



**HAL**  
open science

## Comment renforcer les capacités de résilience pour mieux faire face au risque afin de diminuer l'apparition du trouble de stress post-traumatique chez certains professionnels à risques- exemple auprès de la région Rhône-Alpes

Delphine Traber, Emmanuelle Le Barbenchon, Pascal Hot, Sonia Pellissier

### ► To cite this version:

Delphine Traber, Emmanuelle Le Barbenchon, Pascal Hot, Sonia Pellissier. Comment renforcer les capacités de résilience pour mieux faire face au risque afin de diminuer l'apparition du trouble de stress post-traumatique chez certains professionnels à risques- exemple auprès de la région Rhône-Alpes. 4ème Congrès Mondial de la Résilience, Jun 2018, Marseille, France. hal-01977558

**HAL Id: hal-01977558**

**<https://hal.science/hal-01977558>**

Submitted on 22 Jul 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# « Comment renforcer les capacités de résilience pour mieux faire face au risque afin de diminuer l'apparition du trouble de stress post-traumatique (TSPT) chez certains professionnels à risque- exemple auprès de la région Rhône-Alpes »

TRABER Delphine <sup>1</sup>, LE BARBENCHON Emmanuelle<sup>2</sup>, Hot Pascal<sup>3</sup>, PELLISSER Sonia<sup>1</sup>

1 Univ. Grenoble Alpes, Univ. Savoie Mont Blanc, LIP/PC2S, 38000 Grenoble, France  
 2 Aix Marseille Université, LPS EA 849, 13100 Aix-en-Provence  
 3 Univ. Grenoble Alpes, Univ. Savoie Mont Blanc, LPNC, 38000 Grenoble, France

Delphine.traber@univ-smb.fr

## Introduction

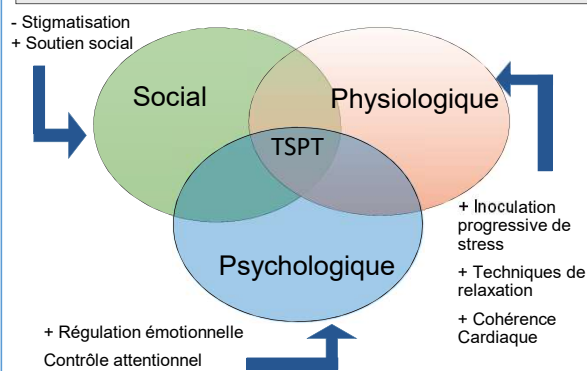
La nature dangereuse et potentiellement traumatique des missions de travail de certaines professions spécifiques à la région Rhône-Alpes (guides de haute montagne, chasseurs alpins) rendent ces professionnels plus vulnérables au Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT) (Neuner et al., 2004).

70% de ces professionnels ont ainsi été exposés à au moins un événement traumatique, et ils reportent une exposition moyenne à XX événements au cours de leur carrière.

Renforcer leurs capacités de résilience pour mieux faire face à ces expositions répétées nous paraît nécessaire et possible via le prisme d'une approche biopsychosociale et processuelle du développement du TSPT.

**Objectif: Tester une intervention de prévention primaire du TSPT**

### Formation STEP Stress Traumatique et Prévention



### Mesures

#### La demande

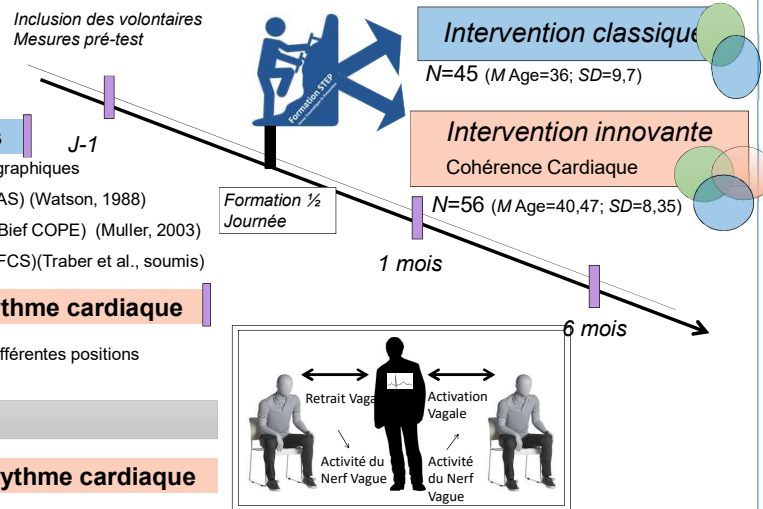
#### Questionnaires

- Mesures socio-démographiques
- Etat Emotionnel (PANAS) (Watson, 1988)
- Stratégies de coping (Bief COPE) (Muller, 2003)
- Flexibilité du coping (FCS) (Traber et al., soumis)

#### Variabilité du rythme cardiaque

- Activité vagale dans différentes positions

### PROCEDURE



### Résultats

#### Participants

5 institutions impliquées

- Les guides de Haut Montagne
- Médecins urgentistes hélicoptérisés
- Bénévoles de la Protection civile
- Pompiers secouristes du Sdis 73
- Chasseurs Alpins

#### Questionnaires

- Socio-démographiques
- Etat Emotionnel
- Stratégies de coping (Bief COPE)
- Flexibilité du coping (FCS)

NS

#### Variabilité du rythme cardiaque

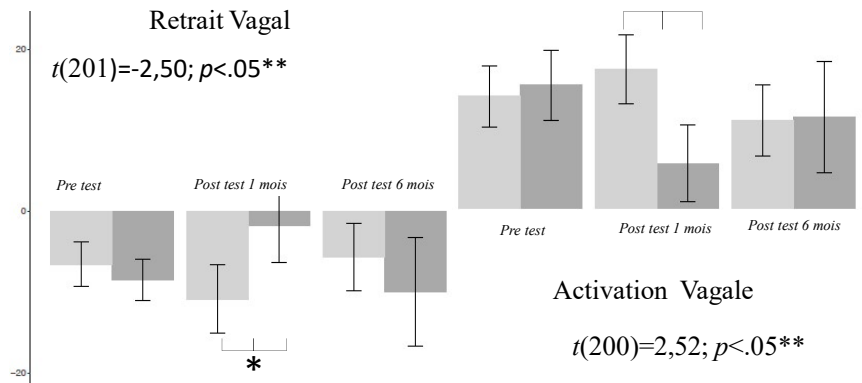


Figure 2: Flexibilité vagale mesurée dans le temps en fonction du type de formation

### Conclusion

L'intervention innovante (i.e., un entraînement à la cohérence cardiaque couplé à une intervention psychosociale) proposée à un ensemble de professionnels à risques de TSPT, permet d'améliorer de manière significative leur flexibilité vagale. Ce facteur étant un facteur silencieux de risque face au développement du TSPT, ce type d'intervention est prometteur dans le renforcement des capacités de résilience des professionnels exposés au trauma.

Cette recherche interventionnelle démontre l'importance d'une approche biopsychosociale dans la prévention primaire du TSPT. Il est désormais nécessaire de mener de futures recherches pour étudier la mise en place régulière de ce type d'interventions et leurs effets à plus long terme.

### Bibliographie