CANADIAN | LA REVUE DES CHEFS DE

police

CHIEF MAGAZINE | DU CANADA

SPRING / SUMMER 2022 | PRINTEMPS / ÉTÉ 2022

CONTEMPORARY NATIONAL SECURITY IN CANADA:

MANAGING A COMPLEX THREAT ENVIRONMENT THROUGH SHARED RESPONSIBILITY

LA SÉCURITÉ NATIONALE CONTEMPORAINE AU CANADA :

GÉRER UN ENVIRONNEMENT DE MENACE COMPLEXE GRÂCE AU PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

PLUS

Leading by Design: A Nationally-relevant Model for Police Leadership

Diriger par conception : un modèle de leadership policier pertinent à l'échelle nationale

Annual Conference Charts Policing's Future

La conférence annuelle trace l'avenir de la police

Undercover – The Power of Sleep: Reflecting on the impacts of poor sleep in police organizations

La nuit porte conseil – Le pouvoir du sommeil : Réflexion sur les impacts du manque de sommeil dans les agences policières

The official magazine of the Canadian Association of Chiefs of Police | La revue officielle de l'Association canadienne des chefs de police

La nuit porte conseil – Le pouvoir du sommeil : Réflexion sur les impacts du manque de sommeil dans les agences policières

Par Julien Heon, vice-président, Clinique HALEO

LE SOMMEIL EST UN pilier de la santé. Toutes et tous, nous dormons. En fait, les humains dorment l'équivalent d'un tiers de leur vie. C'est essentiel. Les fonctions régénératrices du sommeil sont bénéfiques pour la santé physique et mentale. En fait, des études montrent un lien direct entre plusieurs maladies chroniques et le manque de sommeil.

La société et le travail sont devenus plus complexes, riches en informations et dépendants de la technologie, créant ainsi une forme de concurrence entre nos ressources cognitives et un nombre infini de problèmes à résoudre. Comme l'écrit l'ancien chef de la police régionale de Halifax Jean-Michel Blais dans son livre *Working the Blue Lines – Lessons in leadership from policing and hockey*, la victime de cette compétition pour notre attention est souvent notre sommeil.

Après deux ans d'une pandémie où les policiers ont été plus sollicités et stressés que jamais, la qualité de leur sommeil reste un outil sous-estimé et négligé alors qu'ils se trouvent en première ligne de la sécurité publique.

UN PROBLÈME TRÈS RÉPANDU

Les études montrent que plus de 50 % de la population canadienne souffre d'insomnie et qu'une personne sur cinq souffre même d'insomnie chronique. Ces chiffres sont multipliés lorsqu'il s'agit de policiers, puisque plus de 90 % des premiers intervenants souffrent d'insomnie et que plus de 50 % des policiers en font de manière chronique. Une étude de l'Université d'Ottawa démontre que 24 % des travailleurs de première ligne ont vu une augmentation de la prévalence de l'insomnie depuis le début de la pandémie.

Les quarts de travail rotatifs sont considérés comme un facteur clé des troubles du sommeil chez les policiers. Les études montrent également que l'insomnie est plus prévalente chez les policiers qui rencontrent des situations à haut risque et à haut niveau de stress à tous les jours.

INSOMNIE ET SANTÉ MENTALE

Un mauvais sommeil est l'un des premiers symptômes d'un trouble mental. L'impact de l'insomnie est élevé, les personnes touchées ayant une probabilité trois à sept fois plus forte de souffrir de troubles mentaux si elles exercent la fonction de premier intervenant.

Les troubles du sommeil sont fortement corrélés à la gravité des symptômes du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), dont les symptômes peuvent s'aggraver au cours de la journée à mesure que la personne se fatigue. Une insomnie non traitée est associée à un risque de dépression majeure.

Les personnes souffrant d'insomnie sont plus susceptibles de souffrir de détresse physique, de troubles mentaux, de douleurs chroniques, de toxicomanie, d'épuisement professionnel, d'anxiété, de dépression et de pensées suicidaires. Cela peut entraîner une détérioration de la santé et de la qualité de vie au point de compromettre les fonctions cognitives. Les policiers privés de sommeil sont plus irritables et vivent plus de frictions personnelles ayant ainsi un impact sur leurs vies personnelle et professionnelle.

L'INSOMNIE PRÉSENTE DES RISQUES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL

Plusieurs études démontrent l'impact des troubles du sommeil :

- Chez les policiers, le nombre d'accidents attribuables au manque de sommeil est beaucoup plus élevé chez les travailleurs aux horaires atypiques.
- Chez les cadets de la police, la probabilité d'au moins une erreur professionnelle diminue avec chaque heure de sommeil.
- Les troubles du sommeil chez les policiers entraînent une diminution du rendement (erreurs administratives, endormissement au volant, infractions disciplinaires, etc.).
- Les agents souffrant d'insomnie seront plus de deux fois plus susceptibles de se mettre en congé d'invalidité.
- Les troubles du sommeil affectent le niveau de vigilance et la réaction du personnel face aux défis à haut risque associés à leurs tâches quotidiennes.

Le maintien de l'ordre est un environnement reconnu pour des carrières de plus longue durée. C'est important, car, en vieillissant, les policiers ont plus de mal à travailler les quarts de nuit. Si les jeunes agents s'adaptent plus facilement, ceux ayant 10 ans de service ou plus doivent accorder une attention particulière à leur routine de sommeil afin de réduire l'impact des horaires de travail.

SOLUTIONS ORGANISATIONNELLES

De grands progrès ont été réalisés ces dernières années pour encourager les conversations sur la santé mentale. Il y a encore beaucoup de stigmatisation autour des troubles de santé mentale. Les agents attendent trop longtemps avant de demander de l'aide et, lorsqu'ils sont prêts à le faire, ils ne savent souvent pas où aller.

Encouragez vos agents à être conscients de la qualité de leur sommeil et à prendre des mesures pour l'améliorer, car ils seront ainsi mieux armés pour faire face au stress. Le sommeil ne porte pas le stigmate de la santé mentale, pourtant son évaluation et son traitement permettront de révéler et de traiter les symptômes des troubles psychiques.

Un bon sommeil garantit non seulement la santé et le bien-être du personnel de la police, mais il contribue également à faire baisser l'absentéisme et le présentéisme (la présence au travail 'de routine') ainsi qu'à réduire les risques d'invalidité et d'incidents en milieu de travail.

La recherche le dit clairement : les agents qui dorment mieux sont mieux équipés pour répondre aux situations d'urgence, aider leur communauté et fournir des niveaux de rendement plus élevés à leurs organisations. ◆

SOURCES

1. Angehrn, A et al. Sleep Quality and Mental Disorder Symptoms among Canadian Public Safety Personnel. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(8):2708.
2. Roth, T. New developments for treating sleep disorders. J Clin Psychiatry, 2001, 62, 3–4.
3. Ford, D, Kamerow, D. Epidemiologic Study of Sleep Disturbances and Psychiatric Disorders: An Opportunity for Prevention? JAMA. 1989; 262 (11):1479–1484. doi:10.1001/jama.1989.03430110069030.
4. Phillips, B et al. Shift work, sleep quality, and worker health: A study of police officers. Southern Medical Journal 1999, 84, 1176 – 1184.
5. Carleton, R.N. et al. Exposures to Potentially Traumatic Events Among Public Safety Personnel in Canada. Can. J. Behav. Sci. 2019, 51, 37–52.
6. Rajaratnam, S.M. et al. Sleep disorders, health, and safety in police officers. JAMA 2011, 306, 2567–2578.
7. Jones, S. et al. Prevalence and correlates of psychiatric symptoms among first responders in a Southern State. Arch. Psychiatr. Nurs. 2018, 32, 828–835.
8. Marmar, C.R et al. Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders. Ann. N. Y. Acad. Sci. 2006, 1071, 1–18.