



# La prévention des impacts psychologiques dans la pratique des métiers d'urgence

Offre de formation de l'École nationale de police  
Par Josée Bergeron, M.A., psychologue



## Les formations en présentiel

**CAP-0002**

RH, directeur et  
cadre

8 heures

**CAP-0003**

Superviseur

16 heures

**CAP-0004**

Intervenant

8 heures

**Séance  
d'informations**  
Intervenant

4 heures





# Les formations e-learning

**CAP-0005**  
Techniciens  
ambulanciers  
paramédics

**CAP-0006**  
Pompiers

**CAP-0007**  
Policiers



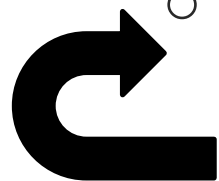


## Les formations e-learning



### Ces formations en ligne permettent :

- de s'adapter aux capacités organisationnelles
- d'offrir de la flexibilité à l'utilisateur (courtes sessions, horaires variés, possibilité de faire des pauses)
- d'être accessible sur différents types d'appareils (ordinateur de table, tablette, cellulaire)
- avantage d'être mises à jour régulièrement afin de s'adapter aux recommandations et nouvelles pratiques



**Évaluation de programme  
ENPQ-UQAR (2018-2019)  
Deschênes, Gendron et Bergeron**

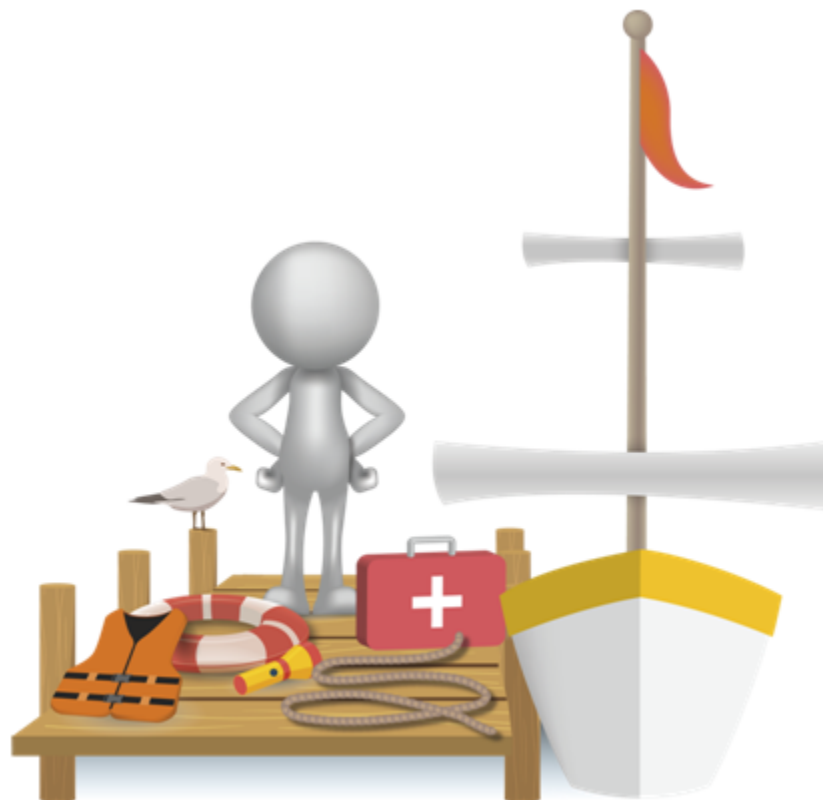


# Les 3 formes de prévention

## Primaire

Agir  
en amont

Empêcher  
l'apparition de  
problématiques





## Les 3 formes de prévention



### Secondaire

Intervenir après  
coup

Diminuer la  
prévalence qu'un  
trouble se  
développe



# Les 3 formes de prévention

Tertiaire

Curatif

Réparer les  
dommages pour  
éviter d'autres  
complications





## Les formations e-learning





# Les formations e-learning

## Une formation se divise en 4 modules

### 1. Le soutien des pairs

### 2. Les outils de prévention

### 3. Les variables individuelles

### 4. Les stratégies de demande de soutien

- Pourquoi la prévention est-elle essentielle?
- Quelles sont les sources de

- Pourquoi le soutien des pairs est important?
- Quelles sont les sources de

- Pourquoi c'est difficile de demander de l'aide?
- Quelles sont les réactions normales à la suite d'un événement stressant, bouleversant ou potentiellement traumatisant?
- Qu'est-ce que l'identification à la victime?
- A partir de quand une réaction normale devient-elle problématique?
- Qu'est-ce que l'usure de compassion?
- Est-ce que le stress, l'anxiété et le traumatisme sont des états similaires?
- Qu'est-ce que l'accumulation de facteurs de risque?
- Existe-t-il des différences générationnelles?
- Les flash back sont-ils forcément négatifs?
- Qu'est qu'un ESPT? Qu'est-ce qu'un état de stress aigu?



# Les formations e-learning

## Les objectifs généraux :

- Améliorer la compréhension des impacts psychologiques inhérents au métier d'intervenant en situation d'urgence
- Soutenir les pairs quant à leurs besoins psychologiques
- Clarifier les rôles et responsabilités en ce qui a trait à la prévention psychologique auprès des pairs
- Connaître les principaux outils de prévention qui s'offrent aux intervenants en situation d'urgence



# Les formations e-learning

## Les objectifs généraux :

- Comprendre les différentes réactions des intervenants pourtant exposés au même événement potentiellement traumatisant
- Développer des stratégies d'adaptation personnelles pour contrer les impacts psychologiques
- Comprendre le concept de résilience chez les intervenants en situation d'urgence



# Les formations e-learning

## Différents outils pédagogiques sont utilisés :

- Des capsules vidéos
- Des dessins narratifs →
- Des présentations sous forme PREZI ↘
- Des questionnaires
- Des auto-évaluations
- Des modules de texte (Leçon) ↘
- Témoignages



L'état de stress post-traumatique et  
l'état de stress aigu  
Même question?



### Question 7

[Modifier la question](#)

Un état de stress post-traumatique peut être diagnostiqué dès les premiers jours suivants l'événement potentiellement traumatisant.

Sélectionnez une réponse :

- ☐ Vrai
- ☐ Faux



# Les formations e-learning

