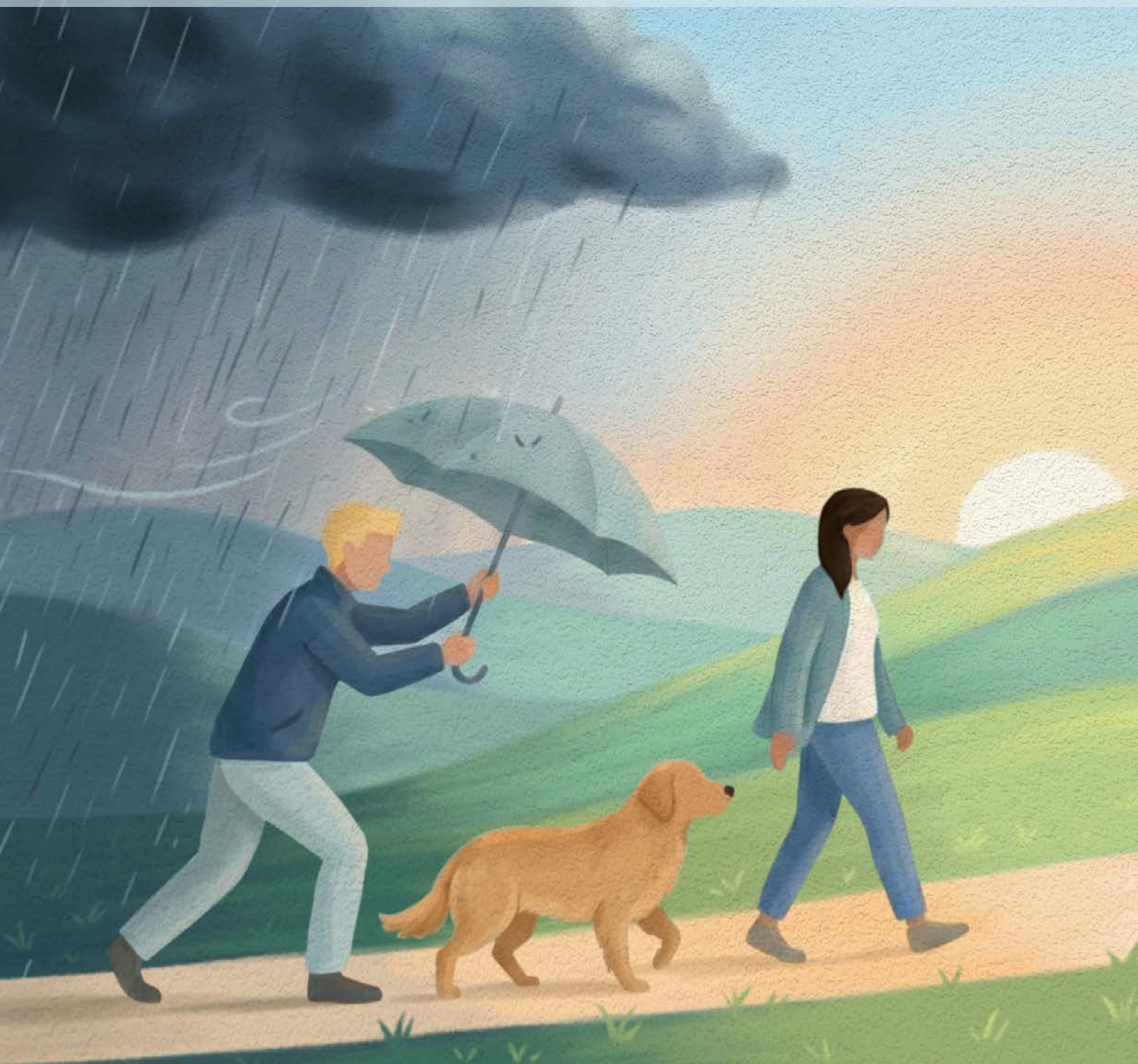


GUIDE À L'INTENTION DES VÉTÉRANS DE  
LA GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

# BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL



*Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Nous aimerions remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource. Veuillez noter que les noms figurant ici comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.*

## LISTE DE CONTRIBUTEURS

### Administration de projet

Robin Dziekan, Laryssa Lamrock, Hailley White

### Approbation

Robin Dziekan, Cara Kane, Laryssa Lamrock, MaryAnn Notarianni, Hailley White

### Conceptualisation

Nigel Blake, Robin Dziekan, Glenda F., Tanis Giczi, H. Kelly, Laryssa Lamrock, Caporale (à la retraite) Sarah Lefurgey, GRC, S.é.-m. Boyd Merrill, Hailley White

### Méthodologie

Robin Dziekan, Laryssa Lamrock, Hailley White

### Production

Ghislain Girard

### Recherche et analyse

Hailley White

### Rédaction

Hailley White

### Révision

Lori-Anne Knarr, Krystle Kung, Hailley White

### Service-conseil

Nigel Blake, Glenda F., Tanis Giczi, H. Kelly, Caporale (à la retraite) Sarah Lefurgey, GRC, S.é.-m. Boyd Merrill, Dr J Don Richardson, Shawna Stewart

### Supervision

Meriem Benlamri, Cara Kane, Ashlee Mulligan, MaryAnn Notarianni

### Visualisation

Nigel Blake, Robin Dziekan, Glenda F., Tanis Giczi, H. Kelly, Laryssa Lamrock, Caporale (à la retraite) Sarah Lefurgey, GRC, S.é.-m. Boyd Merrill, Hailley White

## CITATION SUGGÉRÉE

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Guide à l'intention des vétérans de la Gendarmerie royale du Canada : Blessures de stress opérationnel. Ottawa (Ontario); 2026.  
Disponible sur : [atlasveterans.ca/guide-grc-bso-veterans](https://atlasveterans.ca/guide-grc-bso-veterans)

***Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à cette ressource? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet : [atlasveterans.ca/modele-collaboratif](https://atlasveterans.ca/modele-collaboratif)***



# DANS CETTE RESSOURCE, VOUS TROUVEREZ...

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction .....                                                                            | 4  |
| Que sont les blessures de stress opérationnel? .....                                          | 5  |
| Comment un membre de la GRC pourrait-il développer une BSO? .....                             | 6  |
| Symptômes et comportements associés aux BSO .....                                             | 7  |
| Répercussions d'une BSO .....                                                                 | 8  |
| Répercussions sur votre vie quotidienne et votre fonctionnement .....                         | 8  |
| Répercussions sur votre famille .....                                                         | 9  |
| Répercussions sur la retraite, la libération et la transition vers<br>la vie de vétéran ..... | 11 |
| Obtenir de l'aide pour une BSO .....                                                          | 14 |
| Reconnaître quand vous avez besoin d'aide .....                                               | 14 |
| Services pour les vétérans de la GRC .....                                                    | 15 |
| Prendre soin de vous et renforcer votre résilience .....                                      | 19 |
| Prendre soin de vous .....                                                                    | 20 |
| Prendre soin de votre santé mentale au quotidien .....                                        | 22 |
| Créez votre plan d'action pour le mieux-être .....                                            | 23 |
| Mots d'inspiration à revisiter .....                                                          | 26 |
| Références .....                                                                              | 27 |



Cette ressource fait partie d'une série élaborées conjointement par et pour les vétérans de la GRC et leur famille. Visitez notre site Web pour accéder aux autres ressources : [atlasveterans.ca/grc](https://atlasveterans.ca/grc)



# INTRODUCTION

Cette ressource est destinée aux vétérans de la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Nous avons créé ce guide pour aider les vétérans de la GRC à reconnaître les signes de blessures de stress opérationnel (BSO) et à mieux comprendre les répercussions que peuvent avoir les BSO sur la vie quotidienne et le bien-être. Dans le présent document, vous trouverez également des conseils pratiques pour accéder à du soutien professionnel, renforcer votre résilience personnelle et cheminer vers l'amélioration de votre bien-être.

**Il y a de l'espoir et il est possible de faire des progrès ou de se rétablir d'une BSO. Nous avons préparé ce guide pour vous aider à y arriver.**

## PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

1. **Vous n'êtes pas seul.** D'autres vétérans de la GRC peuvent s'identifier à vos expériences.
2. **Vous méritez d'obtenir de l'aide.** Il existe des services destinés spécifiquement aux vétérans de la GRC qui peuvent vous guider vers le soutien dont vous avez besoin.
3. Une BSO peut découler d'autres blessures, de troubles de santé mentale et d'une exposition à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique et à des facteurs de stress que les membres de la GRC rencontrent au cours de leur carrière.
4. Il existe de nombreux types de BSO. Ce qu'ils ont tous en commun, c'est la persistance des symptômes après une blessure ou un événement traumatisant.
5. Une BSO peut affecter un vétéran de la GRC et sa famille de nombreuses façons, dans de multiples facettes de la vie quotidienne et du fonctionnement.
6. Il existe des outils et des stratégies que vous pouvez utiliser au quotidien pour gérer vos symptômes et prendre soin de vous avec compassion.



## QUE SONT LES BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL?

À la GRC, une blessure de stress opérationnel (BSO) comprend une gamme de troubles de santé mentale qui peuvent découler des expériences vécues par un membre dans l'exercice de ses fonctions<sup>1,2</sup>.

### UNE BSO :

- N'est pas un diagnostic, mais elle peut comprendre des troubles diagnostiqués, comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou un trouble dépressif majeur.
- Correspond à tout trouble de santé mentale prolongé découlant de facteurs de stress opérationnels subis dans l'exercice des fonctions au sein de la GRC.
- Comprend les symptômes de santé mentale et les expériences qui peuvent ne pas répondre aux critères d'un diagnostic, mais qui causent quand même de la détresse et nuisent au fonctionnement quotidien.
- Peut être traitée avec une aide professionnelle.
- Peut être gérée grâce à des outils, des stratégies et des liens personnels qui favorisent le bien-être.



**De nombreux symptômes et troubles peuvent être classés comme des BSO,** notamment l'anxiété, la dépression, le stress post-traumatique, les troubles du sommeil, la toxicomanie, les problèmes de gestion de la colère et les comportements de dépendance ou à risque élevé<sup>2,3</sup>.

# COMMENT UN MEMBRE DE LA GRC POURRAIT-IL DÉVELOPPER UNE BSO?

Les facteurs de stress auxquels les membres de la GRC sont exposés lors des appels ou des opérations peuvent entraîner des troubles mentaux, émotionnels et physiques ainsi que des symptômes qui peuvent évoluer en BSO<sup>2,4</sup>. Si vous avez vécu l'une des situations suivantes pendant votre service dans la GRC, vous pourriez être plus susceptible d'avoir une BSO :



## **Exposition à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique<sup>5,6</sup>**

Lors de vos interventions, vous pouvez avoir été exposé à des blessures graves, à des accidents, à des voies de fait ou à des menaces de mort. Il peut s'agir d'événements dont vous avez été témoin ou qui vous sont arrivés. Il se peut que vous ayez vécu plusieurs de ces événements le même jour, avec peu de temps ou d'espace pour assimiler ces expériences entre les interventions.



## **Traumatisme vicariant**

En interrogeant les victimes ou en écoutant les expériences de vos collègues, il se peut que vous ayez entendu parler d'événements traumatisants. Le récit de ces événements traumatisants peut vous affecter, même si vous ne les avez pas vécus vous-même. L'exposition aux détails du traumatisme d'autres personnes peut également contribuer au TSPT.



## **Épuisement professionnel**

Les blessures, l'exposition à des événements traumatisants, la lourde charge de travail et le manque de soutien institutionnel peuvent entraîner un stress prolongé, ce qui peut causer d'autres problèmes de santé physique ou mentale. Vous avez peut-être ressenti de l'épuisement et du cynisme à l'égard de votre travail en raison de ces expériences.



## **Deuil ou perte**

Vous pouvez avoir vécu un deuil ou une perte en raison des événements traumatisants dont vous avez été témoin, ou à cause de la blessure ou du décès d'un collègue.



## **Préjudices moraux<sup>7</sup>**

Vous pouvez avoir subi un préjudice moral si on vous a demandé d'accomplir des actes qui vont à l'encontre de vos propres croyances et valeurs morales ou si vous avez été témoin de tels actes ou n'avez pu les prévenir. Cela peut changer votre perception de vous-même et la façon dont vous voyez le monde.



## **Trahison institutionnelle**

Une trahison institutionnelle peut découler d'expériences où une personne ne reçoit pas le soutien auquel elle peut raisonnablement s'attendre de la part d'un organisme de confiance. Il peut s'agir d'un manque de soutien approprié à la suite d'une blessure, de la stigmatisation du traitement, de représailles ou du défaut de l'organisation de réagir à des actes préjudiciables ou de prévenir ces derniers. Si vous croyez avoir vécu une trahison institutionnelle, votre bien-être peut en être affecté et il pourrait être plus difficile pour vous de demander de l'aide<sup>8</sup>.

# SYMPTÔMES ET COMPORTEMENTS ASSOCIÉS AUX BSO

Comment savoir si ce que vous vivez est « typique » pour une personne ayant vécu un événement traumatisant ou s'il s'agit d'une BSO?

- On s'attend à ce qu'une personne qui a vécu un événement traumatisant soit affectée d'une façon ou d'une autre par cette expérience. Chaque personne peut réagir différemment, bien que certaines réactions puissent être plus courantes. En général, une personne qui a vécu un événement traumatisant se sentira mieux avec le temps et pourra continuer à fonctionner.
- Ce n'est pas tout le monde qui se sent mieux ou qui a l'impression de pouvoir s'en sortir. Si les réactions d'une personne à un événement traumatisant persistent, entraînent de la détresse ou l'empêchent de vivre comme elle le faisait auparavant, il se peut qu'elle soit atteinte d'une BSO.

## COMMENT SAVOIR SI VOUS ÉPROUVEZ UNE BSO?

Vous pourriez d'abord avoir **les réactions courantes suivantes à des événements traumatisants<sup>9</sup>** :

- ✓ Changements émotionnels, comme vous sentir engourdi, dépassé ou déconnecté des autres
- ✓ Variations de votre humeur ou sentiment de colère, de tristesse ou de peur
- ✓ Vous sentir énervé, agité ou facilement surpris
- ✓ Vous sentir épuisé
- ✓ Changements dans votre sommeil, comme avoir des cauchemars, dormir plus ou avoir de la difficulté à vous endormir

Cela peut être le signe que vous **développez ou avez une BSO si vous ressentez également ceci** :

- ✓ Effets persistants de l'événement
- ✓ Détresse qui vous empêche de vivre comme avant
- ✓ Difficulté accrue à participer aux activités de la vie quotidienne
- ✓ Changements dans votre vision de la vie ou dans la façon dont vous voyez et comprenez le monde
- ✓ Recours à des stratégies d'adaptation plus nombreuses ou différentes pour passer au travers de la journée, mais impression persistante de simplement « survivre »

## L'EXPÉRIENCE DE CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE

Pour certaines personnes, les symptômes peuvent s'accroître graduellement. Pour d'autres, il peut y avoir une apparition immédiate après un événement. Il est important de noter que **les symptômes d'une BSO sont persistants ou prolongés**.

Si vous avez de la difficulté à composer avec la situation, il est important de vous renseigner au sujet des BSO et de savoir où vous pouvez obtenir de l'aide professionnelle.

Rappel : Il y a de l'espoir, peu importe le moment où vous réalisez que vous pourriez avoir une BSO et peu importe depuis combien de temps vous vivez avec des symptômes. **Il n'est jamais trop tard pour obtenir de l'aide**. Et il y a de nombreuses façons d'obtenir l'aide de professionnels qualifiés ou du soutien par les pairs, afin que vous puissiez trouver la bonne voie à suivre pour vous et votre famille. Vous trouverez de plus amples renseignements dans la section [Obtenir de l'aide pour une BSO](#) du présent guide.

# RÉPERCUSSIONS D'UNE BSO

Une BSO peut avoir une incidence sur de nombreux aspects de la vie, y compris votre santé, vos relations, votre carrière et votre fonctionnement général. Reconnaître où et comment vous êtes affecté est une étape importante pour élaborer des stratégies d'adaptation efficaces et savoir quand demander de l'aide.



Les listes de cette section ont été créées en parlant à des vétérans comme vous. Ce sont les expériences réelles de vétérans de la GRC. Il ne s'agit pas d'énumérer tout ce qui va mal, mais plutôt de reconnaître comment une BSO peut avoir une incidence sur votre vie et de valider les expériences que vous pourriez vivre. Vous n'êtes pas seul.

En parcourant cette liste, il peut vous être utile d'utiliser les cases à côté de chaque point pour cocher ceux auxquels vous vous identifiez. Vous pouvez également utiliser cette liste pour parler de vos expériences avec un professionnel de la santé mentale.



## RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE VIE QUOTIDIENNE ET VOTRE FONCTIONNEMENT

Une BSO peut rendre la vie de tous les jours plus difficile et vous pourriez remarquer des changements dans votre façon de fonctionner. Voici quelques incidences que peut avoir une BSO sur votre vie quotidienne :



**Activités quotidiennes :** Il peut être plus difficile d'effectuer des activités quotidiennes, comme faire l'épicerie ou le ménage. Vous avez peut-être de la difficulté à accomplir des choses que vous aimez faire, comme passer du temps avec vos proches et pratiquer vos passe-temps.



**Autosoins :** Vous remarquez peut-être qu'il est plus difficile de prendre soin de vous ou qu'il vous faut plus de temps pour suivre des routines, comme gérer votre hygiène personnelle, bien manger, dormir suffisamment et satisfaire vos besoins.



**Faible niveau d'énergie :** Vous avez peut-être moins d'énergie qu'à l'habitude pour faire les choses. Vous pouvez avoir l'impression que les tâches s'accumulent ou être paralysé à l'idée de devoir tout faire. Vous pourriez vous concentrer uniquement sur ce qui vous semble immédiatement nécessaire.



**Isolement social :** Vous vous êtes peut-être éloigné des personnes qui vous sont chères, possiblement parce qu'il est plus facile de gérer vos symptômes seuls, parce que vous avez l'impression d'être un fardeau ou parce qu'il est difficile de parler ou d'expliquer ce qui ne va pas.



**Troubles du sommeil :** Vous pourriez constater des changements dans votre sommeil, comme dormir trop ou pas assez, ou faire des cauchemars. Il se peut que vous ne soyez pas reposé au réveil et que vous vous sentiez souvent fatigué. Il peut aussi falloir du temps pour désapprendre les stratégies que vous utilisiez pour faire face aux quarts de nuit ou au travail par quarts, comme l'utilisation de caféine ou d'aides au sommeil.



**Éléments déclencheurs :** Certains aspects de la vie quotidienne peuvent déclencher les symptômes de certains types de BSO. Il peut s'agir de revivre le traumatisme d'une façon ou d'une autre, de se sentir anxieux ou « en alerte », de constater des changements d'humeur ou d'éviter les rappels du traumatisme.



**Consommation de substances et comportements de dépendance :** Vous pourriez consommer des substances pour composer avec vos symptômes de BSO ou passer du temps à jouer, à naviguer sur Internet ou à jouer à des jeux vidéo. Ces activités peuvent soulager sur le moment, mais avec le temps, vous remarquerez que vous vous sentez moins bien sans elles, vous commencez donc à dépendre d'elles pour vous sentir « bien ».



**Symptômes d'une BSO :** Vous pouvez ressentir les symptômes d'une BSO dans votre vie quotidienne, pas seulement pendant des rappels d'un traumatisme. Vous pouvez être hypervigilant à l'épicerie ou en conduisant, être incapable de vous détendre chez vous ou éprouver un manque d'énergie qui vous empêche de faire les choses que vous aimez. Les symptômes peuvent s'aggraver ou s'améliorer au fil des jours ou des circonstances, mais ils sont toujours présents et influencent votre quotidien.



## RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE FAMILLE

La façon dont vous vivez votre blessure peut affecter les membres de votre famille, qui s'efforcent de comprendre et de s'adapter aux changements qu'ils remarquent chez vous. Comprendre ce que vivent les membres de votre famille peut vous aider à progresser ensemble. Voici quelques façons dont les familles peuvent être affectées :



**Changement de dynamique :** Vous pouvez observer des changements dans la dynamique familiale à mesure que les membres de la famille s'adaptent aux répercussions de votre blessure et assument éventuellement plus de rôles et responsabilités (comme les tâches parentales). Les membres de votre famille peuvent passer plus de temps à vous aider à gérer vos symptômes ou à prendre soin de vous.



Pour obtenir de plus amples renseignements qui vous aideront à parler des BSO au sein des familles de vétérans de la GRC, consultez notre page consacrée à ce sujet : [atlasveterans.ca/grc](https://atlasveterans.ca/grc)





## RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE FAMILLE (suite)



**Difficultés de communication :** Des aspects de votre blessure ou du service peuvent être difficiles à aborder ou à revivre, alors vous choisissez de ne pas les partager avec votre famille. Cette dernière peut avoir le sentiment que sa vie est affectée par quelque chose qu'elle ne comprend pas. De plus, il peut être inconfortable d'avoir des conversations au sujet de votre blessure parce que vous ne voulez pas avoir l'impression d'être « interrogé » et avez l'habitude d'être la personne qui pose les questions. Certains symptômes de BSO (comme l'hypervigilance ou l'anxiété) peuvent rendre les conversations plus difficiles parce que votre corps est déjà en état d'alerte avant de discuter d'un sujet potentiellement difficile.



**Changements émotionnels :** Les membres de votre famille peuvent être éprouvés sur le point émotionnel s'ils ont l'impression de ne pas pouvoir vous parler de votre blessure ou des répercussions qu'elle a sur eux ou sur la famille dans son ensemble. Il est normal qu'ils ressentent de la colère, de la tristesse et de la solitude en tentant de s'adapter à la nouvelle dynamique familiale et relationnelle après votre blessure.



**Changements de comportement :** Les membres de votre famille peuvent ressentir le besoin de « marcher sur des œufs » autour de vous parce qu'ils ne veulent pas aggraver vos symptômes ou provoquer une réaction de votre part. Il est possible qu'ils ne sollicitent plus votre aide pour ne pas vous surcharger ou par peur de vous demander de faire une chose qui est difficile pour vous en ce moment. Vous remarquerez peut-être aussi que des membres de votre famille participent à la réduction ou à la prévention de vos éléments déclencheurs.



**Stress accru :** Il peut être stressant pour les membres de la famille d'assumer de nouveaux rôles et responsabilités tout en essayant de s'occuper de vous et d'eux-mêmes. Cela peut souvent signifier qu'ils doivent faire plus avec le même temps et les mêmes ressources, en ayant moins d'occasions de se reposer et de se remettre du stress quotidien.



**Changements relationnels :** Vous remarquerez peut-être des changements dans vos relations après votre blessure, que ce soit avec votre partenaire amoureux, votre conjoint, vos enfants, vos amis ou d'autres membres de la famille. Le changement de dynamique, les difficultés de communication et la tension émotionnelle peuvent contribuer à l'éclatement de la relation. Sans une bonne communication, il peut être plus difficile de se comprendre, ce qui peut affecter votre complicité.



Pour savoir comment reconnaître et gérer les relations malsaines et la violence conjugale, consultez ce guide :  
[atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines](https://atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines)



**Sécurité du logement et répercussions financières :** Après une blessure, il se peut que les options de carrière soient limitées et qu'il soit plus difficile de trouver ou de conserver un logement stable. Il est également possible que votre famille choisisse de ne pas vivre ensemble parce qu'il est plus facile de gérer les symptômes de BSO séparément ou parce que vous êtes préoccupé par l'incidence de votre blessure sur votre famille. Les familles qui ne cohabitent pas peuvent ne pas bénéficier des mêmes prestations ou services que celles qui vivent ensemble, ce qui peut avoir des répercussions financières.



**Isolement social** : Il se peut que vous préférerez rester à la maison parce que vos symptômes font en sorte qu'il est plus difficile d'être dans des lieux bondés ou bruyants. Les membres de votre famille peuvent également refuser des invitations parce qu'ils ne veulent pas vous exposer aux questions d'autres personnes ou risquer de provoquer une réaction de votre part. Votre famille peut aussi avoir de la difficulté à participer à des activités qu'elle aimait avant la blessure parce qu'elle se sent maintenant très différente des autres. Même si la famille élargie et les amis peuvent vouloir offrir du soutien et de la compassion, vous les évitez parce qu'il peut être épuisant d'expliquer ce que vous vivez.



**Adaptation et résilience** : Cependant, il est possible pour les familles de s'adapter et de devenir plus résilientes. Les familles peuvent acquérir de nouvelles compétences et s'épanouir après une blessure, ce qui peut les aider à relever les défis futurs. Pour certaines personnes, vivre cette expérience difficile peut les aider à se sentir plus forts en reconnaissant leur propre capacité de traverser des situations stressantes.



## RÉPERCUSSIONS SUR LA RETRAITE, LA LIBÉRATION ET LA TRANSITION VERS LA VIE DE VÉTÉRAN

Une BSO peut rendre plus difficile la transition vers la vie après le service, car vous devez composer avec les symptômes de votre blessure tout en subissant un grand changement dans votre vie. Voici quelques incidences que peut avoir une BSO sur cette transition :



**Perte d'identité et de raison d'être** : Si une BSO est l'une des raisons pour lesquelles vous avez quitté la GRC, vous avez peut-être l'impression que votre carrière ou votre raison d'être a changé plus tôt que vous ne le souhaitiez. Vous pouvez également vous sentir limité par votre BSO et avoir l'impression que cela vous empêche de vivre pleinement votre raison d'être. Comme beaucoup d'autres vétérans, vous pouvez avoir l'impression que le service fait partie de votre identité. Il est donc possible que vous ne vous reconnaissiez plus après un changement de carrière non souhaité.



**Exclusion de la GRC** : Il se peut que vous ne ressentiez plus la fierté que vous avez déjà ressentie ou le désir de vous identifier comme un vétéran de la GRC si vous n'avez pas reçu un soutien adéquat ou si vous avez fait l'objet de discrimination pour avoir subi une BSO, surtout si cela a eu une incidence sur votre carrière. Vous pouvez ressentir de la colère, de la déception ou de la trahison. Vous avez peut-être pris vos distances par rapport à tout ce qui est associé à la GRC.



J'ai consacré de nombreuses années à apprendre le métier de policier... maintenant, j'apprends à devenir autre chose.

— vétéran de la GRC



## RÉPERCUSSIONS SUR LA RETRAITE, LA LIBÉRATION ET LA TRANSITION VERS LA VIE DE VÉTÉRAN *(suite)*



**Trahison institutionnelle et traumatisme du sanctuaire** : Si vous avez vécu une trahison institutionnelle, vous pouvez ressentir de la honte, de la déception, de la vulnérabilité ou du désespoir. Ces sentiments peuvent être particulièrement forts chez les vétérans qui ont été libérés après une blessure.



**Obtenir du soutien et accéder aux services** : Avoir une BSO peut rendre plus difficile la réalisation des tâches nécessaires pour demander une pension, créer un compte auprès d'Anciens Combattants Canada (ACC) ou accéder à du soutien ou des services en santé mentale. Cela s'explique par le fait qu'il peut être plus difficile de prendre soin de soi ou d'exécuter des tâches en raison de certains des symptômes d'une BSO.



**Difficultés à trouver des fournisseurs de traitement appropriés** : Il se peut que vous ne soyez pas satisfait des fournisseurs de traitement disponibles parce que vous avez l'impression qu'ils ne comprennent pas la GRC ou ce que vous avez vécu pendant le service quotidien au sein de cette dernière. Il peut être lourd de devoir expliquer les bases tout en sollicitant de l'aide.



**Répercussions financières** : Une BSO peut avoir des répercussions financières sur vous en tant que vétéran parce qu'elle a écourté votre carrière au sein de la GRC ou qu'elle a une incidence sur le type d'emploi que vous pouvez occuper après avoir quitté le service.

Des aides et du soutien sont disponibles. Vous n'êtes pas seuls.





**Perte du sentiment d'appartenance à une communauté et de collègues :** Il est possible que vous constatiez des changements dans vos relations après avoir divulgué votre BSO ou que vous ressentiez de la stigmatisation de la part de votre communauté ou de vos collègues. Il peut être plus difficile de rester en contact avec vos collègues parce que cela vous rappelle la cause de votre blessure.



**Perte du sentiment d'appartenance à une communauté après une réinstallation à la fin du service :**

La réinstallation après le service peut entraîner une perte du sentiment d'appartenance à une communauté et de liens parce que vous ne vivez plus dans la même région que vos anciens collègues, amis ou groupes sociaux. Il peut également être difficile d'accéder aux mêmes services ou à des services semblables dans une nouvelle région, ce qui pourrait retarder vos efforts pour obtenir de l'aide.



**Surmonter vos blessures :** Prendre le temps de chercher de l'aide et de guérir de vos blessures ne correspond peut-être pas à votre vision de la retraite, surtout si votre carrière a pris fin plus tôt que prévu. Le processus de guérison peut aussi comporter des défis qui ont des répercussions sur vous, même si vous observez des changements utiles dans votre vie.



**Solitude et isolement social :** Il peut parfois être plus difficile d'entretenir des relations lorsqu'on vit avec les symptômes d'une BSO. Vous pouvez vous être retiré de groupes de pairs de la GRC pour différentes raisons, notamment parce que vous étiez stigmatisé, que vous ne vous sentiez pas soutenu, que vous ne vouliez pas qu'on vous rappelle un traumatisme ou que vous ne vouliez plus être associé à quoi que ce soit ayant trait à la GRC. Cependant, il peut également être difficile de tisser des liens avec des civils, car vous ne vous sentirez peut-être pas compris par les personnes qui n'ont pas servi elles-mêmes dans la GRC.



**IL Y A DE L'ESPOIR.**

Plusieurs vétérans de la GRC constatent qu'avec le soutien approprié, leurs symptômes s'améliorent et ils sont en mesure d'aller de l'avant avec espoir.

# OBTENIR DE L'AIDE POUR UNE BSO

Si vous présentez des symptômes ou avez reçu un diagnostic de trouble de santé mentale lié à une BSO, l'aide d'un professionnel qualifié est une étape importante dans votre progression et votre rétablissement.



## RECONNAÎTRE QUAND VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

**Voici des signes que vous pourriez être en crise et que vous devriez obtenir de l'aide immédiatement :**

- Vous avez un plan pour vous faire du mal ou blesser quelqu'un d'autre.
- Vous prévoyez de faire une tentative de suicide.
- Vous avez essayé de vous blesser gravement ou de mettre fin à vos jours.



Si vous êtes en détresse, faites un appel ou envoyez un texto à la Ligne d'aide en cas de crise de suicide au **9-8-8**. S'il s'agit d'une urgence, composez le **9-1-1** (au Nunavut, communiquez avec votre détachement local de la GRC ou composez le 1-867-979-1111).

**Voici d'autres signes que vous pourriez avoir besoin de soutien :**

- Vous vous sentez désespéré ou dépassé, comme si les choses ne pouvaient pas s'améliorer ou qu'il n'y avait plus d'options.
- Vous vous sentez isolé ou renfermé même lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes ou vous avez l'impression que personne ne comprend ce que vous vivez.
- Vous pensez à la mort, à l'automutilation ou au suicide, ou vous avez le sentiment que les autres se porteraient mieux sans vous.
- Vous éprouvez une détresse importante qui nuit à votre vie quotidienne.
- Vous êtes tendu, nerveux ou facilement surpris, même dans des situations sans danger.
- Vous évitez les personnes, les lieux ou les activités qui vous rappellent des expériences difficiles ou traumatisantes.
- Vous ressentez un engourdissement ou un détachement émotionnel, vous avez l'impression d'être déconnecté de vous-même ou des autres, ou vous avez du mal à ressentir des émotions positives.
- Vous éprouvez une baisse d'énergie ou une fatigue persistante qui ne s'améliore pas avec le repos.
- Vous faites des cauchemars, votre sommeil est perturbé ou vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi.
- Vous avez du mal à accomplir les tâches quotidiennes ou constatez que la vie normale est plus intolérable ou exigeante qu'auparavant.

## CONSIDÉRATIONS IMPORTANTES

1. **Vous et votre famille méritez d'obtenir de l'aide.**
2. Vous n'avez pas besoin d'attendre de vivre une crise pour obtenir de l'aide.
3. Il est important de demander de l'aide dès que vous en avez besoin.
4. Demander de l'aide pour soi-même ne signifie pas en priver quelqu'un d'autre.



## SERVICES POUR TOUS

- **Médecin de premier recours ou de famille** : Bien que ce ne soit pas propre aux vétérans ou à la GRC, votre fournisseur de soins primaires (p. ex. médecin de famille ou infirmière praticienne) peut être une excellente source de soutien. Vous pouvez également utiliser des services d'urgence comme ceux énumérés dans la section précédente. Songez à prendre rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires pour parler de votre santé mentale; il peut vous offrir du soutien, des évaluations et des recommandations.
- **Services communautaires de santé mentale** : Il se peut que vous ayez accès à des organismes de votre région qui offrent des services, des programmes et du soutien aux membres de la communauté locale qui vivent avec des troubles de santé mentale. Ils peuvent parfois vous aiguiller vers des services plus spécialisés, au besoin.



## SERVICES POUR LES VÉTÉRANS DE LA GRC

### ORGANISMES QUI OFFRENT DES SERVICES DIRECTEMENT

#### Numéros à composer en cas de crise (services 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

- Il est possible de joindre la **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** en faisant un appel ou en envoyant un texto au **9-8-8**.
- Vous pouvez joindre la **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** au **1-855-242-3310**. Des conseillers sensibilisés aux réalités culturelles offrent une aide immédiate aux Autochtones du Canada.
- Vous pouvez joindre le **Service d'aide d'Anciens Combattants Canada** au **1-800-268-7708**. Un soutien psychologique à court terme gratuit est offert par un professionnel de la santé mentale. Le service est offert aux anciens membres de la GRC, à leurs familles et aux aidants.

### Anciens Combattants Canada (ACC)

- Le ministère offre certains programmes aux anciens membres au nom de la GRC, comme des pensions d'invalidité et des programmes de prestations de maladie pour une blessure liée au service.
- Vous pouvez communiquer avec ACC en ligne en visitant le site [veterans.gc.ca](http://veterans.gc.ca) ou en composant le **1-866-522-2122** du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, heure locale. En composant ce numéro, vous pourrez parler à une personne en mesure de répondre à vos questions sur les services offerts aux vétérans de la GRC et à leurs familles, l'inscription à Mon dossier ACC ou sur la façon de présenter une demande de pension d'invalidité.
- Il est nécessaire de s'inscrire à Mon dossier ACC pour accéder à de nombreux services d'ACC. Vous devez utiliser Mon dossier ACC pour présenter une demande de prestations et de services, faire le suivi de votre demande et consulter un résumé de vos prestations. Les vétérans de la GRC et les membres de leur famille peuvent s'inscrire à Mon dossier ACC en ligne à partir de cette page Web : [bit.ly/mon-dossier-acc](http://bit.ly/mon-dossier-acc)

### Légion royale canadienne

- La Légion royale canadienne offre de nombreux services aux vétérans et à leurs familles. Ces services comprennent du soutien par les pairs, une aide financière et une aide directe pour le processus de demande de prestations d'invalidité par l'entremise d'ACC.
- [legion.ca/fr](http://legion.ca/fr) | **1-888-556-6222**

### Wounded Warriors Canada

- L'organisme Wounded Warriors Canada offre des programmes aux professionnels exposés aux traumatismes et à leurs familles, ce qui comprend les vétérans de la GRC et leurs familles.
- Les services comprennent des programmes axés sur la résilience au traumatisme, la résilience des conjoints et les couples aux prises avec le TSPT, ainsi que des programmes pour la famille, entre autres.
- [woundedwarriors.ca](http://woundedwarriors.ca)



## SERVICES POUR LES VÉTÉRANS DE LA GRC (suite)

### SOUTIEN PAR LES PAIRS

#### Soutien – blessures de stress opérationnel (SBSO)

- Il est possible de joindre le programme SBSO par courriel seulement à l'adresse [rcmp.sosi-sbso.grc@rcmp-grc.gc.ca](mailto:rcmp.sosi-sbso.grc@rcmp-grc.gc.ca)
- Le programme est géré par la GRC afin de fournir un soutien par les pairs et social confidentiel aux employés et aux vétérans de la GRC qui sont affectés par une BSO.
- Les coordonnateurs du SBSO et les pairs aidants peuvent offrir le soutien et les ressources dont un vétéran peut discuter avec son médecin.
- Les coordonnateurs du SBSO ne sont pas des conseillers ou des thérapeutes formés et **n'aident pas** à remplir les formulaires d'ACC.



Pour plus de programmes de soutien par les pairs, consultez le répertoire de soutien par les pairs de l'Institut Atlas :

[atlasveterans.ca/repertoire-des-programmes-de-soutien-par-les-pairs](https://atlasveterans.ca/repertoire-des-programmes-de-soutien-par-les-pairs)



### UN AIGUILLAGE PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE

#### Cliniques de traitement des BSO

- Les cliniques de traitement des BSO offrent une évaluation et un traitement virtuels et en personne pour gérer les troubles de santé mentale liés au service. Leurs services sont offerts aux anciens membres de la GRC et à leurs familles.
- On trouve des cliniques de traitement des BSO partout au Canada. Bien qu'aucune clinique ne soit située dans des régions rurales ou éloignées, bon nombre d'entre elles sont en mesure de fournir une évaluation et un traitement virtuels afin que les vétérans puissent recevoir des soins n'importe où au Canada, pourvu qu'ils aient accès à Internet.
- L'aiguillage d'un médecin ou d'un gestionnaire de cas d'ACC est nécessaire pour accéder aux services, ou vous pouvez envoyer une demande d'aiguillage vers une clinique par l'intermédiaire de Mon dossier ACC.



## ORGANISMES QUI PEUVENT VOUS AIDER À OBTENIR DE L'INFORMATION ET DES SERVICES

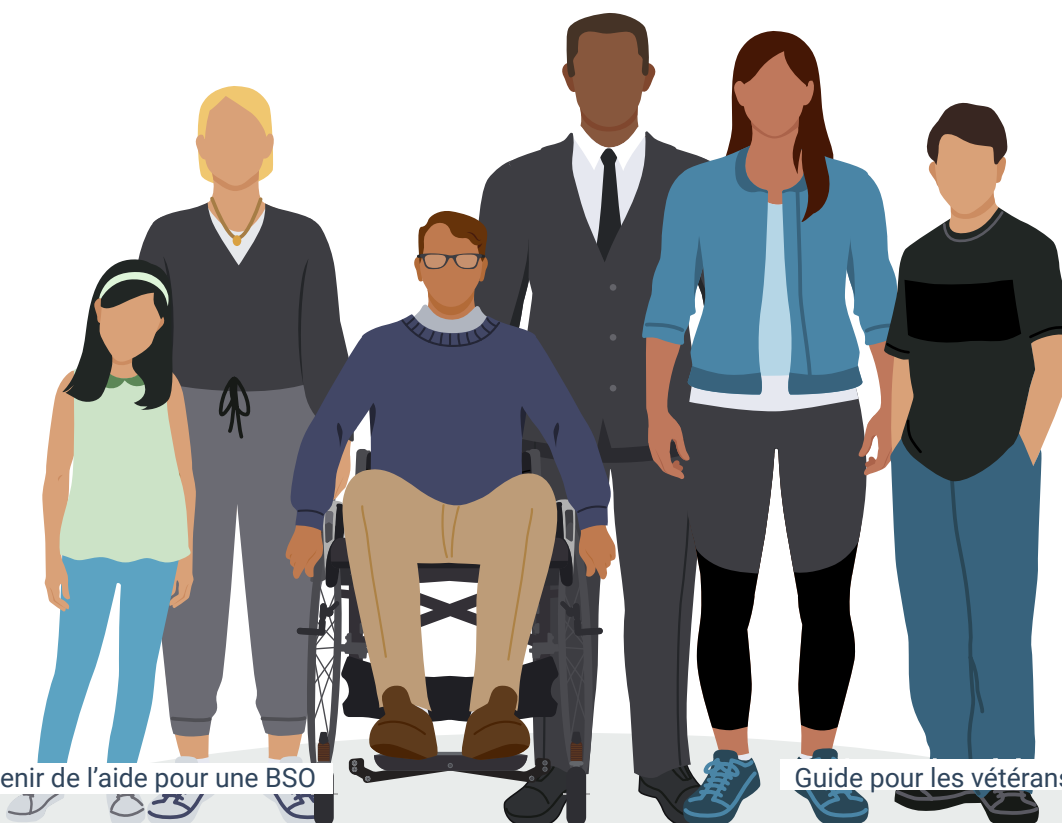
### Association des vétérans de la GRC

- L'Association des vétérans de la GRC (AVGRC) vise principalement à soutenir les vétérans de la GRC et à défendre leurs intérêts en ce qui a trait à la pension, aux assurances, aux soins de santé et aux avantages sociaux.
- L'AVGRC offre des ressources pour aider les anciens membres de la GRC et leurs familles à comprendre et à consulter l'information et les services sur les pensions et les avantages sociaux : [rcmpva.org/fr/support-and-resources](https://rcmpva.org/fr/support-and-resources)



Pour en savoir plus sur la façon d'obtenir de l'aide à titre de vétéran de la GRC ou de membre de sa famille, consultez notre page consacrée à ce sujet : [atlasveterans.ca/grc](https://atlasveterans.ca/grc)

Pour trouver d'autres services, visitez : [atlasveterans.ca/repertoire-des-services](https://atlasveterans.ca/repertoire-des-services)





## PRENDRE SOIN DE VOUS ET RENFORCER VOTRE RÉSILIENCE

Faire appel à l'aide d'un professionnel, comme un conseiller, un psychothérapeute, un psychologue ou un psychiatre, est souvent un élément important du progrès et du rétablissement à la suite d'une BSO. Ces professionnels peuvent vous aider à comprendre vos symptômes, à élaborer des stratégies d'adaptation efficaces et à soutenir votre guérison au fil du temps. De plus, le fait de discuter avec d'autres vétérans ou pairs de la GRC qui comprennent ce que vous avez vécu peut vous offrir un sentiment d'appartenance, une validation et l'assurance que **vous n'êtes pas seul dans votre parcours de rétablissement**.

En plus de ces mesures de soutien, vous pouvez prendre des **mesures pratiques** pour atténuer ce que vous ressentez maintenant et renforcer votre résilience pour l'avenir.



### QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE?

**La résilience est la capacité à s'adapter, à se rétablir et à grandir face au stress ou à des défis importants.** Cela ne signifie pas éviter les difficultés ou ne jamais se sentir dépassé. La résilience est plutôt la capacité de gérer ces expériences tout en conservant ou en rétablissant graduellement un sentiment de bien-être.

# PRENDRE SOIN DE VOUS



## FAITES PREUVE D'AUTOCOMPASSION

- **Parlez-vous avec la même gentillesse que vous offririez à un être cher.** Prenez conscience des moments où votre voix intérieure devient critique ou dure et orientez-la doucement vers la compréhension et l'encouragement.
- **Rappelez-vous que les défis font partie de la nature humaine.** Éprouver des difficultés ne signifie pas que vous êtes faible, mais simplement que vous portez un lourd fardeau.
- **Soyez patient avec vous-même.** La guérison prend du temps. Les progrès peuvent être lents, mais chaque étape compte.

## UTILISEZ DES STRATÉGIES POUR SORTIR D'UN ÉTAT D'ALERTE

- **Observez d'abord les réactions que suscite l'état d'alerte dans votre corps.** Il peut s'agir d'un rythme cardiaque élevé, de transpiration, d'irritabilité ou de colère, de pensées qui se bousculent ou d'une augmentation soudaine de l'anxiété.
- **Pratiquez des exercices d'ancrage et de respiration pour aider à calmer votre système nerveux.** La respiration abdominale lente, la respiration en boîte ou l'énumération de cinq choses que vous pouvez voir, entendre et toucher sont des moyens efficaces de retrouver un sentiment de contrôle.
- **Ancrez-vous dans le moment présent.** Indiquez à voix haute la date du jour, l'endroit où vous êtes et ce que vous pouvez observer autour de vous. Cela peut aider votre cerveau à quitter l'état d'alerte.
- **Communiquez avec une personne de confiance,** comme un ami, un membre de votre famille, un pair ou un professionnel, qui peut vous aider à vous sentir plus stable et plus ancré.
- **Soyez doux avec vous-même pendant le « décalage émotionnel ».** Après la dissipation de l'état d'alerte dans votre corps, vous pourriez vous sentir épuisé, confus ou irritable. Le repos, l'alimentation ou une activité apaisante peuvent vous aider à vous sentir mieux.



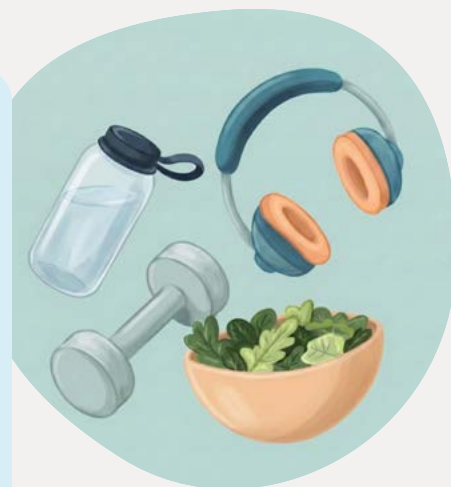


## TROUVEZ DES LIEUX ET DES PERSONNES DE CONFIANCE

- **Communiquez avec des personnes de confiance, calmes et présentes.** Il s'agit de personnes qui écoutent sans jugement et qui vous laissent évoluer à votre propre rythme.
- **N'oubliez pas qu'il faut de la pratique pour rétablir la confiance.** La confiance ne signifie pas que les autres ne vous décevront jamais, mais que vous croyez en leurs intentions parce que ces personnes ont fait preuve de cohérence, d'attention et de fiabilité au fil du temps.

## FAITES LES AJUSTEMENTS QUI VOUS CONVIENNENT

- **Trouvez des stratégies ou des solutions de rechange pour les aspects difficiles.** Si la préparation des repas est difficile, envisagez les légumes déjà coupés, les plats surgelés ou les services de livraison de repas. Si sortir faire une promenade vous semble insurmontable, essayez de suivre une courte vidéo d'exercice à la maison ou de vous asseoir près d'une fenêtre ouverte pour prendre l'air.
- **Exprimez vos limites.** Par exemple, en informant les autres que vous devez vous reposer ou vous isoler quelques minutes après avoir passé du temps avec d'autres personnes.



## ÉVALUEZ VOS STRATÉGIES D'ADAPTATION

- **Les stratégies d'adaptation vous aident à traverser des expériences difficiles, mais elles ne favorisent pas toutes le bien-être à long terme.** Parfois, nous nous accrochons à des stratégies qui fonctionnent sur le moment, même si elles créent des défis au fil du temps.
- **Ajoutez graduellement de nouvelles stratégies ou remplacez les stratégies maintenant inutiles par d'autres qui favorisent votre bien-être.**

# PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

## N'OUBLIEZ PAS QU'IL S'AGIT D'UN CHEMINEMENT, ET NON D'UNE COURSE.

- **Il vous a fallu du temps pour apprendre à travailler à la GRC**, et il vous faudra du temps pour apprendre de nouvelles façons de vous adapter et de vivre après le service. Donnez-vous la permission d'avancer à un rythme durable.
- **Prenez le temps de réfléchir à votre point de départ**, ce qui peut vous aider à reconnaître les progrès que vous avez réalisés, même lorsque les pas en avant vous semblent minimes.
- **Un effort constant est plus important que d'avoir des « journées parfaites »**. Concentrez-vous sur une mesure de soutien par jour. Avec le temps, ces petits gestes s'additionnent pour créer un changement significatif.



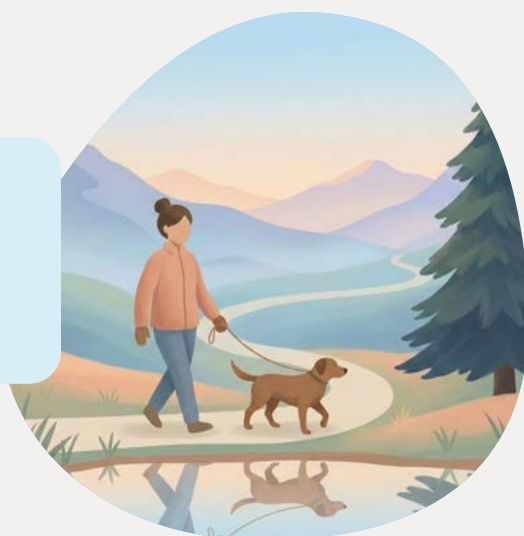
## SACHEZ QUE LE PROGRÈS N'EST PAS LINÉAIRE

- **Reconnaissez que les revers ne sont pas des échecs, mais une étape normale et attendue de la guérison.** Chaque revers vous donne l'occasion d'en apprendre davantage sur vos éléments déclencheurs, vos besoins et les stratégies d'adaptation qui vous conviennent le mieux.
- **Élaborez un plan d'action en cas de revers** (p. ex. communiquer avec une personne de confiance ou utiliser des exercices d'ancrage) et rappelez-vous que les progrès se mesurent en semaines et en mois, pas en instants.



## ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE MENTALE

- **Adoptez des routines quotidiennes** (par exemple, des exercices physiques ou de pleine conscience, passer du temps en plein air, fixer des limites) pour favoriser et renforcer votre bien-être mental, tout comme le brossage des dents protège votre santé physique.





## RASSEMBLEZ DES OUTILS POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS SUR LA SANTÉ MENTALE

- **Utilisez ce guide et d'autres ressources pour élaborer une trousse personnelle de stratégies de soutien.** Vous n'aurez pas besoin de tous les outils en tout temps, et différentes situations nécessiteront des approches différentes. Plus vous avez d'options, plus vous pouvez vous adapter et faire preuve de résilience.
- **Envisagez de créer des ensembles d'outils distincts :** un pour les situations d'urgence (p. ex. lignes d'écoute téléphonique, numéros de téléphone des personnes de confiance et exercices d'ancrage), un pour les revers (p. ex. questions suggestives, rappels des réussites passées, techniques de respiration) et un autre pour la vie quotidienne (p. ex. routines, passe-temps, exercices de pleine conscience).

## CRÉEZ VOTRE PLAN D'ACTION POUR LE MIEUX-ÊTRE

### DÉTERMINEZ LA PROCHAINE ÉTAPE APRÈS LE SERVICE

- **Même si votre façon de servir a changé, il est toujours possible de renouer avec la passion, l'engagement et la fierté qui vous ont d'abord incité à vous joindre à la GRC.** Ces qualités peuvent s'exprimer sous de nombreuses formes, au-delà des services policiers.
- **Réfléchissez aux activités, aux rôles ou aux intérêts qui pourraient vous permettre de vivre en accord avec les valeurs qui vous ont d'abord guidé dans le service,** qu'il s'agisse d'aider les autres, de protéger votre communauté, d'établir des liens ou de contribuer à quelque chose de significatif.



### RESTEZ OUVERT AUX NOUVELLES OCCASIONS

- **L'adoption d'un état d'esprit du débutant vous permet d'aborder les nouvelles activités, relations et routines avec curiosité plutôt qu'avec pression.** Cet état d'esprit peut réduire la peur des erreurs et ouvrir la porte à l'apprentissage et à la croissance personnelle.
- **Réfléchissez aux nouvelles expériences ou occasions qui pourraient constituer des éléments de base importants dans votre vie après le service.** Y a-t-il un passe-temps ou un sport que vous avez toujours voulu essayer?

# CRÉEZ VOTRE PLAN D'ACTION POUR LE MIEUX-ÊTRE (suite)

## PARTICIPEZ À LA VIE COMMUNAUTAIRE

- **Il peut être utile de vous rapprocher de groupes et de communautés qui n'ont rien à voir avec votre service, et de rechercher des groupes qui reflètent vos intérêts personnels, vos passe-temps, vos passions ou vos valeurs.** Ces espaces peuvent vous aider à redécouvrir des aspects de vous-même en dehors de votre identité professionnelle.
- **Vous pouvez également explorer de nouvelles façons de contribuer à votre communauté élargie,** comme le bénévolat, l'adhésion à des organismes ou à des comités locaux, le mentorat ou la participation à des événements communautaires.
- **Participer à la vie communautaire favorise un sentiment de soutien et d'appartenance, tout en consolidant votre raison d'être.**



## RENSEIGNEZ-VOUS SUR LA CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE

- **La croissance post-traumatique fait référence aux changements psychologiques positifs qui peuvent émerger du travail effectué pour surmonter une expérience traumatisante.** Cela ne signifie pas que le traumatisme était bénéfique en soi, mais que vous vous êtes adapté, que vous avez appris et que vous avez découvert de nouvelles forces à la suite de celui-ci.
- **La croissance peut coexister avec les effets difficiles du traumatisme.** Il n'est pas nécessaire de « vous sentir bien » ou d'être entièrement guéri pour vivre des moments de réflexion, de résilience ou de transformation personnelle.
- **Ces changements peuvent comprendre l'évolution de la perception de soi, une appréciation renouvelée de la vie, des relations plus profondes ou plus authentiques et une meilleure conscience de soi.** Vous pourriez aussi découvrir des forces insoupçonnées ou trouver de nouvelles orientations et possibilités.

## LISTE DE VÉRIFICATION DU PLAN D'ACTION POUR LE MIEUX-ÊTRE

Vous pouvez utiliser la liste de vérification suivante comme guide pour vos prochaines étapes.

- ☐ Lisez attentivement les renseignements sur les causes possibles d'une BSO chez les vétérans de la GRC.
- ☐ Cochez les expériences qui vous concernent dans la section **Répercussions d'une BSO**.
- ☐ Utilisez la liste des services pour trouver un professionnel qui peut vous aider et prendre votre premier rendez-vous.
- ☐ Envisagez d'apporter la liste des répercussions au rendez-vous pour vous aider à aborder vos expériences.
- ☐ Essayez une stratégie de la section **Prendre soin de vous et renforcer votre résilience**.
- ☐ Participez à une activité liée à vos intérêts ou passe-temps.
- ☐ Communiquez avec un ami, un membre de la famille ou un pair en qui vous avez confiance.



# MOTS D'INSPIRATION À REVISITER

Complétez ces phrases pour vous les approprier.

Je ne suis pas seul(e). Je suis plus fort(e) que je ne le crois.

Je n'abandonnerai pas parce que \_\_\_\_\_ .

Quand \_\_\_\_\_ se manifeste, je me souviendrai : c'est la blessure, pas moi.

Découpez ou déchirez le long de la ligne pointillée pour conserver cette page comme référence pratique.

# RÉFÉRENCES

1. Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique. Glossaire des termes [en ligne]. 2023 [cité le 28 janvier 2026]. Disponible sur : [cipsrt-icrtsp.ca/fr/resources/glossaire-des-termes#943](https://cipsrt-icrtsp.ca/fr/resources/glossaire-des-termes#943)
2. Rudnick A, Shaheen A, Lefurgey S, Nolan D. Operational stress injury. Encyclopedia. 2023;3(4):1332-1344. doi:10.3390/encyclopedia3040095
3. Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Soutien social aux blessures de stress opérationnel (SSBSO) [en ligne]. [cité le 28 janvier 2026]. Disponible sur : [sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/sante-mentale/soutien-social-aux-blessures-de-stress-operationnel](https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/sante-mentale/soutien-social-aux-blessures-de-stress-operationnel)
4. Antony J, Brar R, Khan PA, Ghassemi M, Nincic V, Sharpe JP, Straus SE, Tricco AC. Interventions for the prevention and management of occupational stress injury in first responders: a rapid overview of reviews. Systematic Reviews. 31 mai 2020; 9(1):121. doi:10.1186/s13643-020-01367-w
5. Andrews KL, Jamshidi L, Shields RE, Nisbet J, Carleton RN. Exposures to potentially psychologically traumatic events among Royal Canadian Mounted Police. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2024;17(8):1736-1750. doi:10.1037/tra0001725
6. Carleton RN, Afifi TO, Taillieu T, Turner S, Krakauer R, Anderson GS, et coll. Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement. 2019;51(1):37-52. doi:10.1037/cbs0000115
7. Rodrigues S, Mercier JM, Nannarone M, McCall A, Farrell S, Sedge P, et coll. Préjudices moraux chez les membres du personnel de la sécurité publique [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Institut Atlas pour les vétérans et leur famille; 2022. Disponible sur : [atlasveterans.ca/prejudices-moraux-ppsp-rapport-recherche](https://atlasveterans.ca/prejudices-moraux-ppsp-rapport-recherche)
8. Bikos LJ. "When they hand you your uniform, they forget to say, 'Hand me your soul'": Incidents and impacts of institutional betrayal in Canadian police services. Social Problems. 2024;71(4):1100-1117. doi:10.1093/socpro/spac062
9. Center for Substance Abuse Treatment (États-Unis). Understanding the impact of trauma. Trauma-informed care in behavioral health services. Treatment Improvement Protocol (TIP) series, no. 57. Rockville, Maryland : Substance Abuse and Mental Health Services Administration (États-Unis); 2014. p. 59-89.
10. Dell'Osso L, Lorenzi P, Nardi B, Carmassi C, Carpita B. Post traumatic growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. Clinical Neuropsychiatry. Déc 2022;19(6):390-393. doi:10.36131/cnfloriteditore20220606

