

# SUIVI QUOTIDIEN DE LA SANTÉ MENTALE DES CADETS DE LA GRC

www.rcmpstudy.ca

## Autoévaluation et santé mentale

L'autoévaluation des symptômes liés aux problèmes de santé mentale en suivant ses pensées, ses sentiments et ses comportements est un aspect intégral de modèles thérapeutiques, et peut contribuer à atténuer la gravité des symptômes de trouble de santé mentale. L'étude en cours évalue la pratique d'autoévaluation quotidienne parmi les cadets de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), afin de déterminer si les suivis quotidiens en santé mentale seraient possiblement associés à des améliorations des symptômes autodéclarés de trouble de santé mentale.

Les bienfaits thérapeutiques de l'autoévaluation



**Augmenter la conscience émotionnelle, permettre de reconnaître les changements d'humeur, et aider à gérer soi-même les symptômes.**

## Problèmes de santé mentale parmi les membres de la GRC

Like all public safety personnel, RCMP are frequently exposed to potentially psychologically traumatic events. The frequent exposures and other occupational stressors can contribute to Posttraumatic Stress Injuries (PTSI) and other mental health challenges. A high number (approximately 50%) of RCMP screen positive for one or more mental health disorders.

## L'étude

Dans le cadre du Plan national relatif au Trouble de stress post-traumatique, la présente recherche s'appuie sur les données d'une plus vaste étude de la GRC sur 10 ans conçue pour évaluer les compétences enseignées afin de mieux protéger les membres contre les BSPT.

Dans cette étude, les cadets de la GRC qui suivent le Programme de formation des cadets (PFC) de 26 semaines, ont répondu à des questionnaires autodéclarés quotidiens, et ont été évalués pour des symptômes de troubles de santé mentale. Les données démographiques comme le sexe, l'état matrimonial et l'éducation ont aussi été examinées. Au total, 394 cadets ont participé à l'étude et ont répondu à un total de 15 400 sondages quotidiens.

L'Étude de la GRC est financée par la GRC, le gouvernement du Canada, et le ministère de la Sécurité publique et de la Protection civile. L. M. Lix est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les méthodes d'amélioration des données électroniques sur la santé. T. O. Afifi est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes de l'enfance et la résilience. Le développement, les analyses et la diffusion du présent article ont été rendus possibles grâce à une généreuse et très appréciée subvention de la Fondation Medavie.

La formulation d'origine de cette étude a été modifiée et abrégée pour cet infographique de recherche.

Note : Dans le texte, le genre masculin est utilisé au sens neutre et désigne les femmes autant que les hommes.

## Évaluations autodéclarées remplies par les cadets

<b>Sondages quotidiens</b>	Évaluent : l'humeur, l'attitude, la performance, le bien-être physique, l'état émotionnel, les heures de travail, les heures de sommeil, la qualité du sommeil, les habitudes alimentaires, les activités sociales, l'activité physique, l'usage de substances.
<b>Sondages au début/à la fin de la formation</b>	Évaluent les symptômes : de trouble de l'usage de l'alcool, de trouble d'anxiété généralisée, de trouble panique, de trouble dépressif caractérisé, de trouble de stress post-traumatique.

## Résultats

Les données révèlent une relation inverse entre les symptômes autodéclarés et le nombre de sondages quotidiens remplis par les cadets, particulièrement à la fin de la formation alors que les cadets qui avaient répondu à un plus grand nombre de sondages ont rapporté des scores plus faibles de symptômes de santé mentale pour le trouble de l'usage de l'alcool, le trouble d'anxiété généralisée, le trouble dépressif caractérisé, le trouble panique et le trouble de stress post-traumatique.

Parmi les cadets qui ont rapporté des symptômes liés à des troubles de santé mentale au début de la formation



**L'utilisation du sondage quotidien a été associée à une diminution de la gravité des symptômes de trouble de santé mentale à la fin de la formation.**

## Conclusions

Les résultats actuels indiquent qu'un suivi quotidien de la santé mentale au cours de la formation est associé à une amélioration de la gravité des symptômes de trouble de santé mentale déclarés par les cadets. Ceci pourrait encourager l'ajout du suivi quotidien au Programme de formation des cadets, une mesure potentiellement protectrice contre l'impact des ÉPTP. Par le fait même, le suivi quotidien des symptômes liés aux troubles de santé mentale chez les membres actifs de la GRC pourrait aussi contribuer à atténuer la gravité des symptômes, et devrait donc être considéré parmi les soutiens ciblés en santé mentale pour les membres.

Les résultats actuels permettent d'avancer le tout premier Plan national d'action relatif aux Blessures de stress post-traumatique au Canada, y compris un investissement supplémentaire pour soutenir la santé et le bien-être des membres du personnel de la sécurité publique.



Consultez l'étude complète ici :

Shields, R. E., Teckchandani, T. A., Asmundson, G. J. G., Nisbet, J., Krakauer, R., Andrews, K. L., Maguire, K. Q., Jamshidi, L., Afifi, T. O., Lix, L. M., Brunet, A., Sauer-Zavala, S., Krätzig, G. P., Neary, J. P., Sareen, J., & Carleton, R. N. (2023). Daily survey participation and positive changes in mental health symptoms scores among Royal Canadian Mounted Police cadets. *Frontiers in Psychology*, 14, 1145194. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145194>

Nous remercions tout particulièrement Kara Vincent pour l'aide précieuse qu'elle nous a apportée dans la réalisation de cette infographie.



University of Regina