

Programme de gestion du stress chez les pompiers

Titre(s) : Programme de gestion du stress chez les pompiers : un essai contrôlé randomisé / par Romain Obry ; sous la direction de Marion Trousselard

Est reproduit comme : Programme de gestion du stress chez les pompiers

Auteur(s) : Obry, Romain (1986-20...)

Autre(s) responsabilité(s) : Trousselard, Marion (1970-....) (Directeur de thèse)
Université Paris-Est Créteil Val de Marne, Faculté de santé - Organisme de soutenance

Editeur, producteur : [S.l.] : [s.n.], 2014

Description matérielle : 1 vol. (74 f.) : ill. ; 30 cm

Titre traduit ajouté par le catalogueur : Stress management programs in Paris' fire-fighters : a randomized controlled trial eng

Note sur l'exemplaire : Version électronique disponible au format pdf (BCSSA)

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 52-61

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine 2014 UPEC

Résumé ou extrait : Le but est d'évaluer l'intérêt de deux programmes de gestion du stress, basés soit sur des techniques cognitives, soit sur des techniques émotionnelles, sur la perception du stress et sur l'humeur négative chez des travailleurs confrontés à des stressors opérationnels multiformes. On a inclus 180 jeunes pompiers au cours de leur période de recrutement dans le cadre d'un essai clinique contrôlé. Ils ont été randomisés dans 3 groupes : un groupe entraîné avec les Techniques d'Optimisation du Potentiel (Gr TOP), un groupe entraîné avec la Cohérence Cardiaque (Gr CC) et un groupe sans apprentissage (Gr témoin). Dans le Gr TOP et CC, l'entraînement s'est fait sur 2 mois à raison d'une heure par semaine d'apprentissage en groupe avec des recommandations de pratique quotidienne. Le critère de jugement principal est le stress perçu et le second critère de jugement est l'humeur négative. L'efficacité de l'intervention, ses bénéfices à long terme (un an) et l'effet de l'anxiété sur son impact sont évalués. Les deux programmes, TOP et CC, réduisent le stress perçu et l'humeur négative. Des bénéfices à long terme perdurent. Enfin, l'anxiété influence la réponse des sujets aux programmes et entraîne un effet placebo sur le stress des sujets n'ayant pas bénéficié d'un programme. Un programme d'entraînement de courte durée à la gestion du stress apporte des bénéfices psychologiques à court terme. A long terme, cette efficacité est partiellement maintenue. Le statut anxieux apparaît être un facteur modulant les réponses au stress et aux programmes évalués. Ces résultats sont importants dans le cadre de la gestion du stress en situation professionnelle chez les militaires.

Objective : To evaluate the effectiveness of two stress programs based on cognitive or emotional intervention in stress perception and negative mood in healthy workers with operational stress. Method :

180 young firefighters recruits were randomly assigned to a controlled intervention trial including three groups : a cognitive stress program (optimized potential technics - OPT) group, an emotional biofeedback stress program (heart coherence - HC) group or a control group. A placebo will be given as a nutraceutical for each of the three groups during the time of the training. The stress program trainings lasted eight weeks, with one hour training per week. The primary outcome variable included the perceived stress and the second outcome was the negative mood. Post intervention effectiveness, long-term benefits as influence of the anxiety on the programs benefits were evaluated. Results : Both OPT and HC stress programs reduce operational stress in healthy workers by improving stress perception. Only the OPT program decreases the negative mood. Long-term effects were recorded. Anxiety influence the benefits of the treatment and highlight a placebo response to stress. Conclusions : Short stress programs intervention improve stress perception. The organizations and the general practitioners should be more concerned about strategies of management working stress.

Sujet - Nom commun : Sapeurs-pompiers -- Stress lié au travail -- Thèses et écrits académiques
Stress -- Psychologie