



Résister à l'urgence :

Flexibilité psychologique et régulation émotionnelle comme mécanismes de résilience chez les pompiers et policiers

Wivine Blekic, PhD^{1,2,3} & Mandy Rossignol, PhD³

¹. Lille Neuroscience & Cognition U1172, Univ. Lille, Inserm

². Centre national de ressources & résilience (Cn2r) ; ³. Service de Psychologie Cognitive et Neuropsychologie, Université de Mons

1. Introduction

- Les métiers d'urgence (pompiers, policiers) exposent à des situations potentiellement traumatiques, générant un risque accru de TSPT et de détresse psychologique.
- Malgré une exposition comparable, tous les professionnels ne développent pas de troubles : rôle clé de la flexibilité psychologique (Ong et al, 2019) et de la gestion du stress.
 - Concept de « gestion du stress » : intérêt de distinguer la régulation émotionnelle cognitive, les stratégies de coping et le contrôle attentionnel impliqué dans la gestion des signaux menaçants (Claus et al, 2023).
- Objectif : comparer pompiers, policiers et population générale sur flexibilité psychologique, régulation émotionnelle, coping, contrôle attentionnel, burn-out et TSPT.

2. Méthode

- Échantillon total : 116 participants**, dont 41 pompiers, 39 policiers, 36 témoins ; âge : 18–61 ans (M = 40,3).
- Passation via questionnaire en ligne (LimeSurvey), participation volontaire et anonyme.
- 7 échelles validées :
 - Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)** - flexibilité psychologique),
 - CERQ** (régulation émotionnelle),
 - Brief-COPE** (stratégies de coping),
 - MCASS** (contrôle attentionnel),
 - PCL-5** (TSPT),
 - HADS** (anxiété/dépression),
 - Maslach's Burn-Out Inventory (**MBI**, burn-out).
- Analyses : tests non paramétriques (Spearman, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney), seuil $p < .05$.

3. Résultats

- Flexibilité psychologique (AAQ-II)**
moyenne dans les trois groupes ; aucune différence entre pompiers, policiers et témoins.
- Corrélation majeure : **flexibilité psychologique** \searrow \rightarrow **symptômes TSPT** \nearrow ($r = -.63$, $p < .001$).
- 26 % des participants dépassent le seuil clinique du TSPT (≥ 33 PCL-5) avec une proportion identique dans les 3 groupes.
- Pas de différence pompiers vs policiers sur la sévérité du TSPT.
- \rightarrow la rigidité psychologique (évitement, fusion cognitive) est un facteur de vulnérabilité transversal, plus déterminant que le métier en lui-même.
- Coping :**
 - Pompiers** utilisent significativement moins :
 - D'auto-blâme ($p = .009$),
 - De stratégies négatives globales du CERQ ($p = .025$).
 - Policiers** utilisent davantage :
 - De stratégies centrées sur le contrôle émotionnel (humour défensif, vigilance externe),
 - De rumination, auto-blâme, fixation externe ($p = .01$ au MCASS).
 - Coping dominant dans les deux professions : acceptation, planification, réévaluation positive, soutien social.
 - L'expérience professionnelle \nearrow associée au coping actif ($r = .24$).
- Burn-out :**
 - Policiers présentent :
 - un **épuisement émotionnel** plus élevé que les pompiers ($p = .006$),
 - une **dépersonnalisation** supérieure aux deux autres groupes ($p < .001$).
 - Pompiers \approx témoins sur ces dimensions.
- Contrôle attentionnel (MCASS) :**
 - Rumination, suppression de pensées et fixation interne = dimensions les plus élevées globalement.
 - Policiers : **vigilance externe accrue** ($p = .01$).
 - \rightarrow Profil attentif des policiers = utile sur le terrain, mais facteur potentiel d'hypervigilance chronique.

4. Discussion

- Deux profils de résilience distincts :
 - Pompiers : cohésion d'équipe, régulation collective, moins d'auto-blâme \rightarrow stratégies protectrices.
 - Policiers : vigilance, contrôle, rumination, auto-blâme \rightarrow risque accru de fatigue émotionnelle.
- Flexibilité psychologique = mécanisme central : favorise régulation adaptative + coping actif + réduction TSPT.
- Le burn-out serait lié à des stratégies non adaptatives, une inflexibilité psychologique, et un contrôle attentionnel rigide.
- Cohérence fonctionnelle :
 - souplesse émotionnelle \nearrow = meilleure résilience ;
 - rigidité \nearrow = détresse accrue.
- Implications : importance d'interventions ACT/mindfulness, programmes de prévention du burn-out, formation au coping adaptatif.