de leur choix où ils avaient ressenti pareilles manifestations. De ce fait, les comparaisons avec d'autres échantillons ne peuvent être faites et il s'avère plus pertinent à notre sens de commenter les résultats sur le plan qualitatif. Quelques participants semblent présenter une propension plus grande de développer des symptômes de stress post-traumatique suite à l'exposition à un événement professionnel traumatique (ÉPT). Il nous semble pertinent de discuter des résultats de deux d'entre eux, alors que les résultats de trois autres participants seront abordés dans la deuxième section.

Ces deux participants ont rempli l'ÉMST en considérant l'ensemble de leur carrière de patrouilleur, où les symptômes recensés étaient en lien avec une préoccupation pour leur sécurité physique (p. ex., crainte de la confrontation physique, événements où ils ont dû se « batailler » avec des individus) et avec une opinion publique leur étant défavorable (p. ex., crainte de critiques sur les médias sociaux ou d'un procès sur la place publique). Notons que ces préoccupations découlent d'ÉPT interpersonnel et/ou en lien avec la main de l'homme, qu'elles rendent ces individus plus susceptibles d'expérimenter une détresse psychologique significative, et que les symptômes rapportés sont consistants: hypervigilance constante (état d'alerte, nervosité, difficultés

d'endormissement, cauchemars), et perte de joie de vivre (irritabilité, perception changée du futur et diminution de la capacité à ressentir les émotions). Un de ces deux participants présentait également une fréquence et une sévérité de symptômes beaucoup plus grande comparée à l'autre. Le policier le plus « souffrant » des deux nous avait d'ailleurs verbalisé se sentir saturé de la patrouille compte tenu du cumul des nombreux ÉPT auxquels il aurait fait face dans sa carrière. Bien que de nombreux FR et FP jouent un rôle dans la symptomatologie de la détresse psychologique, il est ici possible de croire que cet individu était plus à risque surtout en raison de ses années de services supérieures à l'autre participant, un policier avec seulement quelques années d'expérience. D'ailleurs, ce dernier avait rapporté comme unique symptôme la présence de cauchemars à raison d'une fois par semaine, et pour lesquels il se disait « un peu perturbé » par le caractère violent de ceux-ci.

Aussi, bien qu'il n'ait pas rapporté de symptôme à cette échelle, un autre participant aurait également rapporté dans la ligne de vie des symptômes d'allure post-traumatique tels que des flashbacks au sujet d'ÉPT précis, et des ruminations au sujet de la qualité de ses interventions dans une enquête jamais élucidée (p. ex., « en ai-je fait assez? Qu'est-ce que j'aurais pu faire de mieux? »). En ce sens, une remise en question constante de ses compétences professionnelles amènera certainement des bouleversements émotionnels chez les policiers (quel que soit leur grade), bouleversements qui pourront à leur tour peser dans la balance des FR déjà présents.

Lorsque nous comparons les résultats de l'Échelle de la résilience à ceux de l'ÉMST, il n'apparaît pas que ces deux instruments évaluent des variables directement en lien. Par exemple, un participant ayant obtenu un score de résilience dans la moyenne présente toutefois le score le plus élevé en termes de sévérité à l'ÉMST; ou un autre participant qui rapporte des images dans sa ligne de vie le perturbant malgré un score nul à l'ÉMST et un score moyen bas à l'échelle de résilience; ou finalement trois participants qui rapportent des fréquences et sévérité faibles à l'ÉMST mais qui ont des scores contrastés à l'échelle de résilience (soit le score le plus bas, le score le plus haut, et un score dans la moyenne).

Au niveau des facteurs de protection, les résultats obtenus à l'*Échelle de facteurs de protection* (Jourdan-Ionescu et al., 2010b) font état d'un score moyen inférieur ( $\bar{x} = 25,4$ ; É-T = 3,62; dispersion 19-31) à celui obtenu par les « non-policiers » ( $\bar{x} = 28,01$ ; É-T = 5,07; dispersion 0-35). Considérant l'âge moyen de notre échantillon, il est possible de croire que leur nombre de FP puisse être inférieur soit parce qu'ils sont plus âgés (il est plus difficile d'avoir des parents en santé à 48 ans), soit en raison de leur niveau d'éducation (études collégiales et non universitaires pour devenir policier) ou parce qu'ils ont pu être moins favorisés que la génération suivante ayant participé à l'étude de Jourdan-Ionescu et ses collaborateurs. Une autre explication pourrait être que certains des répondants ont grandi dans un milieu familial n'ayant pas favorisé le développement de FP et dans lequel l'adversité rencontrée était trop intense pour leur équipement psychique (p. ex., carences, violence dans l'enfance). Notons à nouveau que

cet instrument de mesure ne permet pas non plus de relever les FP policiers de l'échantillon, si bien que les résultats en découlant ne sont pas exactement représentatifs de tous les facteurs favorisant la résilience de ces individus. Les FP professionnels seront discutés plus loin. Néanmoins, certains FP présents méritent notre attention en raison du nombre élevé de participants les ayant identifiés.

La capacité de résoudre les problèmes rencontrés et le fait d'avoir de bonnes stratégies pour faire face aux difficultés font partie des facteurs ayant été identifiés par tous les participants. Ceux-ci semblent d'ailleurs être des FP très pertinents à posséder en tant que policier en raison des nombreuses décisions et actions devant être prises rapidement face à diverses situations et problématiques professionnelles rencontrées. En ce sens, le développement ou la consolidation de ces FP individuels devrait être encouragé dès le début de la formation professionnelle policière. Paton (2006) le souligne d'ailleurs lorsqu'il parle de l'aspect protecteur pour un policier d'avoir de bonnes capacités de résolution de problèmes et de bonnes capacités d'opérer efficacement dans des circonstances complexes. Les résultats indiquent aussi que presque tous les participants démontrent de l'ouverture d'esprit et qu'ils font preuve d'une capacité à se reconnaître comme ayant une responsabilité dans les causes de leurs réussites et de leurs échecs. Brillon (2017) souligne d'ailleurs les bénéfices que les gens se reconnaissent responsables à la fois des événements positifs et négatifs qui leur arrivent (reconnaître leurs capacités et compétences, identifier leurs lacunes). Inversement, les gens faisant preuve d'attributions externes face aux choses positives

leur arrivant (p. ex., les autres, le hasard, le destin, la société sont responsables de ce qui arrive), et d'attributions internes aux choses négatives seraient plus à risque de souffrir et d'être en détresse.

L'ouverture pour aller chercher de l'aide en cas de besoin et le fait d'habiter à proximité des ressources sont également deux facteurs de protection grandement identifiés par l'échantillon. Ce qui est encouragé puisque la consultation d'un psychologue représente un moyen approprié pour ces individus de surmonter les conséquences d'un ÉPT en permettant de faire du sens de l'expérience traumatique vécue (Marchand et al., 2010; 2011; Paton, 2006). Il est toutefois intéressant de voir que cette ouverture à recevoir des services se manifeste autant dans les réponses de nos participants à l'Échelle de FP, alors que de possibles réticences à se montrer vulnérable ont été identifiées précédemment (faible nombre de consultations). Ce paradoxe est également observé en lien avec l'estime de soi, un FP identifié par tout l'échantillon, bien que certains participants aient également rapporté vivre avec des problèmes de confiance en soi récurrents ou périodiques dans l'Échelle de FR. Une explication plausible à ces constats pourrait résider dans le fait que les participants veulent peut-être se montrer sous leur meilleur jour en disant qu'ils sont ouverts à rechercher de l'aide sans avoir nécessairement le réflexe de le faire, ou qu'ils aient tendance à minimiser quand ils ont besoin d'aide et donc qu'ils tardent à aller en chercher. Finalement, le réseau social est un facteur de protection environnemental primordial et grandement étudié par de nombreux chercheurs du domaine. En effet, un bon réseau social

favoriserait le bien-être, la normalisation du vécu (surtout grâce aux pairs), et le maintien ou le rétablissement d'un équilibre lors de période de stress ou d'adversité (Caron & Guay, 2005; Delage, 2004; Paton, 2006; Patri & Pietrantonio, 2010; Rutter, 1985; Waller, 2001). Les résultats de notre étude ne font pas exception sur la pertinence et la force de ce FP considérant les résultats obtenus pour ce facteur précis. En effet, cela s'est traduit par la présence d'un bon réseau social, et les bonnes habiletés sociales sont aussi deux facteurs ayant été rapportés par bon nombre de participants.

En effet, les résultats à la *Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte* (Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016b), amènent des lumières supplémentaires sur la qualité des relations des participants. Les résultats révèlent un réseau social assez restreint quant à l'ampleur des ressources de nos participants. Effectivement, la famille proche (conjoint(e), enfants, parents, fratrie), quelques amis et/ou quelques collègues constituent généralement l'environnement de soutien de l'échantillon. L'efficacité du réseau social ne réside toutefois pas dans le nombre de relations que ces gens entretiennent, mais bien dans la qualité des liens les unissant à leur entourage. En ce sens, au moins les deux tiers de l'échantillon possèdent un réseau social suffisamment protecteur puisqu'ils peuvent compter en tout temps sur au moins un membre de leur réseau pour être réconfortés, pour recevoir de l'aide pour résoudre un problème et pour vivre des moments de plaisir. Notons aussi que la force de leur réseau social est d'autant plus élevée lorsque plus d'une personne peut assurer ce niveau de disponibilité. Pour ce qui est du tiers restant, c'est-à-dire les participants qui évaluent moins de disponibilité de

la part de leur entourage, ils nous amènent à nous questionner s'il s'agit réellement d'un manque de disponibilité des gens autour d'eux, ou s'il est plus question de la difficulté de ces participants à les solliciter en raison de la crainte d'être stigmatisé comme policier ayant besoin d'aide (p. ex., inconfort à demander de l'aide, croyance qu'on peut s'arranger seul, etc.).

L'examen plus poussé des personnes les plus significatives de l'échantillon met en valeur l'importance de la relation au conjoint et aux amis comme acteurs principaux de leur réseau de soutien. En effet, la relation au conjoint semble la plus satisfaisante pour tous les participants en couple, ce qui a du sens puisque le conjoint représente l'individu avec qui un participant entretient les contacts les plus fréquents et intimes. De plus, le fait de pouvoir compter sur l'appui suffisant d'un individu considéré comme son égal, ou son partenaire leur permettront d'aller chercher suffisamment de « nourritures affectives » pour favoriser une bonne santé mentale malgré l'adversité (Delage, 2004). Les résultats de l'étude vont d'ailleurs dans ce sens puisque les participants concernés ont affirmé que l'écoute, la résolution de problème et le plaisir avec leur conjoint(e) étaient au rendez-vous. Une explication plausible à ce résultat peut résider dans le fait qu'il puisse y avoir quelque chose de plus facile à s'ouvrir à une femme. Cela s'est également vu durant les entrevues, où la plupart se sont ouverts rapidement et ils se sont confiés à nous.

En ce qui a trait aux relations avec les amis, il s'avère important de spécifier d'abord que bon nombre de participants ont inclus des collègues de travail avec qui ils ont tissé des liens significatifs dans la catégorie « Amis ». De plus, nous remarquons que l'échantillon semble se diviser en trois groupes presque égaux. Le premier groupe ( $n = 5$ ) perçoit une disponibilité élevée des amis pour réconforter, résoudre des problèmes, et partager de moments de plaisir avec eux (un peu comme avec le conjoint), alors que dans le deuxième groupe ( $n = 4$ ), les participants perçoivent que leurs amis sont très disponibles principalement pour partager de bons moments. Finalement, dans le troisième groupe ( $n = 6$ ), les participants perçoivent moins de disponibilité dans la relation aux amis pour vivre des moments de plaisirs, à comparer aux deux autres groupes, et encore moins pour être réconfortés et aidés face aux problèmes vécus. Toutefois, les membres de ce dernier groupe, à l'exception d'un participant, bénéficient d'un soutien suffisamment satisfaisant d'autres membres de leur réseau qui ne sont pas des amis.

Les liens aux parents, à la fratrie, à la famille éloignée et autres individus gravitant dans leur environnement ont été aussi rapportés par tous les participants. Toutefois, nous remarquons que ces relations étaient moins investies en comparaison avec la relation au conjoint et aux amis. Plusieurs participants ont d'ailleurs fait part de leurs préoccupations à ne pas inquiéter leur famille avec la nature de leur emploi, en choisissant de ne pas trop se confier et plutôt investir ces relations dans la sphère du plaisir. Toutefois, les trois quarts des participants ayant rapporté un plus grand désir de



réconfort et d'aide pour résoudre des problèmes de la part de leurs parents sont de jeunes policiers. Ceci s'explique sans doute par le fait que plus les policiers sont âgés, moins la famille d'origine constitue un soutien (au contraire des parents âgés demandent du soutien), et parce qu'ils s'investissent dans leur propre famille.

En dernier lieu, les résultats récoltés grâce à la *Ligne de vie* (Jourdan-Ionescu, 2006) amènent des informations supplémentaires à considérer dans la description des FP et FR du groupe, soit l'identification de facteurs supplémentaires n'ayant pas été identifiés par les questionnaires auto-rapportés.

Nous ne reprendrons pas tous les FR et FP individuels, familiaux et environnementaux relevés grâce à cet instrument. Les plus importants seront repris plus loin dans la deuxième section de ce chapitre. Toutefois, ces résultats nous amènent à conclure que la Ligne de vie a l'avantage d'offrir une image personnalisée des facteurs primordiaux pour chaque individu. En effet, lorsque comparés avec les résultats aux échelles de FR et de FP, certains facteurs relevés présentent une fréquence bien différente d'un instrument à l'autre. Par exemple, le FR « Déménagement » a une fréquence de 8 à l'Échelle de facteurs de risque et une de 3 à la Ligne de vie. Ceci pouvant indiquer que seuls trois participants ont réellement été impactés par cet événement. Soulignons aussi la double valence de certains facteurs pouvant être à la fois des FR ou des FP, selon leur intensité ou leur rigidité (Jourdan-Ionescu, 2001).

Nous constatons également que la Ligne de vie permet de nuancer ou de qualifier certains facteurs ayant été cochés présents dans les échelles auto-administrées. Par exemple, le FP « Avoir reçu de bons soins et une bonne éducation dans l'enfance » semble avoir été identifié par tous les participants de l'échantillon. Toutefois, du côté de la Ligne de vie, le « Bon milieu familial d'enfance » n'est rapporté que par sept sujets. Il est d'ailleurs peu plausible que les huit participants restants aient simplement « oublié » de nous faire part de la bonne qualité de leur milieu d'enfance puisque cet aspect a été questionné et il n'a pas fait l'objet d'ajout par les participants sur leur ligne de vie. Qui plus est, cinq autres participants ont aussi rapportés dans leur production avoir un grand souci de ne pas reproduire le milieu familial d'enfance jugé carencé.

L'apport majeur de la Ligne de vie au sein notre étude concerne l'identification d'une trentaine de facteurs de risque et de protection policiers spécifiques à l'échantillon, et autrement pratiquement pas mesurés par les questionnaires auto-rapportés. Certains facteurs nous étaient toutefois déjà familiers en raison de nos lectures sur le sujet (p. ex., la relation aux collègues et aux patrons; l'opinion défavorable du public; les changements organisationnels; etc.). Quelques facteurs seront présentés ici et d'autres seront discutés dans la deuxième partie de ce chapitre.

Bien que la plupart des facteurs identifiés concernent majoritairement deux ou trois participants seulement, relevons tout d'abord que près du deux tiers de l'échantillon voit d'un œil positif l'accession au statut de policier. Ce qui est intéressant avec ce FP est que

les participants s'y associant sont âgés entre 25 et 49 ans. Il est donc possible de croire que les plus âgés de ce groupe voient encore leur emploi comme étant satisfait, ce qui doit les aider à tolérer les nombreux ÉPT rencontrés dans leur carrière jusqu'à ce jour. Toutefois, deux individus ayant eu besoin d'un arrêt de travail pour des raisons de santé mentale ont été transparents en mentionnant sur leur ligne de vie ou durant l'entrevue le poids du métier sur leur bien-être psychologique. Cela parle de leur propension à s'ouvrir sur leurs vulnérabilités avec certaines personnes (p. ex., ayant une attitude non jugeante, ou étant en-dehors de la police), ce qui leur est protecteur.

Finalement, nous relevons une certaine « désidéalisation » du métier de policier chez certains sujets pour diverses raisons (p. ex., regrets dans le choix de cette carrière; besoin de prendre une pause; épuisement ou saturation par rapport aux interventions difficiles ou à la lourdeur administrative). Ce phénomène peut s'expliquer par deux raisons. D'une part, certains participants vivent cette « désidéalisation » parce qu'ils cumulent de nombreuses années de services (plus de 30 ans d'ancienneté) et qu'ils ne ressentent plus le même « thrill » qu'en début de carrière. D'autre part, un autre participant, avec moins d'ancienneté, exprime pareil sentiment en raison de sa prise de conscience que le métier de policier implique d'user de force physique ou de devoir se battre avec des suspects lors d'arrestations, ce qui ne correspond pas à ses attentes quant à sa profession. La préparation à la retraite, le changement de tâches ou de service représentent toutefois des moyens créatifs que ces gens auraient trouvés pour les aider à tolérer, voire régler leurs insatisfactions à l'égard du métier.

La prochaine section discutera des résultats des deux études de cas, et elle permettra d'énumérer et de discuter des FR et FP les plus saillants dans le processus de résilience des participants.

## Objectif II

Les résultats aux nombreux questionnaires de la section précédente nous laissent toutefois sur notre faim au sujet des interactions entre les FR et les FP favorisant le développement de la résilience. Une compréhension approfondie doit être réalisée et un portrait plus complet doit être dressé. Cette deuxième section vise ainsi une meilleure compréhension des ressources psychologiques primordiales à la résilience au sein de l'échantillon, grâce à l'analyse détaillée de deux lignes de vie, et l'élaboration d'une synthèse des FR et FP clés impliqués dans le processus de résilience.

## Études de cas

L'analyse des deux études de cas met d'abord de l'avant un constat important, soit que le nombre de FR et de FP d'un individu ne semble pas tributaire de la qualité de son processus de résilience. Tourigny (2016) décrivait plutôt que le poids des facteurs présents avait davantage d'importance que leur nombre dans l'issue à l'adversité. Cela peut ainsi expliquer les résultats surprenants du *participant le moins résilient* qui possède moins de FR que la moyenne de l'échantillon à l'Échelle de facteurs de risque, et plus de FP que la moyenne à l'Échelle de facteurs de protection; et ceux du *participant le plus résilient*, qui possède davantage de FR et moins de FP que la

moyenne des participants aux deux échelles. Ainsi, en ne se fiant qu'aux fréquences rapportées à ces instruments de mesure, nous aurions dû nous attendre à ce que ces individus soient plutôt respectivement résilient et non-résilient, et non l'inverse. Toutefois, afin d'obtenir une vision plus juste des ressources de ces individus, il est nécessaire de faire converger toutes les données obtenues par l'ensemble des instruments de mesure, entre autres parce que les FR et FP professionnels ne sont pas pris en compte dans les questionnaires auto-rapportés. Ainsi, lorsque l'on analyse les antécédents et symptômes de santé mentale ou de détresse psychologique, le réseau social, l'histoire de vie, et la Ligne de vie de ces individus, le portrait change. Le poids ou la qualité des facteurs présents apparaît alors davantage tributaire du succès du processus de résilience que de leur nombre, tel que décrit précédemment.

Nous constatons également que pour le *participant le moins résilient*, le score de résilience à la sous-échelle « Compétences personnelles » est bien plus bas que celui de la moyenne du groupe, alors que celui à la sous-échelle « Acceptation de soi et de la vie » est dans la moyenne. Ces résultats pourraient traduire un manque de confiance en soi, de la dépendance affective, un manque de détermination, une faible maîtrise de soi, ou un manque de persévérance (selon les auteurs de l'Échelle de la résilience). Ceci va dans le même sens que les informations recueillies dans sa Ligne de vie : absence d'un réseau de soutien adéquat (p. ex., peu de relations qui sont superficielles et parfois insatisfaisantes, manque d'intérêt à créer des liens avec ses collègues); dynamique relationnelle inadéquate (p. ex., mauvais choix de conjointes; dépendance affective);

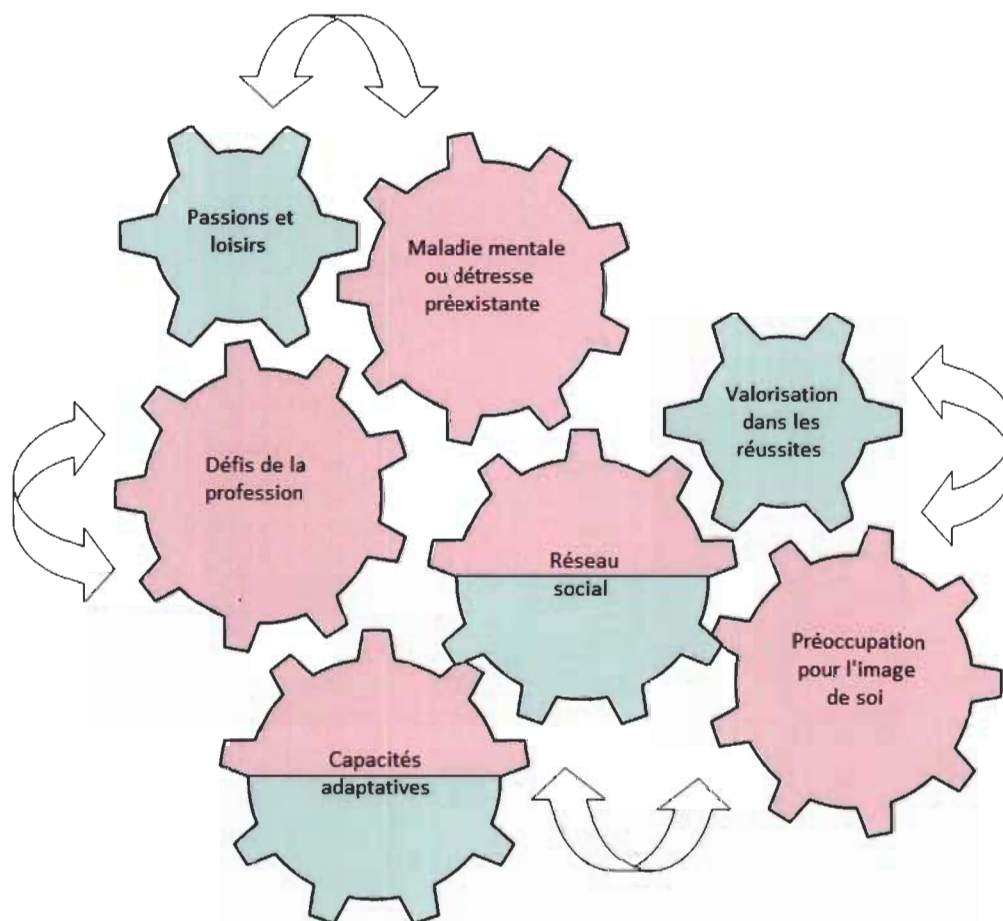
nombreux regrets et insatisfactions en lien avec le choix de carrière; image de soi négative; gestion émotionnelle difficile; mentalisation difficile; stratégies d'adaptation et mécanismes de défense insuffisants ou inappropriés (p. ex., auto-sabotage de son potentiel, abandon des passions). Notons d'ailleurs que ce participant s'est décrit strictement par ses facteurs de risque (alors qu'il a beaucoup de FP), ce qui témoigne en quelque sorte de sa vulnérabilité face à l'adversité rencontrée.

À l'inverse, pour le *participant le plus résilient*, les scores de résilience aux sous-échelles « Compétences personnelles » et « Acceptation de soi et de la vie » sont supérieurs à la moyenne du groupe. Ces résultats plus précis peuvent se traduire par une bonne confiance en soi; de l'indépendance; de la détermination; une bonne maîtrise de soi; de la persévérance; de l'adaptabilité; de la flexibilité; et une perspective équilibrée de la vie (selon les auteurs de l'Échelle de la résilience). Lorsque l'on compare ces critères avec les facteurs identifiés dans sa Ligne de vie, des similitudes apparaissent puisque ce participant s'est présenté à nous comme possédant une bonne capacité à tirer le positif des situations difficiles rencontrées dans sa vie; comme ayant une bonne estime de soi, ainsi qu'une bonne confiance en soi et des capacités suffisantes pour s'affirmer; qui est doté d'un bon réseau social; qui recherche l'adrénaline; et qui présente des stratégies d'adaptation et des mécanismes de défense rigides mais efficaces dans le cadre de ses fonctions de policiers (p. ex., clivage, refoulement, recherche d'un sentiment de contrôle de l'environnement). Notons finalement que ce participant s'est décrit en nommant de nombreux facteurs de protection, ce qui témoigne suffisamment de ses

capacités résilientes face à l'adversité rencontrée. En conclusion, il semble que la façon dont le participant se perçoit est très importante pour comprendre sa résilience.

### **Synthèse des facteurs clés**

Les nombreux FR et FP obtenus grâce aux divers instruments de mesure auto-rapportés, à la Ligne de vie, et aux deux études de cas proposent une panoplie de facteurs à considérer dans la compréhension du processus de résilience chez les policiers. Toutefois, des facteurs clés ont été identifiés au sein du groupe comme semblant avoir la plus grande incidence sur le développement de la résilience ou de la détresse psychologique des participants de l'échantillon. La figure 8 propose un schéma regroupant ces FR (en rose) et ces FP (en vert), où leurs interactions conduiraient soit à une issue positive (résilience) ou une issue négative (détresse psychologique) face à l'adversité (ici définie comme les ÉPT).



Légende : Rose = FR et Vert = FP. Certains facteurs sont mixtes (FR et FP).

Figure 8. Facteurs clés dans le processus de la résilience de l'échantillon.

Plus spécifiquement, la figure comprend sept engrenages ou facteurs, soit deux FP : « Valorisation dans les réussites », et « Passions et loisirs »; trois FR : « Défis de la profession », « Maladie mentale ou détresse préexistante », et « Préoccupation pour l'image de soi »; ainsi que deux facteurs mixtes : « Capacités adaptatives » et « Réseau social ». Certains engrenages ont été faits plus gros puisque leur poids comme facteur pèse davantage dans le processus de la résilience ou dans l'apparition de la détresse



psychologique. Ce « poids » a été illustré en fonction du nombre de participants l'ayant rapporté dans les divers instruments de mesure, mais également en considérant l'impact de celui-ci sur le niveau de résilience spécifique de chacun (grâce à la ligne de vie). Notons aussi que les deux facteurs mixtes sont catégorisés ainsi puisqu'ils peuvent être soit protecteurs ou de risque pour l'individu qui les expérimente, selon leur positionnement sur un continuum allant de négatif à positif (p. ex., un bon réseau social représente un FP alors qu'un piètre réseau social représente un FR).

Tout d'abord, notons que la *présence de loisirs et de passions* chez de nombreux sujets a mis en lumière l'importance pour ces individus d'investir quelque chose d'agréable en dehors des heures de travail, seuls ou avec des membres de leur cercle social. Bien que les passions ou les loisirs n'agissent pas directement sur les événements d'adversité, ils peuvent être certes de bons moyens pour occuper l'esprit et éviter les ruminations, mais ils participent également à l'instauration d'un équilibre où toutes les sphères de vie sont bien dosées (Qian & Yarnal, 2011). C'est d'ailleurs le discours que plusieurs tenaient lors des entrevues.

Une conclusion similaire peut être faite par rapport à l'effet protecteur de se *valoriser dans les réussites professionnelles et personnelles*. En effet, ce facteur découle de la capacité des participants à reconnaître eux-mêmes leurs bons coups, ce qui contribue grandement à une bonne estime de soi et une bonne confiance en soi, deux autres FP forts pertinents dans le processus de résilience (Robinson, 2014; Seligman,

2013). Plus spécifiquement, la valorisation dans les réussites professionnelles permet aux policiers qui doutent de leur propre crédibilité ou de leurs capacités à intervenir de renforcer une image de soi professionnelle bienveillante et positive.

Le *réseau social* représente le premier facteur mixte de cette figure puisqu'il possède à la fois une valence positive et négative en fonction de la qualité des liens que la personne entretient avec son cercle social. Tel que mentionné précédemment, presque tous les participants pouvaient compter sur au moins une personne de leur entourage pour être soutenus, aidés, et réconfortés adéquatement. Les participants les plus résilients n'ont pas échappé à ce fait. Toutefois, chez le participant le moins résilient, nous relevions un réseau de gens suffisant en nombre, mais plutôt axé sur le plaisir ou le ludique. Il faut aussi noter une difficulté pour monsieur de s'ouvrir dans la relation tel qu'illustré lors de notre entrevue, ainsi qu'un désintérêt à créer des liens avec ses collègues, malgré que de nombreux participants et même des chercheurs sur le sujet soulevaient l'aspect important ou protecteur d'avoir un réseau social solide (Marchand et al., 2015).

Au niveau des *capacités adaptatives*, nous faisons référence aux stratégies d'adaptation, et aux mécanismes de défense protégeant les policiers de l'adversité. Il s'agit du deuxième facteur mixte de cette figure en fonction de la nature des capacités disponibles et suscitées par les ÉPT pour chaque individu. Bergeret (2012) parle de bonnes capacités adaptatives lorsque celles-ci permettent à un individu de « s'arranger

avec [ses problèmes profonds] et s'adapter à lui-même comme aux autres, sans se paralyser intérieurement dans ses conflits obligatoires, ni se faire rejeter par les autres, malgré les inévitables divergences encourues dans les relations d'objets » (p. 139). Les capacités de cet individu sont ainsi protectrices car elles font de lui un individu adapté à l'adversité. Cette façon de concevoir les capacités adaptatives d'un individu face à un « problème profond » ou un ÉPT donne la possibilité aux gens utilisant des défenses moins adaptées comme le clivage ou la dissociation de faire face à l'adversité et de s'y protéger adéquatement. Le clivage a d'ailleurs été identifié chez de nombreux participants, où ceux-ci nommaient avoir la capacité de « séparer » la vie professionnelle de la vie privée afin que les événements potentiellement traumatiques rencontrés au travail ne viennent pas « contaminer » leur vie personnelle. À l'inverse, toute tentative répétée d'adaptation inadéquate entraînera tôt ou tard des conséquences négatives sur le fonctionnement lorsque l'individu rencontrera les exigences d'une situation d'adversité (maintien ou augmentation de la détresse, ou ancrage encore plus grand de ces « mauvaises » stratégies) (Dionne et al., 2013). Les mécanismes de défense intenses ou mal adaptés représentent ainsi un risque pour ceux les utilisant à répétition, puisqu'ils ne lui permettraient pas de les protéger adéquatement contre les dommages physiques et psychiques (Anaut, 2003).

Sur la base de la Ligne et de l'entrevue clinique ont été relevés de nombreux mécanismes de défense chez les participants dont : le clivage; le refoulement; le non-dévoilement de soi (forme d'évitement); la rationalisation; et les efforts de toutes sortes

pour dissocier/couper la vie professionnelle et de la vie personnelle. Selon Ozer, Best, Lipsey, et Weiss (2003), certains de ses mécanismes deviennent inadaptés ou immatures lorsqu'ils sont utilisés quotidiennement (p. ex., l'évitement, le clivage, la dissociation, le refoulement). Toutefois, les policiers se retrouvent souvent plongés dans l'urgence et il est nécessaire qu'ils aient des facteurs efficaces pour les protéger de la massivité des événements professionnels rencontrés. Ainsi, s'ils sont utilisés sporadiquement, ils peuvent être plus protecteurs que nuisibles. Ionescu (2020) rapportait d'ailleurs pareils résultats au sein de leur échantillon, à l'inverse de Marchand et ses collaborateurs (2010; 2011) qui voyaient surtout la dissociation comme un facteur de risque au TSPT. Dans le même sens que ces chercheurs, nous constatons que le participant le moins résilient de l'échantillon aurait affaire à ce genre de mécanismes dans son fonctionnement quotidien, en plus des nombreux autres facteurs de risque identifiés chez lui. À l'inverse, le participant le plus résilient fait également preuve de certains de ces mécanismes dits immatures, mais les interactions avec ses facteurs de protection identifiés précédemment permettent somme toute une meilleure adaptation à l'adversité.

La présence d'un diagnostic de *trouble de santé mentale*, ou encore de *symptômes de détresse préexistante* à l'exposition à un ÉPT représente un facteur de risque chez plusieurs. Tout comme le décrivaient Marchand et ses collaborateurs (2010; 2011), nous constatons aussi que les participants ayant une fragilité à ce niveau étaient moins résilients. Toutefois, ceux qui sont allés chercher de l'aide, quelle qu'elle soit, reconnaissent l'apport positif que cela aurait eu sur leur bien-être psychologique.

En ce qui a trait aux *défis de la profession*, ceux-ci représentent la plupart des facteurs de risque professionnels rapportés par les participants (p. ex., sentiment d'être imposteur en début de carrière; anxiété lors d'interventions physiques; composer avec les proches de victimes; changements organisationnels; relation difficile avec la partie patronale, sentiment d'impuissance ou de responsabilité dans les interventions, etc.). Bien que certains individus de l'échantillon aient été en mesure de bien composer avec ceux-ci, notons que l'aspect souvent imprévisible de la plupart de ces facteurs représente un risque supplémentaire (en plus de la nature en soi du facteur). Notons plus précisément, que le fait d'être une femme dans la police semble effectivement être un facteur de risque pour celles interrogées dans l'étude en raison des défis rencontrés à faire leur place et à être reconnue de leurs pairs. Ceci allant dans le sens des conclusions de Violanti et ses collègues (2006) qui parlaient de moqueries, discrimination sexuelle et préjugés envers les femmes. Force est de constater qu'il s'agit encore d'un sujet d'actualité 14 ans plus tard (Angehrn, 2020).

Finalement, la *préoccupation pour l'image de soi* représente un facteur de risque important chez les policiers compte tenu de leur souci constant quant à l'opinion publique les concernant. Plusieurs ont d'ailleurs dénoncé le stress accompagnant chacune de leur intervention en raison du fait que leurs moindres faits et gestes sont filmés, enregistrés et diffusés par le public y assistant. De plus, certaines valeurs policières bien ancrées au sujet de l'invulnérabilité des policiers amènent certains participants à se préoccuper de leur image au sein de la fraternité policière. Ceci ne leur

permet pas toujours de verbaliser leur ressenti ou de leur anxiété en raison du contraste généré avec cette culture policière archaïque qui découragerait les policiers à se montrer ouvertement vulnérables sur le plan psychologique et physique (Marchand, et al., 2015).

En conclusion, les facteurs clés décrits précédemment sont, à notre avis, des facteurs à considérer dans l'intervention auprès des policiers. En effet, une meilleure connaissance des risques bien spécifiques à cette population permettra des interventions rapides sur des éléments particuliers les mettant à risque au niveau de leur santé mentale (p. ex. mauvais réseau social, image de soi comme devant répondre aux stéréotypes masculins, etc.).

À l'inverse, une meilleure connaissance des ressources de ces individus favorisera les interventions visant à développer et peaufiner leurs forces, et à encourager le développement de ressources non cultivées : par exemple, mise en place d'un réseau de parole avec les collègues, investir d'autres sphères que le travail comme des loisirs, encourager le développement de ces FP dès le début de la scolarité policière, etc. Aussi des interventions visant une autorégulation saine du stress et des émotions en découlant sont encouragées par de nombreux chercheurs du domaine : relaxation, visualisation ou respiration; stratégies de coping axées sur la résolution de problème; gestion des émotions intenses; prévention des réactions dissociatives; psychoéducation sur les stressseurs et leurs impacts et les réactions au stress; (Andersen et al., 2015; Ghazinour & Rostami, 2021; Marchand et al., 2015; Ramey et al., 2016). Finalement, une emphase

doit aussi être mise sur l'importance d'obtenir le soutien de l'organisation, de la famille, des proches et de professionnels, car le renforcement des capacités individuelles n'est pas suffisant pour que les ressources soient efficaces à long terme.

### **Retombées de l'étude**

Cette étude s'inscrit dans un effort pour mieux comprendre les ressources psychologiques favorisant le processus de la résilience chez un groupe de policiers. En comparaison avec plusieurs études cherchant à décrire spécifiquement les FR liés au développement du TSPT, nous nous sommes intéressées à la fois aux forces et aux vulnérabilités de ces travailleurs afin de dresser un portrait plus complet de leurs ressources psychologiques.

De plus, peu d'études en sol québécois ont été réalisées jusqu'à ce jour sur la compréhension de la résilience des policiers, si bien que notre étude contribue à une meilleure connaissance du phénomène au Québec, où la police est habituellement perçue comme soutenance et non répressive comme dans tant d'autres pays. Notre recrutement de policiers s'est fait dans une ville dite plus en « région », mais nos résultats démontrent toutefois une similarité avec ceux de l'étude conduite à Montréal (Marchand, et al., 2010; 2011; 2015), lorsque nous comparons nos facteurs-clés (figure 8) avec les leurs.

Cette étude, espérons-le, encouragera l'utilisation de mesures d'évaluation plus personnalisées pour l'embauche des policiers et pour les recherches conduites sur cette population. Ceci dans l'esprit qu'une meilleure compréhension de leurs forces et de leurs vulnérabilités mènera à la mise en place de services et interventions appropriés et personnalisés pour favoriser les « bonnes ressources », ou identifier celles absentes et pouvant être instaurées facilement chez ceux ayant moins de FP.

Une autre retombée intéressante de cette étude est qu'elle illustre bien la pertinence d'incorporer des mesures projectives dans l'analyse des facteurs impliqués dans la résilience. En effet, l'utilisation de la Ligne de vie a permis à la fois de valider ou nuancer les résultats obtenus aux questionnaires auto-rapportés, mais également de dresser la liste de FR et FP supplémentaires et tout autant primordiaux dans la compréhension du processus de résilience de ces individus. Nous faisons ici référence à la liste des facteurs de risque et les facteurs de protection professionnels spécifiques à l'échantillon.

### **Recherches futures**

La recherche sur les ressources psychologiques des policiers devrait encourager davantage les études ayant un devis qualitatif compte tenu de la richesse de cette méthode de recherche. Ces études contribueraient ainsi à brosser un portrait plus fidèle des FR et FP de cette population à risque. Les chercheurs et cliniciens dans le domaine devraient considérer la Ligne de vie comme un instrument de mesure pertinent et riche



permettant d'identifier les événements de vie les plus marquants ainsi que les FR et FP possédés par les participants, en plus de relever ces facteurs n'ayant pu être obtenus dans les questionnaires en raison de leur caractère trop restrictif et peu adapté à cette population. De plus, d'autres variables pourraient aussi être considérées dans de prochaines études similaires à la nôtre (utilisation de la Ligne de vie), telles que : 1) l'arrêt de travail pour trouble de santé mentale; 2) le genre; 3) l'âge; 3) la présence d'un TSPT; 4) la présence d'événements de vie marquants antérieurs; etc.

Plusieurs écrits consultés pour ce projet de recherche mettent également en lumière la pertinence pour les chercheurs et cliniciens de s'intéresser davantage à l'implantation de programmes d'entraînement à la résilience chez les policiers dès le début de leur carrière (Andersen, et al., 2015; Ghazinour & Rostami, 2021; Marchand, et al., 2015; Ramey, et al., 2016; Telle, et al., 2019). Ceci visant à les aider à contrer certains facteurs de risque et à développer des ressources appropriées pour qu'ils fassent ainsi face à l'adversité afin de la rendre plus cohérente et gérable (tels que ceux identifiés à la figure 8).

Les recherches futures pourraient également s'intéresser à la propension des participants policiers à aller chercher de l'aide professionnelle ou de leur réseau, et à documenter aussi leur réaction à des offres d'aide de toute sorte. Cette suggestion s'inscrivant dans notre difficulté à bien comprendre nos résultats au sujet du manque de disponibilité de l'entourage perçu par certains participants de notre étude.

### **Limites et forces de l'étude**

Le recrutement fut difficile malgré notre partenariat avec le syndicat des policiers de la Sécurité publique de Trois-Rivières pour diffuser notre étude auprès de leurs membres. Il fallut 9 mois pour obtenir la participation de 15 policiers (juin 2016 à février 2017). Plusieurs raisons peuvent expliquer cette difficulté, telles que le fait qu'ils étaient indisponibles ou peu intéressés par le projet, que la passation soit jugée trop longue ou demandante en raison de la nature des instruments et des informations devant être dévoilées, ou que la recherche scientifique leur soit peu familière (à notre connaissance aucune étude sur le sujet n'a été conduite avec ces policiers). Toutefois, malgré le faible échantillon, nos résultats vont dans le même sens que ceux des études ayant plus de 100 participants.

L'aspect volontaire des participants à se joindre à cette étude nous amène à réfléchir à l'impact possible sur nos résultats. En effet, il faut considérer que ces participants ont déjà une certaine forme d'ouverture à aborder leurs difficultés, ce qui représente en soi une certaine force que d'autres policiers ne possèdent pas (les valeurs en lien avec l'invulnérabilité pouvant être valorisées). Toutefois, certains participants, bien que désireux de collaborer, ont pu faire des efforts pour se montrer sous leur meilleur jour en minimisant ou omettant certains risques dans les questionnaires auto-rapportés. Toutefois, la Ligne de vie, par son caractère projectif, a heureusement permis de déjouer la désirabilité sociale. Aussi, la sélection des participants s'est faite en fonction de leur

statut d'emploi (être embauché comme policier) et non en fonction de leur exposition à des événements traumatiques.

Quelques limites au niveau de la méthodologie ont aussi été relevées. D'abord, le rythme de passation n'a pas favorisé une vérification attentive des données des divers questionnaires. L'étude aurait dû être conduite en deux temps, où le premier temps aurait permis la complétion des divers questionnaires auto-rapportés; et le second la complétion de la Ligne de vie et l'entrevue. En effet, les deux temps de mesure auraient permis de revenir avec les participants sur chaque FR et FP coché aux différentes échelles, afin de mieux comprendre les raisons pour lesquelles ces facteurs étaient identifiés. Cela aurait également permis de ne pas « échapper » d'information comme ce fut le cas pour certains participants ayant oublié ou omis de répondre à certaines questions des instruments. Une investigation plus poussée des réponses des participants aurait également permis de préciser le moment d'occurrence des FR identifiés, surtout dans la catégorie « De 16 ans à il y a an » qui représentait une longue période de vie chez les participants plus âgés. Une pré-expérimentation des instruments de mesure aurait également pu permettre de retirer le FP # 26 (études universitaires) de l'Échelle de facteurs de protection car il ne s'appliquait pas aux participants, de retirer l'instrument Échelle modifiée des symptômes de stress post-traumatique compte tenu des maigres informations obtenues, et d'ajouter des lignes pour « enfant » et « collègues » dans la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte. Aussi, le fait qu'il y ait eu deux lieux de collecte de données (Laboratoire Aidenfant de l'UQTR ou sur les lieux de travail) a pu

influencer le degré d'ouverture des participants, bien que ceux rencontrés au poste de police avaient accès à un endroit favorisant la confidentialité (bureau fermé).

De plus, l'Échelle de facteurs de risque et l'Échelle de facteurs de protection n'a pas permis d'évaluer les facteurs associés à leurs rôles de parents (sauf pour signifier qu'ils étaient parents). Dans la même veine, nous constatons que la première section de la Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte n'offrait pas aux participants de se prononcer sur la nature des liens à leurs enfants (pas de catégorie Enfant). Il est à se demander si cela n'aurait pas pu avoir une incidence sur la deuxième section où certains n'ont pas décrit leur niveau de satisfaction de la relation à leurs enfants pour la première section. Heureusement, la Ligne de vie a permis, en très grande partie de pallier à ces manques, à condition que les participants les aient rapportés dans leur production ou les abordés dans l'entrevue.

Au niveau des forces de l'étude, relevons l'aspect original de notre recherche en raison de notre intérêt à la fois pour les FR et pour les FP d'une population de travailleurs à risque, pour laquelle les FP ont été peu étudiés. Une liste des FR et des FP professionnels spécifiques aux policiers a également été documentée, ce qui représente d'ailleurs l'une de nos grandes contributions à ce domaine de recherche. De plus, le volet qualitatif de la recherche, s'appuyant principalement sur la ligne de vie, a permis d'illustrer des zones grises de juxtapositions des FR et des FP. Relevons aussi comme autre force : la convergence d'indices des divers instruments de mesure faisant appel à

des processus psychologiques différents (respectivement conscients et inconscients) permettant d'identifier des FR et FP différents pour ainsi dresser un portrait plus complet des ressources de ces individus.

L'utilisation de la Ligne de vie représente certainement une autre force de cette étude. Cet instrument nous a fourni des informations auxquelles nous n'aurions jamais eu accès autrement, puisque les deux évaluatrices utilisent leur jugement clinique en considérant à la fois le facteur en soi et son impact sur la vie de l'individu. Les FP et FR issus de la Ligne de vie sont ainsi très collés sur la réalité des participants, ce qui représente un avantage sur les questionnaires plus standardisés. De plus, l'accord inter-juge de la chercheuse principale et de l'examinatrice externe amène davantage de la validité quant aux informations pouvant y être relevées. Finalement, cet instrument a permis d'aller au-delà de l'identification de FR et de FP usuels, et de mettre en lumière les facteurs professionnels particuliers à ce groupe. Une autre force de cette étude est qu'elle nuance les facteurs identifiés puisque ceux-ci se sont avérés être changeants en fonction du contexte de l'individu et selon les individus (ne sont pas clairement négatifs ou positifs).

## **Conclusion**

Cette étude visait à mieux décrire et à comprendre les ressources psychologiques permettant la résilience d'un groupe de policiers risquant d'avoir été exposés à des événements professionnels difficiles. Après s'être immergés dans le domaine de la recherche au sujet des ressources psychologiques de la population policière, nous constatons plus que jamais les risques qu'encourent ces personnes à s'exposer continuellement à des événements professionnels d'adversité, en plus des risques présents dans leur vie personnelle. Néanmoins, force est aussi de constater que ces individus possèdent des forces et qu'ils ont su mettre de l'avant toutes sortes de moyens (parfois jugés inappropriés ou immatures pour la population générale, mais bénéfique pour eux dans ce contexte de travail) pour « survivre » dans cet environnement.

Notre étude auprès de quinze policiers âgés entre 25 et 55 ans met en évidence l'importance de considérer les interactions entre les facteurs de risque et les facteurs de protection de ces individus pour mieux comprendre la résilience, ou à l'inverse leur détresse psychologique. De plus, les résultats, grâce à la Ligne de vie, nous ont permis d'explorer davantage les facteurs de risque et les facteurs de protection propres à la sphère professionnelle, ce qui est un apport supplémentaire de notre étude aux connaissances actuelles sur le sujet. En effet, la méthode utilisée permet de faire émerger les FP et les FR des participants à travers un instrument spécifique, la ligne de vie, et dans une perspective qualitative de leur vécu. Cette recherche nous permet également de

mettre l'emphasis sur l'importance de mieux comprendre les facteurs clés à la résilience chez cette population afin de favoriser leurs FP et de minimiser les FR sur lesquels ils ont du contrôle.

Les futures recherches sur le sujet devraient également considérer les méthodes projectives, en plus des instruments de mesure plus standardisés, afin de permettre une compréhension supplémentaire des différents facteurs de risque et facteurs de protection œuvrant dans le processus de résilience de policiers confrontés à l'adversité dans le cadre de leur profession.



## Références

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4e éd.)*. Paris : Masson.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5e éd.)*. Washington, DC : Auteur.
- Anaut, M. (2003). *La résilience, surmonter les traumatismes*. Paris : Nathan Université.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Association de recherche en soins infirmiers*, 82(3), 4-11.
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B., (2015). Applying resilience promotin training among special forces police officers. *Sage Open*, 5(2), 1-7.
- Angehrn, A. (2020, novembre). « *Je ne pense pas que tu devrais être ici* », comprendre afin de surmonter les disparités entre les hommes et les femmes dans le milieu policier. Communication présentée à la 3<sup>e</sup> session du webinaire de l'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique, Canada.
- Anthony, E. J., Chiland, C., & Koupernick, C. (1982). *L'enfant vulnérable*. Paris : PUF.
- Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1-9.
- Bergeret, J. (2012). Notion de normalité. Dans J. Bergeret, A. Béchache, & D. Widlöcher (Éds), *Psychologie pathologique: théorique et clinique* (11<sup>e</sup> éd., pp.138-1369). Issy-les-Moulineaux France : Elsevier Masson.
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., & Schultz, L. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55(7), 626-632.
- Brillon, P. (2017). *Comment aider les victimes de stress post-traumatique, guide à l'attention des thérapeutes*. Montréal : Éditions Québec-Livres.

- Burke, K. J., Shakespeare-Finch, J., Paton, D., & Ryan, M. (2006). Characterizing the resilient officer: Individual attributes at point of entry to policing. *Traumatology*, 12(3), 178-188.
- Caron, J., & Guay, S. (2005). Soutien social et santé mentale : concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 15-41.
- Chabrol, H. (2005). Les mécanismes de défense. *Association de recherche en soins infirmiers*, 3(82), 31-42.
- Chopko, B. A. (2007). *The relationship between mindfulness and posttraumatic growth in law enforcement officers* (Thèse de doctorat inédite). University of Akron, United States.
- Chopko, B. A. (2010). Posttraumatic distress and growth: An empirical study of police officers. *American Journal of Psychotherapy*, 64(1), 55-72.
- Chopko, B. A., & Schwartz, R. C. (2009). The relation between mindfulness and posttraumatic growth: A study of first responders to trauma-inducing incidents. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(4), 363-376.
- Conor, P. (2018). *Les ressources policières au Canada, 2017*. Statistiques Canada : Canada. Consulté en ligne au <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2018001/article/54912-fra.htm>
- Côté, C. (2015). *Revue critique sur la résilience individuelle : pistes de réflexion de la résilience en milieu de travail*. Université du Québec à Rimouski, Département des sciences de la gestion, 99 pages.
- Couteron, J-P. (2019). Facteur de protection, facteur de vulnérabilité. Dans A. Morel, & J-P. Couteron (Dir), *Addictologie en 47 notions* (pp. 261-268). Malakoff : Dunod.
- Cyrlunik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Cyrlunik, B. (2001). Manifeste pour la résilience. *Spirale*, 18, 77-82.
- Cyrlunik, B. (2012). Préface. Dans B. Cyrlunik, & G. Jorland (Dir), *Résilience, connaissances de base* (pp. 7-17). Paris: Odile Jacob.
- Darensburg, T., Andrew, M. E., Hartley, T. A., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., & Violanti, J. M. (2006). Gender and age differences in posttraumatic stress disorder and depression among Buffalo police officers. *Traumatology*, 12(3), 220-228.

- Delage, M. (2004). Résilience dans la famille et tuteurs de résilience. *Thérapie familiale*, 25(3), 339-347.
- Desjardins, C. (2018). L'impact de l'aide psychologique spécialisée à la suite d'une exposition à un événement potentiellement traumatique sur la santé psychologique des policiers québécois (Mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Rimouski, QC.
- Dionne, F., Ngô, T-L., & Blais, M-J. (2013). Le modèle de la flexibilité psychologique : une approche nouvelle de la santé mentale. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 111-130
- Dyer J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience, analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528.
- École nationale de police du Québec. (2017). *Programme de formation initiale*. Consulté de <http://www.enpq.qc.ca/futur-policier/programme-de-formation-initiale.html>
- Falsetti, S. A., Resnick, H. S., Resick, P. A., & Kilpatrick, D. G. (1993). The Modified PTSD Symptom Scale : A brief self-report measure of posttraumatic stress disorder. *The Behavior Therapist*, 16, 161-162.
- Fay, J., Kamena, M. D., Benner, A., & Buscho, A. (2006). A residential milieu treatment approach for first-responder trauma. *Traumatology*, 12(3), 255-263.
- Foa, E. B., Riggs, D. S., Dancu, C. V., & Rothbaum, B. O. (1993). Reliability and validity of a brief instrument for assessing posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 459-473.
- Ghazinour, M., & Rostami, A. (2021). Social Ecology of Police Resilience. Dans M. Ungar (Dir), *Multisystemic Resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (pp. 181-196). New-York: Oxford University Press.
- Goldman, L. (1990). Qualitative assessment. *The Counseling Psychologist*, 18(2), 205-213.
- Guay, S., Marchand, A., Iucci, S., & Martin, A. (2002). Validation de la version québécoise de l'Échelle modifiée des symptômes du trouble de stress post-traumatique auprès d'un échantillon clinique. *Revue Québécoise de Psychologie*, 23(3), 257-269.

- Hébert, M., & Jourdan-Ionescu, C. (2001). La résilience. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 89-92.
- Ionescu, S. (2011). Le domaine de la résilience assistée. Dans S. Ionescu (Dir), *Traité de résilience assistée* (pp. 3-18). Paris : Presses universitaires de France.
- Ionescu, S. (2012). Origine et évolution du concept de résilience. Dans B. Cyrulnik, & G. Jorland (Dir), *Résilience, connaissances de base* (pp. 19-32). Paris: Odile Jacob.
- Ionescu, S. (2015). De la résilience naturelle à la résilience assistée. Dans F. Julien-Gauthier, & C. Jourdan-Ionescu (Dir.). *Résilience assistée, réussite éducative et réadaptation*. Québec : CRIRES. Consulté en ligne au <http://lel.crires.ulaval.ca/public/resilience.pdf>.
- Ionescu, S. (2020). Processus de résilience et mécanismes de défense. *Revue québécoise de psychologie*, 33(3), 89-108.
- Ionescu, S., & Jourdan-Ionescu, C. (2011). Évaluation de la résilience. Dans S. Ionescu (Dir), *Traité de résilience assistée* (pp. 60-135). Paris : Presses universitaires de France.
- Ionescu, S., Masse, L., Jourdan-Ionescu, C., & Favro, P. (2009). *Version française de l'Échelle de résilience de Wagnild et Young (1993)*. Manuscrit non publié. Paris : Université Paris 8.
- Joubert, N. (2003). *La résilience et la prévention du suicide, se réapproprier la souffrance de l'être et notre quête du bien-être*. Montréal : Institut national de santé publique du Québec.
- Jourdan-Ionescu, C. (2001). Intervention écosystémique individualisée axée sur la résilience. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 163-186.
- Jourdan-Ionescu, C. (2011). *Grille de cotation de la Ligne de vie*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Jourdan-Ionescu, C. (2014). *Cotation de l'Échelle de résilience de Wagnild et Young (VF) et des Échelles de facteurs de risque et de protection*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Jourdan-Ionescu, C. (2018). L'évaluation de la résilience par les méthodes projectives. Dans Serban Ionescu, & Hubert Mazurek (Coord.). *Pratiques Basées sur la Résilience*. AMU, IRD, LPED. 4ème Congrès Mondial sur la Résilience, Marseille, France. 567p.; pp. 53-56.

- Jourdan-Ionescu, C. (2020). *La Ligne de Vie*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Lauzon, M.-C., Tourigny, S.-C., & Ionescu-Jourdan, J. (2010a). *Échelle de facteurs de risque*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Lauzon, M.-C., Tourigny, S.-C., & Ionescu-Jourdan, J. (2010b). *Échelle de facteurs de protection*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Tourigny, S.-C., Hamelin, A., & Wagnild G. (2015). Facteurs de risque, facteurs de protection et résilience chez des étudiants universitaires québécois. Dans F. Julien-Gauthier, & C. Jourdan-Ionescu (Dir.). *Résilience assistée, réussite éducative et réadaptation*. Québec : CRIRES. Consulté en ligne au <http://lel.crires.ulaval.ca/public/resilience.pdf>.
- Jourdan-Ionescu, C., & Labbé-Arsenault, M. (2018). *Adaptation de la Grille de cotation de la ligne de vie de Jourdan-Ionescu, (2011)*. Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Karaffa, K. M., & Koch, J. M. (2016). Stigma, pluralistic ignorance, and attitudes toward seeking mental health services among police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 43(6), 759-777.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hugues, M., & Nelson, C. B. (1995) Post-traumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1060.
- Labbé-Arsenault, M., & Jourdan-Ionescu, C. (2016a). *Questionnaire sociodémographique*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Labbé-Arsenault, M., & Jourdan-Ionescu, C. (2016b). *Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte*. Trois-Rivières : Université du Québec à Trois-Rivières, Département de psychologie.
- Larousse. (2020). *Définition de Processus*. Consulté en ligne au <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/processus/64066>
- Lemay, M. (2000). Qu'est-ce que la résilience. *Équilibre en Tête*, 14(4), pages non disponibles.



- Lemay, M. (2001). La résilience devant la violence. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 135-148.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte L., & Cyrulnik, B. (2001). *La résilience : résister et se construire*. Genève : Cahiers Médicaux Sociaux.
- Mancini, A. D., & Bonano, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(8), 971-985.
- Marchand, A., Boyer, R., Nadeau, C., Beaulieu-Prévost, D., & Martin, M. (2015). Predictors of posttraumatic stress disorder among police officers : A prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 7(3), 213-221.
- Marchand, A., Boyer, R., Nadeau, C., & Martin, M. (2010). *Facteurs prévisionnels du développement de l'état de stress post-traumatique à la suite d'un événement traumatique chez les policiers, volet rétrospectif*. Montréal : Institut de recherche en santé et sécurité au travail.
- Marchand, A., Boyer, R., Nadeau, C., & Martin, M. (2011). *Facteurs prévisionnels du développement de l'état de stress post-traumatique à la suite d'un événement traumatique chez les policiers, volet prospectif*. Montréal : Institut de recherche en santé et sécurité au travail.
- Marshall, R. E., Milligan-Saville, J., Petrie, K., Bryant, R. A., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2021). Mental health screening amongst police officers: factors associated with under-reporting of symptoms. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-8.
- Martin, M., Marchand, A. Boyer, R., & Martin, N. (2009). Predictors of the development of posttraumatic stress disorder among police officers. *Journal of Trauma & Dissociation*, 10, 451-468.
- Michallet, B. (2009). Résilience : perspective historique, défis théoriques et enjeux cliniques. *Frontières*, 22(1-2), 10-18.
- Organisation Mondiale de la Santé. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. Genève: Suisse.
- Organisation Mondiale de la Santé. (2020). *Facteurs de risque*. Consulté en ligne au [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/fr/](http://www.who.int/topics/risk_factors/fr/)

- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52-73.
- Paton, D. (2005). Posttraumatic growth in protective services professionals: Individual, cognitive and organizational influences. *Traumatology*, 11(4), 335-346.
- Paton, D. (2006). Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability. *Traumatology*, 12(3), 198-206.
- Peres, J. F. P., Foerster, B., Santana, L. G., Ferreira, M. D., Nasello, A. G., Savoia, M., Moreira-Almeida, A., & Lederman, H. (2011). Police officers under attack: Resilience implications of an fMRI study. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 727-734.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2010). Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 25(1), 27-33.
- Qian, X. L., & Yarnal, C. (2011). The role of playfulness in the leisure stress-coping process among emerging adults: an SEM analysis. *Leisure/Loisir*, 35(2), 191-209.
- Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Heins, M., Chung, S., Franke, W. D., & Anderson, A. A. (2016). Building resilience in an urban police department. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(8), 796-804.
- Resick, P. A., Falsetti, S. A., Resnick, H. S., & Kilpatrick, D. G. (1991). *The Modified PTSD Symptom Scale-Self Report*. St-Louis, MO: University of Missouri et Charleston, Crime Victims Treatment and Research Center.
- Robinson, M. (2014). *The feeling child: Laying the foundations of confidence and resilience*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Rothmann, S., & Coetzer, E. P. (2003). The Big Five personality dimensions and job performance. *Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.



- Scotti, J. R., Beach, B. K., Northrop, L. M. E., Rode, C. A., & Forsyth, J. P. (1995). The psychological impact of accidental injury. In J. R. Freedy & S. E. Hobfoll (Eds.), *Traumatic stress: From theory to practice*. New York: Plenum.
- Seligman, M.E.P. (2013). *L'école de l'optimisme : développer la résilience chez l'enfant*. Montréal : Éditions de l'Homme.
- Shakespears-Finch, J., Gow, K., & Smith, S. (2005). Personality, Coping and Posttraumatic Growth in Emergency Ambulance Personnel. *Traumatology*, 11(4), 325-334.
- Stephenson, R., Brillon, P., Marchand, A., & Di Blasio, L. (1995). *Traduction du Modified PTSD Symptom Scale - Self Report*. Montréal : Université du Québec à Montréal.
- Stephenson, R., Marchand, L., Marchand, A., & Di Blasio, L. (2000). Examination of the psychometric properties of a brief PTSD measure on a French-Canadian undergraduate population. *Scandinavian Journal of Behaviour therapy*, 29(2), 65-73.
- Stuart, H. (2017). Mental illness stigma expressed by police to police. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 54(1), 18-23
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidences. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Telle, E., Vicenzutto, A., Buchet, M., Plaisant, O., & Hoang, T. P. (2019). Dimensions de personnalité et facteurs de stress chez les policiers. *Annales médico-psychologiques*, 177, 937-941.
- Tourigny, S. C. (2016). *Évaluation de la résilience: élaboration d'une grille d'analyse au Rorschach et au TAT* (Thèse de doctorat inédite). Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Violanti, J. M., Castellano, C., O'Rourke, J., & Paton, D. (2006). Proximity to the 9/11 terrorist attack and suicide ideation in police officers. *Traumatology*, 12(3), 248-254.
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105-113.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22, 252-255.

- Wagnild, G., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Waller M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5, 47-51.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1989). High risk children in youth adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 71-81.

## **Appendice A**

Instruments de mesure modifiés pour la recherche doctorale

### A.1. Questionnaire sociodémographique

(Labbé-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016a)

<p>1. Êtes-vous de sexe masculin ou féminin?</p> <p><input type="checkbox"/> Homme</p> <p><input type="checkbox"/> Femme</p>	<p>2. Veuillez indiquer votre âge.</p> <p>_____ ans et _____ mois</p>	<p>3. Nombre d'années de scolarité cumulées jusqu'à maintenant (Comptez à partir de la 1<sup>re</sup> année du primaire):</p> <p>_____ années</p>
<p>4. Diplôme le plus élevé que vous avez obtenu:</p> <p><input type="checkbox"/> Aucun diplôme</p> <p><input type="checkbox"/> D.E.S., D.E.P., A.E.P. (études secondaires)</p> <p><input type="checkbox"/> D.E.C. (collégiales)</p> <p><input type="checkbox"/> Certificat (universitaires 1<sup>er</sup> cycle, 30 crédits)</p> <p><input type="checkbox"/> Baccalauréat (universitaires 1<sup>er</sup> cycle, 90 à 120 crédits)</p> <p><input type="checkbox"/> Maîtrise (universitaires 2<sup>e</sup> cycle)</p> <p><input type="checkbox"/> Doctorat (universitaires 3<sup>e</sup> cycle)</p>	<p>5. À combien évaluez-vous votre revenu personnel annuel:</p> <p><input type="checkbox"/> Moins de 15 000 \$</p> <p><input type="checkbox"/> 15 000 \$ à 24 999 \$</p> <p><input type="checkbox"/> 25 000 \$ à 34 999 \$</p> <p><input type="checkbox"/> 35 000 \$ à 44 999 \$</p> <p><input type="checkbox"/> 45 000 \$ à 54 999 \$</p> <p><input type="checkbox"/> 55 000 \$ et plus</p>	<p>6. <i>Actuellement</i>, travaillez-vous comme policier/policière à :</p> <p><input type="checkbox"/> Temps plein</p> <p><input type="checkbox"/> Temps partiel</p> <p>Depuis combien de temps travaillez-vous comme policier/policière?</p> <p>_____ an(s) et _____ mois</p> <p>Quel est votre grade?</p> <p>_____</p> <p>Quel est votre poste au sein de l'organisation?</p> <p>_____</p>
<p>7. <i>Actuellement</i>, avez-vous un partenaire amoureux?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> Non, précisez</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes célibataire?</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes divorcé(e)?</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes séparé(e)?</p> <p>Depuis combien de temps _____ année(s) _____ mois</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> Oui, précisez</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes en couple?</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes fiancé(e)?</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes conjoint(e) de fait?</p> <p><input type="checkbox"/> Vous êtes marié(e)?</p> <p>Durée de votre relation (comptez à partir de fréquentation) : _____ année(s) _____ mois</p> <p>S'il y a lieu, durée de votre cohabitation avec votre partenaire _____ année(s) _____ mois</p> </div> </div>		<p>8. Avez-vous des enfants ?</p> <p><input type="checkbox"/> Non → <b>Passer à la question 9</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui</p> <p>Combien d'enfants avez-vous ? _____</p> <p>Âge de chaque enfant : _____</p> <p>Avez-vous la garde de vos enfants</p> <p>Oui <input type="checkbox"/></p> <p>Non <input type="checkbox"/></p>
<p>9. Au cours de la dernière année, avez-vous consulté un professionnel de la santé mentale (psychologue, travailleur social, psychiatre, etc.)?</p> <p><input type="checkbox"/> Non → <b>Passer à la question 10</b></p> <p><input type="checkbox"/> Oui → a) Nombre de rencontres : _____ b) Durée des rencontres (en mois) _____</p>		
<p>10. Avez-vous déjà été en arrêt de travail pour maladie ?</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p> <p><input type="checkbox"/> Oui → Réponds aux questions suivantes</p> <p>Durée de l'arrêt (en mois) _____</p> <p>Raison : _____</p>	<p>Autres informations que vous souhaiteriez nous transmettre à votre sujet :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

## A.2. Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte

(Labbe-Arsenault & Jourdan-Ionescu, 2016b;  
d'après Jourdan-Ionescu, C., Desaulniers, R., Palacio-Quintin, E., 1996)

Identifiez quelles personnes ou quel groupe peuvent vous apporter de l'aide.	Catégories de réponses		
	0 = Jamais	1 = À l'occasion	2 = Souvent
	3 = Tout le temps		
	Vous permet de vous confier	Vous aide à résoudre un problème	A du plaisir avec vous
Votre conjoint(e)			
Votre mère			
Votre père			
Vos frères et sœurs			
Des voisins adultes			
Vos amis → âges :			
Vos grands-parents maternels			
Vos grands-parents paternels			
D'autres membres de votre parenté			
Des intervenants → qui ?			
Un(e) enseignant(e) → qui ?			
Autre (patron, collègue, etc.) → qui ?			

**À quelles personnes êtes-vous attaché? Pour chaque relation, quel est votre degré de satisfaction?**

<b>Prénom</b>	<b>Âge</b>	<b>Le type de lien qui vous unit (conjoint, ami, frère, enseignant, etc.)</b>	<b>La fréquence de vos rencontres</b>  a) Plusieurs fois / semaine b) 1 fois / semaine c) 1-2 fois / mois d) 1-6 fois / an	<b>Les activités faites ensemble</b>	<b>Votre degré de satisfaction</b>  a) Peu satisfait(e) b) Moyennement satisfait(e) c) Très satisfait(e)

### A.3. Échelle de facteurs de risque

(Jourdan-Ionescu, Ionescu, Lauzon, Tourigny et Ionescu-Jourdan, 2010)

<i>Pour chaque situation suivante, si vous l'avez vécue, cochez le (ou les) moment(s) où vous l'avez vécue, ainsi que l'impact qu'elle a eu de très négatif (---) à très positif (+++)</i>	<b>Vécu avant mes 16 ans</b>	<b>Impact (--- à +++)</b>	<b>Vécu de mes 16 ans à il y a un an</b>	<b>Impact (--- à +++)</b>	<b>Vécu durant la dernière année</b>	<b>Impact (--- à +++)</b>
1. Parents trop jeunes (devenus parents à moins de 18 ans)						
2. Relations difficiles avec mes parents						
3. Séparation, divorce de mes parents						
4. Reconstitution familiale						
5. Naissance d'un frère ou d'une sœur						
6. Maltraitance (violence, abus sexuel, négligence)						
7. Maladie physique dans la famille						
8. Maladie mentale dans la famille						
9. Maladie physique (personnelle)						
10. Maladie mentale (personnelle)						
11. Handicap dans la famille						
12. Handicap (personnel)						
13. Perte d'emploi (ou chômage) des parents						
14. Difficultés financières familiales majeures						
15. Difficultés d'apprentissage						
16. Décrochage scolaire						
17. Manque de confiance en moi						
18. Problèmes avec mon apparence physique						
19. Difficultés émotionnelles, dépression						
20. Problèmes avec les amis						
21. Difficultés dans les relations sociales						
22. Problèmes de couple (rupture, conflits, avortement, etc.)						
23. Déménagement						
24. Accident d'un proche						
25. Accident (personnel)						
26. Hospitalisation d'un proche						
27. Hospitalisation (personnelle)						

### A.3. Échelle de facteurs de risque (suite)

(Jourdan-Ionescu, Ionescu, Lauzon, Tourigny et Ionescu-Jourdan, 2010)

<i>Pour chaque situation suivante, si vous l'avez vécue, cochez le (ou les) moment(s) où vous l'avez vécue, ainsi que l'impact qu'elle a eu de très négatif (---) à très positif (+++)</i>	<b>Vécu avant mes 16 ans</b>	<i>Impact</i> (--- à +++)	<b>Vécu de mes 16 ans à il y a un an</b>	<i>Impact</i> (--- à +++)	<b>Vécu durant la dernière année</b>	<i>Impact</i> (--- à +++)
28. Perte d'emploi						
29. Difficultés financières personnelles						
30. Décès d'un proche						
31. Stress majeur lié aux examens						
32. Problème de dépendance (alcool, drogues, Internet, jeux, etc.)						
33. Paternité, maternité						
34. Problème avec la loi						
Autre, spécifiez SVP : _____ _____						



#### A.4. Échelle de facteurs de protection

(Jourdan-Ionescu, Ionescu, Lauzon, Tourigny et Ionescu-Jourdan, 2010)

<i>Lisez attentivement les énoncés suivants et indiquez si vous êtes d'accord en cochant la réponse. OUI ou NON. Si vous hésitez, choisissez la réponse la plus proche de votre opinion.</i>		<i>OUI</i>	<i>NON</i>
1	Mes premières années de vie se sont déroulées sans problème.		
2	Je suis en bonne santé (santé physique, absence de handicap, santé mentale).		
3	J'ai un tempérament facile.		
4	Mon intelligence est moyenne ou supérieure.		
5	Je fais preuve d'ouverture d'esprit.		
6	Je m'attribue les causes de mes réussites, comme de mes échecs.		
7	J'ai de bonnes habiletés sociales.		
8	J'ai une bonne estime de moi.		
9	J'utilise très souvent l'humour pour relativiser les choses.		
10	Je suis habituellement capable de résoudre les problèmes que je rencontre (financiers, d'apprentissage, relationnels, etc.).		
11	Lorsque j'ai besoin d'aide, je sais comment en trouver.		
12	J'ai de bonnes stratégies pour faire face aux difficultés (par exemple, je parle aux autres, je fais du sport, je prends des décisions).		
13	Jeune enfant, j'ai eu des relations affectueuses avec mes parents.		
14	Comme enfant, j'ai reçu de bons soins et une bonne éducation.		
15	Je considère que mes parents ont bien réussi leur vie.		
16	J'ai un(des) frère(s)/une(des) sœur(s) et j'en suis proche.		
17	Mes parents sont en vie et vivent toujours ensemble.		
18	J'ai grandi dans un climat familial chaleureux.		
19	Je bénéficie d'un soutien émotionnel et concret de la part de mes parents.		
20	Mes parents ont eu des attentes envers moi qui m'ont poussé à me dépasser.		
21	Mes parents sont en bonne santé (santé physique, santé mentale, absence de handicap, etc.).		
22	Ma famille m'a toujours offert de bonnes conditions de vie matérielles.		
23	J'ai un bon réseau social [amis, collègues, membre de ma famille élargie, etc., personnes auxquelles je suis attaché(e) et qui peuvent m'écouter et m'offrir du soutien].		
24	J'habite à proximité de ressources (centre de santé, centre de loisirs, etc.) et je les utilise au besoin.		
25	J'habite dans un quartier agréable (ni dangereux, ni défavorisé).		
26	Avant d'entrer à l'université, j'ai bénéficié d'un bon environnement scolaire.		
27	Je suis en couple et je peux compter sur mon(ma) conjoint(e).		
28	J'ai eu des modèles de pairs ayant une influence positive.		
29	Je me suis impliqué(e)/je m'implique dans des activités de loisirs intéressantes.		

#### A.4. Échelle de facteurs de protection (suite)

(Jourdan-Ionescu, Ionescu, Lauzon, Tourigny et Ionescu-Jourdan, 2010)

30	J'ai eu de bons modèles de développement en dehors de ma famille.		
31	J'ai eu la chance de rencontrer une personne qui m'a servi de mentor (relation positive qui a favorisé mon développement).		
32	J'ai eu/ j'ai un animal auquel je suis attaché.		
33	La religion peut m'apporter du réconfort.		
34	Je suis heureux(e) d'appartenir à ma communauté culturelle (partage de valeurs, normes, traditions, fêtes, etc.).		
35	Je me rends utile à ma communauté (en faisant du bénévolat par exemple).		

**Avez-vous des choses à ajouter?**

---



---



---



---

**Appendice B**  
Grilles d'interprétation de la Ligne de vie

## Grille de cotation de la ligne de vie

(Jourdan-Ionescu, 2011)

### Instructions

1. Relever tous les événements qui permettent (avec les affects associés) de reconstituer l'anamnèse telle que la personne la présente spontanément, grâce à la grille ci-dessous. Si vous avez par ailleurs des données anamnestiques, vous pouvez ensuite les mettre en lien.

Différence entre événements de l'épreuve et ceux de l'anamnèse	<ul style="list-style-type: none"><li>- Différences entre l'histoire de vie de la personne et les éléments sur la ligne de vie</li></ul>
Observations concrètes durant la passation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Relever les difficultés de réalisation de la tâche.</li><li>- S'assurer du respect des consignes.</li><li>- Rapporter les particularités de la ligne de vie.</li><li>- La personne est gauchère ou droitère.</li><li>- Observations verbales/non verbales.</li></ul>
Comportements durant la tâche	<ul style="list-style-type: none"><li>- Présence d'opposition</li><li>- Présence de questionnements sur la manière de procéder</li><li>- Capacité à se centrer sur la tâche</li></ul>
Critère temporel	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'assurer du respect de la temporalité (présence des événements selon une ligne du temps, où le passé et le présent sont différenciés.</li></ul>
Périodes couvertes	<ul style="list-style-type: none"><li>- Présence de périodes surinvesties ou absentes de la vie.</li><li>- Amas d'événements à un moment précis de la vie.</li><li>- Décrire les transitions d'une période à une autre.</li></ul>
Événements positifs	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nature des événements considérés comme positifs.</li><li>- Interprétation des raisons pour lesquelles ils sont positifs.</li><li>- Impact des événements positifs sur sa vie, en fonction de l'anamnèse et du retour sur chaque élément</li></ul>
Événements négatifs	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nature des événements considérés comme négatifs.</li><li>- Interprétation des raisons pour lesquelles ils sont négatifs</li><li>- Impact des événements négatifs sur sa vie, en fonction de l'anamnèse et du retour sur chaque élément</li></ul>

Description du dessin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de couleurs utilisées</li> <li>- Liens avec l'événement</li> <li>- Emplacement sur la feuille, espace utilisé, qualité du trait</li> </ul>
Émotions rapportées	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Émotions nommées dans la ligne de vie</li> <li>- Émotions nommées ou vécues durant le retour sur chaque événement.</li> </ul>
Relations décrites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de relations rapportées</li> <li>- Nature des relations (parents, fratrie, amis, amour, enfants, etc.)</li> <li>- Ce que les relations révèlent sur la personne</li> <li>- Durée des relations (durent peu, beaucoup, conflits, etc.)</li> </ul>
Passions	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présence d'activités amenant du plaisir (loisir, sport)</li> </ul>
Testing des limites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier les différences entre ce qu'on sait (ou peut savoir avec le testing des limites) de la vie de la personne et ce qu'elle rapporte comme essentiel à ses yeux dans sa <i>Ligne de vie</i> (« c'est vrai je n'ai pas mis mes tentatives de suicide »...)</li> </ul>
Manques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manque-t-il quelque chose (période de la vie, relations, etc.)</li> <li>- Quelque chose de frappant dans cette ligne de vie, dans cette vie?</li> </ul>
Perception	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception que l'on se fait de la personne</li> <li>- Ce que l'on sait d'elle par sa ligne de vie (valeurs, modes relationnels)</li> </ul>
Description	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire en quelques mots cette ligne de vie</li> </ul>

2. Faire ressortir tous les facteurs de risque (individuels, familiaux et environnementaux) que la personne rapporte avoir vécus (par exemple, naissance prématurée, père alcoolique ou groupe de pairs délinquants, etc.).
3. Faire ressortir tous les facteurs de protection (individuels, familiaux et environnementaux) que la personne est consciente de posséder et qu'elle reconnaît comme aidants (par exemple, bonne relation avec sa mère ou mentor/tuteur de résilience ou activité de loisirs très investie ou bon réseau social, etc.).
4. Rechercher les indices de résilience (événement passant de négatif à positif, sens donné à une adversité, etc.).
5. Faire ressortir les indices de convergences avec les autres instruments utilisés (Échelle de la résilience, Échelle de facteurs de risque ou Échelle de facteurs de protection, dessins, les épreuves projectives, etc.).

## Adaptation de la Grille de cotation de la ligne de vie

(Jourdan-Ionescu & Labbé-Arsenault, 2018)

### Instructions

Relever tous les événements qui permettent (avec les affects associés) de reconstituer l'anamnèse telle que la personne la présente spontanément, grâce à la grille ci-dessous. Si vous avez par ailleurs des données anamnestiques, vous pouvez ensuite les mettre en lien.

Observations concrètes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relever les difficultés de réalisation de la tâche demandée.</li> <li>- S'assurer du respect des consignes.</li> <li>- Rapporter les particularités de la ligne de vie.</li> </ul>
Critère temporel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'assurer du respect de la temporalité (présence des événements selon une ligne du temps, où le passé et le présent sont différenciés.</li> </ul>
Périodes couvertes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présence de périodes surinvesties ou absentes de la vie.</li> <li>- Amas d'événements à un moment précis de la vie.</li> <li>- Décrire les transitions d'une période à une autre.</li> </ul>
Événements positifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nature des événements considérés comme positifs.</li> <li>- Interprétation des raisons pour lesquelles ils sont positifs.</li> </ul>
Événements négatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nature des événements considérés comme négatifs.</li> <li>- Interprétation des raisons pour lesquelles ils sont négatifs</li> </ul>
Description du dessin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de couleurs utilisées</li> <li>- Liens avec l'événement</li> <li>- Emplacement sur la feuille, espace utilisé, qualité du trait</li> </ul>
Relations décrites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de relations rapportées</li> <li>- Nature des relations (parents, fratrie, amis, amour, enfants, etc.)</li> <li>- Ce que les relations révèlent sur la personne</li> <li>- Durée des relations (durent peu, beaucoup, conflits, etc.)</li> </ul>
Passions	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présence d'activités amenant du plaisir (loisir, sport)</li> </ul>
Manques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manque-t-il quelque chose (période de la vie, relations, etc.)</li> <li>- Quelque chose de frappant dans cette ligne de vie, dans cette vie?</li> </ul>
Perception	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception que l'on se fait de la personne</li> <li>- Ce que l'on sait d'elle par sa ligne de vie (valeurs, modes relationnels)</li> </ul>
Description	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire en quelques mots cette ligne de vie</li> </ul>

**Appendice C**  
Certificat éthique de l'UQTR



### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** Comprendre la variabilité des ressources psychologiques d'un groupe de policiers

**Chercheurs :** Marilou Labbé-Arsenault  
Département de Psychologie

**Organismes :**

**N° DU CERTIFICAT :** CER-16-223-07.20

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 06 mai 2016 au 06 mai 2017

**En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage :**

- à aviser le CER par écrit de tout changement apporté à leur protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- à procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- à aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- à faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Maude Hébert  
Présidente du comité

Fanny Longpré

Secrétaire du comité

*Decanat de la recherche et de la création*

**Date d'émission :** 06 mai 2016

\* Certificat éthique renouvelé en mai 2017, 2018, 2019 et 2020.



## **Appendice D**

Lettre de présentation du projet doctoral à la SPTR

Trois-Rivières, le 17 février 2016

À l'attention du Capitaine et responsable de la sécurité des milieux et du support organisationnel, Sécurité publique de la ville de Trois-Rivières

**Objet** : Demande de collaboration à un projet de recherche doctoral

Monsieur Ouellet,

Dans le cadre du projet doctoral intitulé *Comprendre la variabilité des ressources psychologiques d'un groupe de policiers*, je sollicite votre collaboration afin d'entrer en contact avec des policiers œuvrant au sein de votre organisation.

Cette étude vise une meilleure compréhension des différentes ressources psychologiques de la population policière. Le but étant d'en connaître davantage sur les ressources présentes mais également de questionner l'impact de l'expérience des participants (expérience professionnelle, traumatismes vécus dans le cadre du travail, etc.).

Vous trouverez toutes les informations relatives au projet dans les pages suivantes.

Je reste disponible pour répondre à vos questions.

Veuillez agréer madame, monsieur mes sincères salutations

Marilou Labbé-Arsenault

Doctorante en psychologie,

Université du Québec à Trois-Rivières

Adresse courriel : marilou.labbe-arsenault@uqtr.ca

### **Mise en contexte et présentation du projet**

Dans le cadre de leur profession, les policiers sont amenés à vivre des situations potentiellement traumatiques, pouvant entre autres provoquer des séquelles psychologiques temporaires ou permanentes. En ce sens, plusieurs chercheurs dans le domaine policier s'entendent pour dire que ces travailleurs sont plus à risque de développer un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) que les gens de la population générale (Martin, Marchand, Boyer, & Martin, 2009; Prati, & Pietrantonio, 2010). Par contre, plusieurs études démontrent également la présence de croissance post-traumatique (CPT), un dénouement positif en réponse à l'exposition à des événements traumatiques (Tedeschi & Calhoun, 2004). Les auteurs se questionnent par rapport aux raisons qui font que certains policiers développeraient le SSPT ou non ou la CPT. Une explication théorique fournie par Paton (2006) suggère que le dénouement suite à un événement traumatique résulterait de la balance entre les facteurs de protection et les facteurs de risque des policiers. Ainsi, il semble pertinent de s'intéresser davantage à ces facteurs chez cette population à risque.

La présente étude vise une meilleure compréhension des différentes ressources psychologiques de la population policière. Afin d'y parvenir, des données seront obtenues à l'aide d'une entrevue incluant de courts questionnaires et un test projectif graphique (Ligne de vie) chez un groupe de policiers de Trois-Rivières. Le but étant de connaître les ressources psychologiques présentes mais également de questionner l'impact de l'expérience des participants (expérience professionnelle, traumatismes vécus dans le cadre du travail, etc.). Une meilleure compréhension des ressources des policiers rendra possible le développement d'interventions psychologiques plus adéquates, afin de minimiser les répercussions néfastes découlant de l'exposition à des événements professionnels difficiles.

**Objectifs de l'étude**

- Étudier la variabilité des facteurs de risque, des facteurs de protection et du niveau de résilience au sein d'un groupe de policiers.
- Explorer les ressources des participants selon leurs caractéristiques sociodémographiques et leur expérience (expérience professionnelle, traumatismes vécus dans le cadre du travail, etc.)

**Pertinence du projet et retombées anticipées**

Lorsque l'on comprend mieux l'interaction des facteurs de risque et de protection personnels, familiaux et environnementaux, il est possible d'offrir du soutien psychologique adéquat et personnalisé. Ainsi, en mettant de l'avant des interventions favorisant les compétences résilientes des policiers, il serait alors possible de contribuer à la diminution de symptômes du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et même favoriser la croissance post-traumatique. De plus, cela pourrait déterminer le seuil de tolérance de la personne aux événements difficiles, avant que celle-ci ne montre des signes de détresse psychologique tels que les symptômes du SSPT et au besoin procéder à une réorientation professionnelle.

**Nombre de participants requis**

Afin de rendre cette collecte de données valable à des fins d'analyses qualitatives et statistiques, la participation d'une quinzaine de policiers s'avère raisonnable.

**Déroulement des activités impliquant les participants**

Une rencontre d'environ 1h30 sera prévue, afin de réaliser l'entrevue, répondre aux courts questionnaires et compléter l'épreuve graphique de la Ligne de vie (voir en Annexe pour la description des instruments de mesure). Les participants seront rencontrés individuellement. Tous les instruments de mesure seront administrés une seule fois pour chaque participant. Il n'y aura pas de deuxième prise de données. Le lieu

de passation se fera dans le milieu professionnel des participants, soit le poste de police, afin d'accommoder au maximum les participants et l'organisation.

### **Risques, inconvénients, inconforts pour les participants**

Le principal inconvénient est le temps consacré au projet, soit une heure trente. Si des événements difficiles sont évoqués lors de l'entrevue, nous prendrons le temps d'en discuter et il sera possible de fournir des références de diverses ressources d'aide psychologique.

### **Bénéfices pour les participants**

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet des ressources psychologiques dont disposent les policiers est le bénéfice scientifique découlant de la participation des policiers. L'entrevue permettra aussi de réaliser un bilan de l'expérience vécue pour chacun.

### **Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à l'identification des participants. La confidentialité sera assurée par un code numérique qui sera assigné à chaque questionnaire, de sorte que personne ne pourra identifier les participants. Les résultats de la recherche, qui seront diffusés sous forme d'un essai doctoral et de communications et publications scientifiques, ne permettront pas non plus d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées sous clé au local de recherche Aidenfant de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheure principale, madame Marilou Labbé-Arsenault ainsi que la directrice de l'essai, madame Colette Jourdan-Ionescu. Toutes deux ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites suite aux communications et publications

déoulant du dépôt final de l'essai doctoral et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

### **Références bibliographiques**

- Martin, M., Marchand, A. Boyer, R., & Martin, N. (2009). Predictors of the development of posttraumatic stress disorder among police officers. *Journal of Trauma & Dissociation*, 10, 451–468.
- Paton, D. (2006). Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability. *Traumatology*, 12(3), 198-206.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2010). Risk and resilience factors among Italian municipal police officers exposed to critical incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 25(1), 27-33.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidences. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

### **Présentations des divers instruments de mesure**

1. Questionnaire socio-démographique  
Permet d'avoir des informations nominatives sur les participants (âge, situation familiale, formation, expérience professionnelle, etc.).
2. Ligne de vie  
Épreuve graphique explorant les événements qui sont rapportés comme marquant et/ou potentiellement traumatisants par le participant.
3. Grille d'évaluation du réseau social de l'adulte  
Pour connaître le réseau social, afin d'avoir un portrait du soutien possible pour les participants.
4. Questionnaire de résilience  
Évaluer le niveau de résilience de chaque participant.

5. Questionnaire sur les facteurs de risque

Dépister les vulnérabilités personnelles, familiales, relationnelles et environnementales de chaque participant.

6. Questionnaire sur les facteurs de protection

Explorer les forces personnelles, familiales, relationnelles et environnementales de chaque participant.

7. Questionnaire sur les symptômes du SSPT

Vérifier la présence de symptômes du SSPT et si oui, à quel degré d'intensité?

### **Appendice E**

Lettre d'acceptation du projet doctoral par la SPTR.



## Projet de recherche

---

18 mars 2016 à 11:46

Bonjour madame Arsenault, pour faire suite à notre conversation de ce matin relativement à votre projet de recherche, je demanderai au président de l'Association des policiers d'informer ses membres de votre projet pour qu'ils puissent, sur une base volontaire, accepter de participer aux recherches. Je ne peux autoriser que les policiers fassent ce projet sur les heures de travail normal.

J'informerai également un collègue de la Sûreté du Québec de l'existence de votre projet afin de le diffuser dans les postes du district Mauricie-Centre du Québec.

Salutations!



**Jean-Yves Ouellet**

Capitaine

Responsable sécurité des milieux et  
support organisationnel

Direction Sécurité publique

## **Appendice F**

Lettre de présentation du projet doctoral aux participants

Trois-Rivières, le 27 mai 2016

**Objet** : Demande de collaboration à un projet de recherche doctoral

Dans le cadre du projet doctoral intitulé *Comprendre la variabilité des ressources psychologiques d'un groupe de policiers*, je sollicite votre collaboration en tant que participant.

Cette étude vise une meilleure compréhension des différentes ressources psychologiques de la population policière (facteurs de risque, facteurs de protection, et résilience). Le but étant d'en connaître davantage sur les ressources présentes mais également de questionner l'impact de l'expérience des participants (expérience professionnelle, traumatismes vécus dans le cadre du travail, etc.).

Vous trouverez toutes les informations relatives au projet dans les pages suivantes<sup>4</sup>.

Je suis disponible pour répondre à vos questions.

Veuillez agréer madame, monsieur mes sincères salutations

Marilou Labbé-Arsenault

Doctorante en psychologie,

Université du Québec à Trois-Rivières

Adresse courriel : marilou.labbe-arsenault@uqtr.ca

---

<sup>4</sup> Afin d'alléger le texte, les «pages suivantes» sont les mêmes que celles présentées à l'Appendice D.

**Appendice G**  
Résultats détaillés à l'Échelle de facteurs de risque

Tableau 10

*Caractéristiques des facteurs de risque de chaque participant*

FR	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15
01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
02	-	1C	-	-	1C	1B	-	-	1B, 2C, 3C	1C	1C	-	-	-	-
03	-	-	-	-	1C	-	-	-	-	2C	-	-	-	1B	-
04	-	-	-	-	1D	-	-	-	-	2A	-	-	-	1C	-
05	-	-	-	1F	1D	-	-	-	1D	1F	1D	1F	-	-	-
06	-	1B	-	-	-	-	-	-	1B	-	-	-	-	-	-
07	1A	-	-	-	-	2BE	-	3C	2C, 3B	-	2B	2B	-	-	-
08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2B	-
09	-	2C	2C	-	-	2B	-	-	1B, 2C, 3C	-	-	3B	-	2A	-
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3C	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2A	-	-	-
14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1B	-	-	-	-	-
16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	-	-	-	-	-	1B, 2B, 3B	-	-	1B, 2B	-	1C, 2B	-	2C	2A	-
18	-	-	-	-	-	3B	-	-	1B, 2C	-	-	-	-	-	-
19	-	-	2B	-	-	2A, 3C	-	-	2C	-	2B	-	-	2B	-
20	3B	-	-	-	-	2F	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	-	-	-	-	-	-	-	-	1C	-	-	-	-	-	-
22	-	-	2B	-	-	2B	-	3A	2D	2A	2C	-	1D, 2C, 3E	2C	-
23	2F	-	-	1F	1B	-	-	-	2CD	2F	1E, 2D	1C, 2C	2B, 3F	-	-
24	-	2C	-	-	-	-	-	-	2C	-	-	-	-	-	-
25	-	-	-	-	-	-	-	-	1C, 2B	-	2D	-	-	2A	-
26	2B	-	2C	2D	-	2E	1CD, 2C	3C	2C	-	2C	2B	1C, 2C, 3C	-	3A
27	-	-	-	-	-	2B	-	-	1A, 2C	-	2C	-	2D	2A	-
28	-	-	2B	-	-	-	2D	-	-	-	-	-	-	-	-
29	-	-	2B	-	-	3C	-	-	2C	-	2B	-	-	-	-
30	2A	2C	-	2C	3C	2B	1D, 2CD, 3C	-	3CD	2A	2B	2A	1C, 2B, 3C	2B	-
31	-	-	-	-	-	-	1E, 2E	-	-	-	-	1C, 2B	1E, 2E	-	3A
32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33	Omis	Omis	-	-	Omis	2F	2F	2F	2E	2F	2D	2F	-	-	2F
34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

LégendeCode de couleur : Facteurs individuels = **bleu**; facteurs familiaux = **rouge** et facteurs environnementaux = **vert**

Période de survenue : 1 = Avant l'âge de 16 ans; 2 = De l'âge de 16 ans à il y a un an; 3 = Dans la dernière année

Impact sur la vie : A = Très négatif; B = Moyennement négatif; C = Un peu négatif; D = Un peu positif;

E = Moyennement positif; et F = Très positif

Omis : omission de cocher le FR alors que d'autres sources d'information fiables confirment la présence du FR.

### **Détails des résultats à l'Échelle de facteurs de risque pour certains participants**

Certains participants font une évaluation mitigée de l'impact des FR sur leur vie (impact négatif et/ou positif). Tout d'abord, les participants 1, 8, 10 et 15 font une évaluation dichotomique importante des FR, soit qu'ils ont un impact sur la vie assez négatif (présence de A ou de B) ou très positif (F). Les résultats du participant 8 s'avèrent similaires à ceux des participants 1, 10 et 15, bien que certains FR soient moins intenses (un peu négatif).

Le participant 4 présente une évaluation assez positive des FR sur sa vie, où il identifiera un seul facteur de risque comme ayant eu un impact un peu négatif (FR # 30 «Décès d'un proche»), alors que tous les autres auraient amené des conséquences positives. Le profil du participant 5 est similaire à celui du participant 4 puisque la plupart des facteurs de risque auraient été évalués comme ayant un petit impact [soit un peu négatif (C), soit un peu positif (D)], à l'exception du FR # 23 (« Déménagement ») qui génère un impact négatif plus important.

Les participants 6, 7, 9, 11, 12 et 13 (40% de l'échantillon), auraient une configuration de risque plus complexe que les autres participants, compte tenu du caractère répétitif de certains FR et de leurs impacts nombreux. Plus précisément, nous remarquons que le participant 6 aurait vécu le FR # 17 « Manque de confiance en moi » tout au long de sa vie, puisqu'il l'a identifié dans les trois périodes proposées. L'impact de ce facteur de risque serait toutefois resté stable au travers du temps (toujours

moyennement négatif), contrairement au FR # 19 (« Difficultés émotionnelles, dépression ») dont l'impact sur la vie aurait diminué dans la dernière année (2A à 3C). Ce participant aurait aussi évalué l'impact du FR # 7 (« Maladie physique dans la famille ») comme étant à la fois moyennement négatif et moyennement positif pour une même période (2BE), et aurait jugé que le FR # 20 (« Problèmes avec les amis ») et le FR # 26 (« Hospitalisation d'un proche ») comme ayant eu un impact assez positif sur sa vie (2F et 2E).

Chez le participant 7, on remarque d'abord que tous les facteurs de risque présents ont occasionné à un moment à un autre un impact positif sur sa vie (D, E, ou F). Trois de ces facteurs ont également été vécus à plusieurs reprises au cours de sa vie (FR # 26, 30 et 31). En effet, le FR # 26 aurait pris place aux périodes 1 et 2, et son impact sur la vie serait devenu plus négatif au fil du temps (1CD à 2C). Le FR # 30 (« Décès d'un proche ») aurait également amené un impact sur la vie de plus en plus négatif (1D, 2CD, 3C). Finalement, le FR # 31 (« Stress majeur lié aux examens ») a été vécu aux périodes 1 et 2. Soulignons aussi que les FR # 26 et 30 ont occasionné un impact multiple, soit à la fois peu négatif et un peu positif lors d'une période précise.

Le participant 9 est celui ayant eu le plus de FR de l'échantillon. Les résultats de cette personne mettent en lumière une vie remplie d'adversités ayant généré diverses conséquences. En premier lieu, le FR # 2 (« Relations difficiles avec mes parents »), le FR # 7 (« Maladie physique dans la famille »), et le FR # 9 (« Maladie physique personnelle »)

se seraient d'abord manifestés dans le passé, mais ils seraient toujours présents actuellement, alors que les FR # 17 (« Manque de confiance en moi »), le FR 18 (« Problèmes avec mon apparence physique »), le FR # 25 (« Accident personnel ») et le FR # 27 (« Hospitalisation personnelle ») se seraient manifestés uniquement par le passé (période 1 et 2). Néanmoins, l'effet de ces facteurs et des autres présents ponctuellement semble majoritairement peu négatif et même un peu positif (majorité de B, C et D), bien que le FR # 7 ait eu un impact plus négatif dans la dernière année, comparé à la période 2 (2C versus 3B). Relevons finalement l'impact multiple des FR # 23 et # 30, respectivement 2CD et 3CD.

Le participant 11 présente des facteurs de risque assez similaires à l'ensemble de l'échantillon, et aucun facteur de risque n'a été rapporté dans la dernière année. Toutefois, les FR # 18 et FR # 23, qui font état de multiples moments de survenue, représentent une certaine augmentation de leur impact par les conséquences sur le participant. Ils passent respectivement de « un peu négatif à moyennement négatif » (1C, 2B) et de « moyennement positif à un peu positif » (1E, 2D).

Le participant 12 présente quelques résultats dans les deux extrêmes en ce qui a trait aux impacts possibles, soit un impact très négatif pour le FR # 13 (« Perte d'emploi/chômage des parents ») et le FR # 30 (« Décès d'un proche ») s'étant déroulés dans la période 2, ainsi qu'un impact très positif pour le FR # 5 (« Naissance d'un frère ou d'une sœur »). Notons aussi l'atteinte d'une stabilité dans le temps au niveau de l'impact



du FR # 23 qui s'est avéré toujours un peu négatif (1C, 2C), alors qu'une détérioration des conséquences positives a été obtenue pour le FR # 31 (1C, 2B).

Finalement, chez le participant 13, cinq des huit facteurs de risque identifiés auraient eu de multiples survenues. Le FR # 22 (« Problèmes de couple ») et le FR # 23 présentent une grande amélioration de l'impact sur la vie entre la période 2 et la période 3, alors que celle-ci est moins, mais tout de même notable pour le FR # 30. Le FR # 26 (« Hospitalisation d'un proche ») et le FR 30 (« Décès d'un proche ») restent stables quant à l'impact sur la vie d'une période à l'autre. Aussi, 37,5% des événements présents chez ce participant se sont avérés avoir une issue positive (D, E, F).

**Appendice H**  
Résultats détaillés à l'Échelle de la résilience

### Réponses de chaque participant aux des items de l'Échelle de la résilience

Items	Participants														
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
01	6	6	5	5	5	4	7	5	4	7	5	5	7	7	7
02	5	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	7
03	4	5	4	4	6	6	4	6	4	7	7	5	5	4	7
04	5	5	5	7	6	6	7	5	6	7	7	5	7	6	4
05	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7
06	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	5
07	3	6	5	7	5	7	3	7	6	6	4	7	6	6	7
08	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5
09	6	6	4	5	6	5	3	5	5	4	7	4	5	6	7
10	6	6	4	5	6	6	7	6	5	6	6	6	6	7	7
11	2	6	3	2	2	7	1	5	6	5	4	5	1	1	3
12	2	6	4	5	5	7	3	5	6	6	5	6	4	3	5
13	3	4	4	1	6	1	6	5	6	7	5	6	4	4	5
14	6	4	4	4	3	3	7	6	6	6	4	5	6	7	7
15	6	4	5	7	6	5	7	6	6	7	7	6	7	5	7
16	4	2	4	6	6	5	7	5	4	6	4	5	6	6	6
17	5	4	4	5	6	5	7	5	5	7	4	5	5	6	6
18	7	6	5	7	7	7	7	6	6	7	5	6	7	7	6
19	6	5	6	4	5	4	5	6	5	6	5	5	7	6	7
20	6	6	4	3	6	2	7	6	4	6	6	4	6	6	2
21	6	6	4	4	6	7	4	5	6	7	5	6	7	7	7
22	7	5	5	7	5	5	6	4	6	6	1	6	5	2	5
23	5	5	5	7	6	7	5	6	6	7	5	5	7	6	6
24	6	3	5	5	6	7	6	6	6	5	3	6	6	6	5
25	6	3	6	4	6	5	5	4	4	7	3	3	4	6	7

1 = Très en désaccord ; 2 = En désaccord; 3 = Un peu en désaccord; 4 = Un peu en accord;  
5 = En accord; 6 = Très accord et 7 = Totalemt en accord.

**Appendice I**  
Particularités du réseau de soutien social

### Personnes significatives pour chaque participant

Participant	Personnes significatives	Fréquence contacts*	Satisfaction générale**	Activités réalisées
P01 (6 rel)	Conjointe	1	C	Vie commune
	4 amis	2, 3	C	Sports, jeux société
	Fratrie (1x)	4	C	Travaux divers
P02 (4 rel)	Conjoint	1	C	Souper, resto, voilier, camping, etc.
	3 amis	3	B	Sorties, souper, party
P03 (6 rel)	Parents	1	C	Discussion et repas
	Fratrie (2x)	2, 4	B, C	Discussion et repas
	1 amie	3	C	Discussion et repas
	1 rel autre	–	–	–
P04 (10 rel)	Conjointe	1	C	Voyages, chalet
	4 amis	2, 3, 4	C	Rando, repas, écriture, jeux, voyage
	Mère	2	C	Repas
	Fratrie (1x)	4	C	Repas
	Filleule	4	C	–
	2 collègues	2	C	Chalet, chasse, club social travail
P05 (6 rel)	Conjointe	1	C	Tout
	2 enfants	1	C	Activités père-fille
	Mère	2	B	Discussion, souper
	Fratrie (1x)	3	B	Soupers
	Collègue	3	B	Sports
P06 (6 rel)	Fratrie (1x)	1	C	Discussion, sorties en famille
	Tante	3	C	Discussion, repas, baignade
	2 amis	1	C	Discussion, repas, sorties, spectacle
	Voisin	2	C	Discussion, travaux manuels
	2 <sup>e</sup> père	3	C	Discussion
P07 (6 rel)	Conjoint	1	C	Moto
	1 enfant	1	C	Sports, télévision
	1 collègue	1	C	Souper, moto, travail
	3 amis	2, 4	C	Sports, repas
P08 (10 rel)	Conjointe	1	C	Vie quotidienne, repas, amour
	1 enfant	1	C	Prendre soin de lui
	Parents	3	B	Travail, repas, plaisir
	Fratrie (1x)	3	B	Travail, repas, plaisir
	Beaux-parents	1	B, C	Travail, repas, plaisir, visite
	2 amis	1	C	Sport, plaisir, collègue
P09 (3 rel)	Grand-mère	1	C	Visite, plaisir
	Conjointe	1	B	Sorties, marche, etc.
	Amie	4	C	Restaurant
P10 (5 rel)	Amie/Coach vie	4	C	Restaurant, formation
	Conjointe	1	C	Vie quotidienne, rires, discussion
	1 enfant	3	B	Quad, discussion, souper
	2 amis	2, 3, 4	C	Mécanique, souper, syndicat
	Mère	4	C	Activités sociales

\* Fréquence des rencontres : 1 = plusieurs fois par semaine; 2 = 1 fois par semaine; 3 = 1-2 fois par mois et 4 = 1-6 fois/an

\*\* Satisfaction générale : A = Peu satisfait(e); B = Moyennement satisfait(e); C = Très satisfait(e).

### Personnes significatives pour chaque participant (suite et fin)

Participant	Personnes significatives	Fréquence contacts*	Satisfaction générale**	Activités réalisées
P11 (7 rel)	Conjointe	1	C	Sorties, vie commune, plein-air, etc.
	Parents	4	B	Petits travaux, vélo, autre
	2 amis	1	C	Sorties, entraînement
	2 enfants	1	C	Jeux divers
P12 (4 rel)	Conjointe	1	C	Activités en famille
	2 enfants	1	C	Activités en famille
	Ami	1	C	Activités sociales et sportives
P13 (10 rel)	Parents	2	C	Souper, magasinage, voyages, chasse
	Fratrerie (1x)	3	B	Sport, sorties, soupers, voyages
	Cousine	4	B	Sport, sorties, soupers, voyages
	Grand-mère	3	C	Rencontres familiales
	5 amis	2, 3, 4	B, C	Sport, sorties, travail
P14 (7 rel)	Conjointe	1	C	Tout
	3 amis	1, 2, 3	C	Plusieurs activités
	Cousin	1	C	Plusieurs activités
	Père	2	C	Plusieurs activités
	Fratrerie (1x)	3	C	Quelques activités
P15 (7 rel)	1 enfant	1	C	Tout
	Conjointe	1	C	Tout
	Parents	2	C	Visites
	Fratrerie (1x)	4	C	Visites
	Amie	4	C	Sorties
	Collègue	1	C	Travail

\* Fréquence des rencontres : 1 = plusieurs fois par semaine; 2 = 1 fois par semaine; 3 = 1-2 fois par mois et 4 = 1-6 fois/an

\*\* Satisfaction générale : A = Peu satisfait(e); B = Moyennement satisfait(e); C = Très satisfait(e)

## **Appendice J**

Facteurs de risque et facteurs de protection issus de la ligne de vie

La classification des facteurs s'est faite selon le jugement et la compréhension de la chercheuse principale, ainsi que par rapport à l'effet probable de ces facteurs pour les participants (effet de protection ou de vulnérabilité pour l'individu). Ces tableaux présentent les facteurs répertoriés, pour lesquels la fréquence est rapportée (colonne « Fréq. »), et où les colonnes « Risque » et « Protect. » permettent de qualifier ces facteurs comme représentant un risque, une protection, ou les deux à la fois. Ces derniers facteurs dits mixtes sont encadrés dans les tableaux et le nombre de participants pour chacun est précisé entre parenthèses. Finalement, les facteurs présents pour cinq participants et plus sont identifiés par un grand X en gras, afin de permettre leur repérage facilement dans les tableaux.

L'analyse des quinze lignes de vie met d'abord de l'avant l'identification de 30 *facteurs individuels* dont deux «mixtes» (à la fois facteur de risque ou de protection : facteurs # 3 et 26). On compte également 20 *facteurs familiaux* dont deux qui ont aussi été identifiés comme pouvant être des «mixtes» (facteurs # 8 et 12) et finalement, sept *facteurs environnementaux*, dont deux ayant le potentiel d'être des événements protecteurs ou d'adversité (facteurs # 2 et 4).



### Recensement des FR et FP individuels provenant de la ligne de vie.

	Fréq.	Risque	Protec.
1. Auto-attribution de ses réussites	3		x
2. Autonomie	3		x
3. Avoir des exigences élevées	3	x (2)	x (2)
4. Avoir été victime d'un accident, d'une hospitalisation	2	x	
5. Capacité de lâcher prise	1		x
6. Capacité de relativiser	1		x
7. Confiance en soi	1		x
8. Créativité	1		x
9. Débrouillardise	1		x
10. Désir d'être équitable	2		x
11. Difficultés d'apprentissage et/ou échecs scolaires	1	x	
12. Droiture, respect de la loi	2		x
13. Empathie	4		x
14. Être structuré(e), organisé(e)	2		x
15. Impulsivité	1	x	
16. Optimisme	9		<b>X</b>
17. Ouverture d'esprit	2		x
18. Persévérance	2		x
19. Présence d'un ou plusieurs loisir(s)/passion(s)	8		<b>X</b>
20. Pression pour plaire, préoccupation pour l'image, etc.	12	<b>X</b>	
21. Recherche d'aide en cas de besoin	6		<b>X</b>
22. Regrets face à certains choix de vie	1	x	
23. Rigidité, besoin de contrôler, difficulté à déléguer	3	x	
24. Sentiment de devoir, de responsabilité	4		x
25. Situation financière stable	3		x
26. Stratégies d'adaptation face aux difficultés	15	<b>X</b>	<b>X</b>
27. Tempérament anxieux	1	x	
28. Troubles ou symptômes de santé mentale et/ou physique	8	<b>X</b>	
29. Valorisation par les accomplissements personnels	7		<b>X</b>
30. Vie non équilibrée (p. ex. « Workaholic »)	2	x	

### Recensement des FR et FP familiaux provenant de la ligne de vie.

	Fréq.	Risque	Protec.
1. Arrêt de consommation d'un membre de la famille	1	x	
2. Attentes parentales encourageant à se surpasser	2		x
3. Bon climat familial avec les enfants, le/la conjoint(e)	13		<b>X</b>
4. Bon milieu familial d'enfance	7		<b>X</b>
5. Bonne relation à sa famille d'enfance et/ou belle-famille	5		<b>X</b>
6. Conflits dans la famille d'enfance (vécu ou témoin)	2	x	
7. Désir de ne pas reproduire le milieu d'enfance carencé	5		<b>X</b>
8. Échec amoureux, rupture ou divorce personnel	6	<b>X (2)</b>	<b>X (4)</b>
9. Être aidant naturel d'un membre de la famille	5		<b>X</b>
10. Maladie et/ou décès d'un membre de la famille	11	<b>X</b>	
11. Naissance d'un frère ou d'une sœur	2		x
12. Négligence, violence ou pauvreté dans l'enfance	5	<b>X (5)</b>	<b>X (1)</b>
13. Paternité, maternité	12		<b>X</b>
14. Relation négative actuelle avec l'ex-conjoint(e)	2	x	
15. Rester dans une relation amoureuse malsaine	1	x	
16. Rupture amoureuse ou divorce des parents	1	x	
17. Satisfaction de la relation conjugale actuelle	11		<b>X</b>
18. Se sentir comme le pourvoyeur financier de la famille	1	x	
19. Sentiment de fierté issu des réussites des siens	1		x
20. Tempérament bagarreur dans l'enfance	2	x	

### Recensement des FR et FP environnementaux provenant de la ligne de vie.

	Fréq.	Risque	Protec.
1. Accident d'un ami	1	x	
2. Déménagement	3	<b>x (3)</b>	<b>x (2)</b>
3. Implication dans sa communauté	1		x
4. Qualité du réseau social	10	<b>X (1)</b>	<b>X (9)</b>
5. Spiritualité, démarche de croissance personnelle	1		x
6. Vécu d'intimidation dans l'enfance/adolescence	1	x	
7. Vie étudiante agréable	2		x

## **Appendice K**

Synthèse des éléments essentiels des lignes de vie des participants

## Éléments de la ligne de vie

Part. n° 1	<p><u>Négatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 ind.</li> <li>– 3 fam.</li> <li>– 2 pol.</li> </ul> <p><u>Positif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 4 ind.</li> <li>– 2 fam.</li> <li>– 2 pol.</li> </ul>	<p><u>Indices de résilience :</u> 1) Aucun épisode de détresse psychologique malgré les « gros cas » sur lesquels il a travaillé, ainsi que les décès dans la famille proche. 2) S'être sorti d'un milieu familial pauvre et carencé au niveau affectif. 3) Offre une stabilité financière et affective à sa famille (ne pas reproduire ce qu'il a vécu). 4) Satisfait de sa vie et de sa relation conjugale et à ses enfants.</p> <p><u>Perception du participant :</u> Homme très loyal et axé sur sa famille. Il semble aussi clivé dans ses relations. Aussi, possible qu'il se coupe de la sphère émotionnelle dans le cadre de son travail (axé sur la tâche, « ici pour faire ma job »), et qu'il soit ébranlé lorsqu'il pourrait rallier la situation à sa vie personnelle.</p>
Part. n° 2	<p><u>Négatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 6 ind.</li> <li>– 2 fam.</li> <li>– 2 pol.</li> </ul> <p><u>Positif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 16 ind.</li> <li>– 6 fam.</li> <li>– 7 pol.</li> </ul>	<p><u>Indices de résilience :</u> 1) Aucun épisode de détresse psychologique malgré les « gros cas » sur lesquels elle a travaillé (« survivre » aux tâches perturbantes rattachées aux spécificités de son métier). 2) Être issue d'un milieu familial violent, très pauvre et carencé affectivement, et avoir atteint une stabilité financière et affective pour elle, son conjoint et ses enfants; 3) Bon investissement du réseau hors-famille dans l'enfance et l'adolescence.</p> <p><u>Perception de la participante :</u> Femme qui a surmonté des difficultés dans l'enfance compte tenu du milieu familial dont elle serait issue et qui s'efforce de donner à ses proches ce qu'elle n'a pas reçu elle-même. Pourrait mettre de l'avant des défenses importantes pour se protéger de ses émotions (être forte et banaliser l'impact pour elle de ce qui lui arrive, ou refouler ce qu'elle ressentirait).</p>
Part. n° 4	<p><u>Négatif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 0 ind.</li> <li>– 2 fam.</li> <li>– 0 pol.</li> </ul> <p><u>Positif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 10 ind.</li> <li>– 1 fam.</li> <li>– 0 pol.</li> </ul>	<p><u>Indices de résilience :</u> 1) humour; 2) recherche du positif dans tout; 3) grande capacité à se sortir de « l'horreur » dont il serait témoin au travail; 4) investit d'autres sphères de sa vie que son travail.</p> <p><u>Perception du participant :</u> Homme faisant une bonne coupure entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle, deux vies (le « cowboy » au travail, et le pro de la survie/pragmatique dans sa vie personnelle). Il semble ne pas vouloir les mélanger non plus : sa femme ne sait rien sur ce qui se passe au travail, et il n'a pas vraiment d'amis policiers. Axé sur ses propres accomplissements.</p>

## Éléments de la ligne de vie (suite).

Part. n° 5	<u>Négatif</u>	<u>Indices de résilience :</u> 1) Capacité d'attachement à ses enfants malgré un passé affectif carencé; 2) Capacité à faire part de ses difficultés d'ordre psychologique en allant chercher de l'aide pour lui et en utilisant les services de soutien offert par l'employeur (débriefing)
	– 3 ind. – 2 fam. – 3 pol.	
	<u>Positif</u>	<u>Perception du participant :</u> Homme ayant eu une vie empreinte de difficultés et de défis dans les sphères personnelles et professionnelles (lorsque les difficultés de la vie personnelle se terminent, celles reliées au travail débutent). Aussi, il ne se prononce pas sur grand-chose de sa vie personnelle versus le temps pris pour parler du milieu policier et ses expériences comme policier.
	– 4 ind. – 2 fam. – 4 pol.	
Part. n° 6	<u>Négatif</u>	<u>Indices de résilience:</u> 1) Capacité à voir le positif dans les situations négatives; 2) S'adonne à des passions dans d'autres sphères de sa vie que son travail; 3) Ouverture à soi-même, comprendre ce qu'elle vit (est allée en thérapie, cherche à faire des liens); 4) se composer un réseau social varié et solide.
	– 3 ind. – 2 fam. – 1 pol.	
	<u>Positif</u>	<u>Perception de la participante :</u> Femme créative, positive, structurée, cherchant à se dépasser malgré les événements difficiles et à être heureuse (aussi corroboré par l'examinatrice externe).
	– 8 ind. – 4 fam. – 5 pol.	
Part. n° 7	<u>Négatif</u>	<u>Indices de résilience :</u> 1) persévérance malgré les échecs; 2) s'adonne à des passions dans d'autres sphères de sa vie que son travail; 3) sensibilité d'offrir un milieu familial chaleureux et affectueux malgré un milieu familial d'origine froid, exigeant et peu démonstratif (conjoint peut être considéré comme un tuteur de résilience vue leur rencontre à l'adolescence).
	– 3 ind. – 1 fam. – 2 pol.	
	<u>Positif</u>	<u>Perception de la participante :</u> Femme réservée mais sensible, sérieuse, exigeante, débrouillarde, autonome, valorisant les réussites et accomplissements personnels, persévérante malgré les échecs, cherchant l'acceptation et le respect de ses collègues.
	– 5 ind. – 3 fam. – 5 pol.	
Part. n° 8	<u>Négatif</u>	<u>Indices de résilience :</u> 1) sport depuis jeune âge; 2) Relation avec la conjointe est décrite comme soutenante
	– 2 ind. – 8 fam. – 1 pol.	
	<u>Positif</u>	<u>Perception du participant :</u> Homme très sensible à ce qui se passe par rapport à sa famille (beaucoup d'événements négatifs en lien avec la famille et la belle-famille), comme ayant un caractère anxieux (difficulté à s'adapter au milieu scolaire et professionnel), tendance à manquer de confiance (place à prendre), souci de plaire (désir de rendre ses proches fiers, d'être vu comme mature, d'être accepté de ses pairs).
	– 10 ind. – 3 fam. – 6 pol.	

## Éléments de la ligne de vie (suite).

Part. n° 9	<u>Négatif</u> – 6 ind. – 5 fam. – 7 pol.  <u>Positif</u> – 6 ind. – 1 fam. – 2 pol.	<u>Indices de résilience</u> : 1) efforts mis pour ne pas « reproduire » son enfance et son adolescence (sans violence, veut être un bon père et mari); 2) rebondir dans un emploi connexe pour se préserver psychologiquement; 3) ouverture à soi-même, comprendre son vécu (thérapie, formation) et mettre cela à profit pour autrui, 4) vivre avec les nombreuses menaces et attaques (accidents personnels, et agressions multiples au travail) et composer avec les séquelles physiques et psychologiques.  <u>Perception du participant</u> : Homme semblant avoir besoin d'être reconnu et utile pour les autres, ne voulant pas décevoir, pour qui la famille est très importante (femme et enfants au cœur de sa ligne de vie), et où l'autonomie, la solidité (être le pilier), la fierté, le respect, la justice, l'affirmation et la droiture sont importants. Toutefois, semble être aussi à la recherche d'adrénaline, dans son travail.
Part. n° 11	<u>Négatif</u> – 0 ind. – 1 fam. – 2 pol.  <u>Positif</u> – 5 ind. – 4 fam. – 4 pol.	<u>Indices de résilience</u> : 1) valeurs qui le guident  <u>Perception du participant</u> : Homme qui reste assez discret, ne se dévoilant pas beaucoup sur sa vie privée VS professionnelle (donne plus de détails). Semble aussi avoir une préoccupation par rapport à ses capacités (p. ex., être à la hauteur au travail et en tant que père). Tendance à l'idéalisation de la profession: les attentes ne rencontrent pas la réalité du métier et semblent générer des insatisfactions ainsi qu'une difficulté à lâcher prise (beaucoup de paperasse, opinion publique négative sur les policiers, arrête plus de bandits qu'aider les gens, devoir aider ceux qui ne veulent pas s'aider).
Part. n° 12	<u>Négatif</u> – 3 ind. – 2 fam. – 2 pol.  <u>Positif</u> – 5 ind. – 2 fam. – 7 pol.	<u>Indices de résilience</u> : 1) Capacité à retirer le positif des situations négatives (p. ex., retour aux études de la conjointe et déménagement pour le travail); 2) Importance d'avoir une vie heureuse et passant principalement par l'investissement et le bien-être de sa famille.  <u>Perception du participant</u> : Homme accordant une grande importance au bien-être de ses proches, et présentant une grande loyauté, un grand engagement envers eux, ainsi que de la fierté pour leurs réussites. Semble aussi beaucoup se définir et se valoriser en regard de son rôle au sein de sa famille (rendre fier). Ce rôle est d'autant plus important puisqu'il ne semble pas avoir un réseau social autre que la famille. Semble aussi présenter une certaine perte d'idéalisation et des insatisfactions par rapport à son emploi de policier. Les attentes (vouloir aider) ne rencontreraient pas toujours la réalité du métier (devoir aider ceux qui ne veulent pas s'aider), l'amenant à devoir lâcher prise (« mettre ses énergies à la bonne place »).

## Éléments de la ligne de vie (suite).

Part. n° 13	<u>Négatif</u> – 2 ind. – 1 fam. – 1 pol.	<u>Indices de résilience :</u> 1) Persévérance malgré les défis (p. ex. ENPQ); 2) capacité d'utiliser l'humour.  <u>Perception du participant :</u> Homme qui souhaite rester assez secret, qui ne se dévoile pas beaucoup sur sa vie privée ainsi que sur sa vie professionnelle, et qui répond à la consigne de la ligne de vie en fonction de cela. Semble aussi présenter une tendance à composer difficilement avec ses propres émotions (p. ex., préfère se mettre dans l'action) et celles des autres elle (p. ex., préfère composer avec un mort qu'avec sa famille).
Part. n° 14	<u>Négatif</u> – 2 ind. – 3 fam. – 0 pol.  <u>Positif</u> – 4 ind. – 1 fam. – 1 pol.	<u>Indices de résilience :</u> 1) Voit l'accident comme une deuxième chance dans la vie. Il y a d'ailleurs réorganisation de sa vie suite à l'accident, où il semble être davantage question de nourrir « l'être » (se « case » dans sa vie amoureuse, fait de sa famille une priorité) plutôt que le « paraître » (être inébranlable); 2) Aller chercher l'aide nécessaire pour s'en sortir (psychothérapie : ne plus mettre autant de l'avant « l'homme fort qui s'arrange seul »); 3) sport comme exutoire des tensions internes.  <u>Perception du participant :</u> Homme en reconstruction de soi, ayant d'abord choisi le métier de policier pour répondre à un idéal masculin (bien paraître, performer physiquement, être fort), et qui a fait de son métier sa priorité. Toutefois, un accident aurait eu pour effet de l'ébranler suffisamment pour l'amener à revoir ses priorités dans la vie au profit de son réseau social, qu'il investirait énormément depuis. Observons toutefois une difficulté pour lui de composer avec cette « nouvelle vie » puisque l'image de soi aurait été atteinte : symptômes traumatiques qu'il n'arriverait pas à surmonter sans aide amenant un sentiment d'être vulnérable, faible. Monsieur semble aussi avoir des principes et valeurs morales pour lesquels il ne ferait pas de concessions (un policier est fort, défend et fait son job coûte que coûte; la violence faite aux femmes et aux enfants est inacceptable).

## Éléments de la ligne de vie (suite et fin).

---

Part. n° 15	<u>Négatif</u> – 0 ind. – 1 fam. – 3 pol.	<u>Indices de résilience :</u> 1) Efforts pour différencier l'homme de l'uniforme (prendre un recul par rapport à l'opinion publique sur les policiers « c'est pas moi qu'ils aiment pas c'est la police »); 2) Tirer le positif des situations difficiles
	<u>Positif</u> – 3 ind. – 3 fam. – 1 pol.	<u>Perception du participant :</u> Homme raisonnable, bien entouré, prenant conscience de la fragilité de sa vie et celle de ses proches. Semble se montrer touché lorsqu'il serait confronté à la peur et l'horreur des événements sur lesquels il interviendrait, et/ou lorsqu'il pourrait faire des liens avec son vécu personnel. Semble également présenter un certain stress à exécuter les tâches de son métier, compte tenu de sa sensibilité à la critique (compétences et/ou crédibilité comme policier et comme homme).