

**Diplôme Inter-Universitaire des Services  
de Santé et de Secours Médical des  
Services Départementaux d'Incendie et de  
Secours**

**Santé Publique – Santé Travail**

**Travail d'Application Tutoré – année 2018  
EAD 12<sup>ème</sup> PROMOTION**

**LES TOP : BOITE A OUTIL POUR LES  
SAPEURS- POMPIERS**

**Mme FOURNIER-BIDOZ Sonia**

**Service Départemental d'Incendie et de Secours  
De Haute Savoie**

**Tuteur universitaire :**

**- Médecin-colonel WEBER Michel, SDIS 44**

**Référents sapeurs-pompiers :**

**- Médecin-capitaine PEIGNE Vincent, SDIS 74**

**- Caporal GARCIA Nicolas, sapeur-pompier, SDIS 74**

## **REMERCIEMENTS :**

Je tiens à remercier les personnes suivantes pour leur concours à la réalisation de mon Travail d'Application Tutoré, mais également pour tout ce qu'elles m'ont apporté tant sur le plan professionnel que personnel :

- Mon tuteur : le médecin-Colonel Michel WEBER, médecin-chef du SDIS 44.
- Mon référent SSSM : Vincent PEIGNE, médecin-capitaine volontaire au SDIS 74.
- Mon référent sapeur-pompier Nicolas GARCIA : sapeur-pompier professionnel au CSP d'Annecy.
- Tous les sapeurs-pompiers professionnels et volontaires du CSP d'Annecy qui ont participé à mon travail.

Un remerciement plus particulier à mon époux le Sergent-chef Sébastien FOURNIER-BIDOZ, moniteur de Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) au 27<sup>ème</sup> Bataillon des Chasseurs Alpins, pour la mise en place des séances de TOP avec les 3 gardes.



## SOMMAIRE

- Remerciements.....p 2
- Résumé.....p.4
- Introduction.....p.5
- Méthode.....p.6
- Présentation des résultats.....p.8
- Analyse des résultats et discussion.....p.12
- Conclusion.....p.13
- Bibliographie.....p.14
- Annexes.....p.15

## **RESUME**

De nombreux sapeurs-pompiers ont des troubles de leur condition physique et/ou psychique liés à leur activité opérationnelle (troubles du sommeil ; troubles musculo-squelettiques ; difficulté à gérer le stress...). Ils ne possèdent pas de techniques pour y répondre de façon autonome.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP), utilisées dans l'armée française pour améliorer la disponibilité physique et mentale des militaires en opération, pourraient être cet outil.

Est-il ainsi possible de transposer ces techniques de l'armée française à la préparation de la condition physique et mentale pour l'activité opérationnelle des sapeurs-pompiers ?

Après une présentation des TOP, nous ciblerons les besoins des sapeurs-pompiers à l'aide d'un questionnaire, puis une séance des TOP sera faite par un moniteur TOP et évaluée par un questionnaire et un débriefing.

L'étude réalisée dans ce travail a pour objectif d'affirmer ou non, l'indication des TOP au sein du SDIS 74 pour une action préventive.

**Mots clés** : - Sapeurs-pompiers

- Autonome

- Condition physique et psychique

- Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP)

## INTRODUCTION

Voilà déjà deux ans que je suis Infirmier Sapeur-Pompier Volontaire (ISPV) au groupement du bassin annécien (GBA) qui appartient au SDIS 74. J'effectue mes gardes d'infirmière sapeur-pompier volontaire au centre de secours principal (CSP) d'Annecy où l'activité opérationnelle est aux alentours de 8000 interventions. En discutant avec plusieurs sapeurs-pompiers à la garde et en les observant, j'ai constaté que nombreux étaient ceux qui se plaignaient de fatigue physique et psychique régulière, de difficulté à récupérer après une garde mouvementée et de troubles du sommeil. Pour ce qui concerne le stress, un seul m'en avait parlé et avait fait appel à une personne externe au SDIS.

Certains cherchent des solutions en dehors du SDIS car ils n'en attendent pas de ce dernier. D'autres m'ont dit que juste le fait de dire qu'ils ont un problème, je cite : « ça fait cas sos » ! Ils préfèrent donc ne rien dire et font avec, comme ils disent ! Cela m'a interpellé. J'ai donc commencé à réfléchir sur le problème et ai décidé de m'investir sur ce sujet pour mon travail d'application tutoré. Mon objectif était de leur apporter à chacun, un outil leur permettant de gérer de façon autonome, leur difficultés, en tous lieux et à tout moment.

Ainsi, ils seraient acteur de leur santé et de sa prévention, en association avec les autres services qui y contribuent de manière générale.

Face à cette problématique, l'idée des TOP pour les sapeurs-pompiers m'a paru toute indiquée. Les TOP sont des techniques pratiques et applicables en tous lieux et en toutes circonstances, quand on en a besoin : sur le lieu de travail, dans la voiture, assis, couché, debout, avant, pendant et après une mission. Elles sont praticables aussi bien en groupe de personnes qu'en individuel. Dans les principaux objectifs des TOP, on y trouve des solutions à apporter aux sapeurs- pompiers.

L'armée et les SDIS 74 ont déjà un partenariat pour certaines formations où militaires et sapeurs-pompiers échangent et travaillent déjà ensemble. Demander la participation du 27ème BCA pour les TOP chez les sapeurs-pompiers peut être envisageable.

## **METHODE**

Pour réaliser mon travail, j'ai travaillé avec les sapeurs-pompiers du CSP d'Annecy lors de 3 gardes. A chaque fois 16 sapeurs-pompiers étaient en service, les 2/3 étant des professionnels.

J'ai procédé en 4 étapes :

### **1) Présentation des TOP :**

Dans un premier temps, sur mon temps de garde et en accord avec le chef de chaque garde du jour, lors de la manœuvre, j'ai présenté l'objectif de mon travail, les raisons de mon choix et les techniques d'optimisation du potentiel en insistant sur les points essentiels des TOP (démarche volontaire ; apprentissage dirigé avant l'autonomie : entre 10 et 15 séances ; assiduité). J'ai ensuite répondu aux questions de mes collègues sapeurs-pompiers.

### **2) Questionnaire d'évaluation des besoins :**

J'ai distribué un questionnaire à chaque sapeur-pompier, avant la séance de TOP, soit 35 questionnaires. Le but étant de relever leurs difficultés et leurs éventuels besoins afin de mettre en place des séances adaptées à leurs problématiques.

Le questionnaire se compose de 10 questions (cf annexe 2) : 3 ouvertes, 1 à choix multiple et 6 fermées.

- Question 1 : porte sur le stress.
- Question 2 : difficultés rencontrées sur le cognitif.
- Questions 3/4 : Qualité du sommeil hors jour de garde.
- Questions 5 /6 : La récupération dans deux situations différentes.
- Question 7 : Classification de leur besoins à l'aide d'une liste correspondante à des indications d'utilisation des TOP.
- Question 8 : Quelles sont leurs solutions ?

- Questions 9/10 : Sur les TOP (connaissances et intéressement).

### **3) Réalisation de la séance TOP :**

La séance de TOP a été dirigée par un moniteur TOP, seule personne avec un instructeur à pouvoir la dispenser, en extérieur et à la suite de la pratique sportive de la garde. L'équipage du VSAV 1 n'a pas assisté à la séance car il est très sollicité pour l'opérationnel, c'est d'ailleurs pour cette même raison qu'il ne participe également pas au sport de la garde.

10 sapeurs-pompiers (SP) pour les deux premières équipes et 11 SP pour la troisième équipe.

Durée de la séance : 30 min.

Objectif : connaître les différentes respirations (outil de base) et récupérer physiquement et mentalement.

### **4) Evaluation de la séance des TOP (annexe n°2) :**

Echange avec l'ensemble des SP, les moniteurs et moi-même et questionnaire post séance.



## **PRESENTATION DES RESULTATS**

### ➤ **QUESTIONNAIRE SUR L'EVALUATION DES BESOINS :**

Sur 35 questionnaires distribués, 31 ont été récupérés parmi lesquels 27 entièrement remplis et 4 où les réponses aux questions sont soit incomplètes (question 7) soit manquantes (questions 8 ; 9 et 10).

- **Question 1 : Ressentez-vous des effets néfastes physiques ou psychologiques dus au stress ?**

**8 personnes sur 31** ont répondu ressentir des effets néfastes physiques ou psychologiques du stress. En voici la liste :

- Perte de confiance
- La peur de mal faire
- Envie passagère de partir
- Troubles du sommeil
- Fatigue physique accentuée
- Difficulté à se concentrer
- Nervosité, anxiété, impatience
- Addictions diverses (tabac, alcool, alimentation

excessive, sport).

Une seule réponse pour la question sur l'apport d'une solution personnalisée.

- **Question 2 : Avez-vous des difficultés d'apprentissage, de concentration ou de mémorisation ?**

On compte 25 non contre 6 oui.

- **Question 3 et 4 portent sur le sommeil :**

21 personnes sur 31 disent ne pas avoir de difficulté à s'endormir les jours où ils ne sont pas de garde, par contre on en retrouve 20 qui se réveillent la nuit ou qui se lèvent fatigués le matin.

- **Question 5 : pensez-vous bien gérer votre récupération physique après le sport ?**

20 sapeurs-pompiers pensent ne pas bien gérer leur récupération physique après le sport.

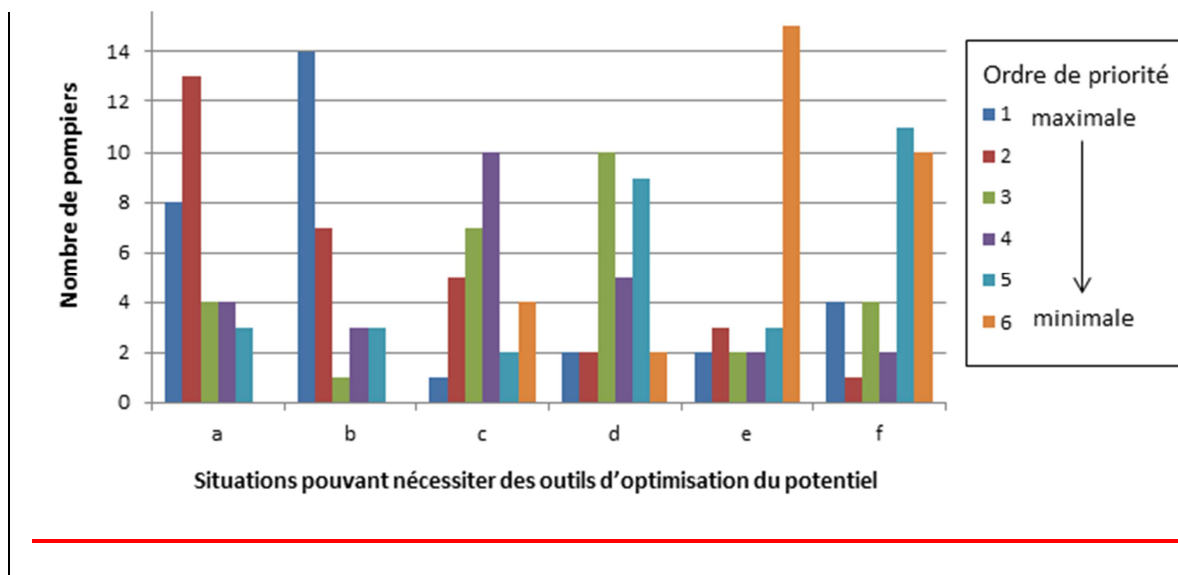
- **Question 6 :**

A la question sur la récupération en situation de feu de forêt (FDF), 14 ont répondu et fait des propositions, il est fort probable que les autres n'aient pas eu l'occasion de partir en colonne FDF. Pour tous, la solution trouvée sont les micro-siestes, petit temps de repos, un a même écrit, qu'il imaginait le repos. Deux ont pensé à l'hydratation.

- **Question 7 : Classer dans l'ordre d'intérêt, du plus au moins intéressant, les situations pour lesquelles vous aimeriez avoir des outils ?**

Comme le montre la figure 1, les situations pour lesquelles les sapeurs-pompiers souhaitent le plus avoir des outils d'optimisation du potentiel sont la récupération physique et mentale post-mission et l'amélioration de la qualité du sommeil. Au contraire, la préparation aux objectifs et la gestion du stress apparaissent moins prioritaires. Il existe une différence statistiquement significative du classement des situations (test de Kruskal-Wallis,  $p < 0.001$ )

**Figure 1. Ordre de priorité donné pour chaque proposition faite**



Les chiffres 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5 et 6 représentent l'ordre de priorité attribué pour les différentes situations qui sont mentionnées ainsi :

a = La récupération physique et mentale post-mission (toutes missions confondues y compris les séances de sport).

b = La qualité du sommeil.

c = La stimulation de la vigilance et de l'attention.

d = Le développement de vos aptitudes cognitives, motrices et techniques.

e = La préparation aux objectifs.

f = Gestion du stress.

- **Question 8 :**

4 SP ont proposé des solutions pour gérer leur niveau d'énergie. Voici leurs propositions : se poser et se centrer sur soi ; gérer sa respiration ; voir une personne qui pratique les soins énergétiques ; faire de la gestion mentale.

- **Question 9 :**

La question a été posée, mais dans ma démarche la présentation des TOP avait été faite avant le questionnaire, donc certains ont rectifié en mettant que avant la

présentation ils ne connaissaient pas. Seules 3 personnes sur les 35 avaient déjà entendu parler des TOP.

- **Question 10 :**

**20 SP** sont très intéressés pour participer à des séances de TOP dirigées.

**8 SP** un peu intéressés.

**3** n'ont pas répondu à la question.

- **EVALUATION DE LA SEANCE DE TOP :**

Deux des 35 SP participant se sont endormis pendant la séance de TOP. D'autres se sont sentis partir sans s'endormir (relaxés). Pour la majorité, la séance les a détendus et les a amenés à poser des questions au moniteur sur les différentes respirations, certains nous ont demandé quand serait la prochaine séance. C'est en individuel que les SP s'expriment le mieux, devant les autres ils restent peu bavards.

## **ANALYSE ET DISCUSSION**

Ce travail porte sur l'intérêt des TOP comme outil de gestion de stress et de la fatigue par les SP. D'après la réponse à la question 1, on peut dire avec certitude que le stress est ressenti par  $\frac{1}{4}$  des SP interrogés et que les effets énoncés sont très précis. On y retrouve les troubles du sommeil même si la question ne porte pas dessus. Le stress est à l'origine de nombreux troubles rencontrés chez les SP et a donc un impact sur leur efficacité au travail, leur capital santé, voir sur leur vie personnelle. Il est fréquent que stress et troubles du sommeil soient liés.

On retrouve les troubles du sommeil chez les SP puisque  $\frac{1}{3}$  répondent avoir des difficultés à s'endormir hors gardes et  $\frac{2}{3}$  ont des troubles du sommeil. Ils se réveillent dans la nuit et ne parviennent plus à se rendormir et ce même en dehors des gardes. On peut supposer que cela entraîne une accumulation de fatigue et donc une mauvaise récupération physique et mentale. Les  $\frac{2}{3}$  de la population interrogée pensent ne pas bien gérer leur récupération physique après le sport. Il serait très intéressant de savoir pourquoi : effort mal géré ? Trop intense ? Etat de fatigue déjà présent avant la séance ? Les TOP peuvent, par de la relaxation posturale et de l'induction, permettre des étirements plus efficaces et donc une meilleure récupération physique.

Par les réponses à la question 7, on peut voir qu'il y a des situations qui semblent prioritaires à plus de pompiers, c'est statistiquement significatif malgré le faible effectif (test de Kruskal Wallis,  $p < 0.001$ ). Néanmoins, toutes les situations ont été classées priorité n°1 par au moins une personne. Ce la montre l'intérêt de l'aspect « boîte à outils » des TOP pour que chacun y prenne ce qui lui sert.

Pour ce qui est des solutions personnelles proposées par les pompiers, on trouve les micros siestes, la respiration et de la relaxation. Ce sont des choses que l'on fait de façon instinctive, mais non structurée. Très peu d'entre eux connaissaient les TOP avant ma présentation,  $\frac{2}{3}$  sont très intéressés pour suivre des séances dirigées.

Après la séance de TOP effectuée, les réponses au questionnaire post séance montrent que 2/3 des pompiers se disent très intéressés par des séances de TOP.

## **CONCLUSION**

Bien que mon travail n'ait concerné qu'une petite partie des SP de mon SDIS, on peut affirmer que les TOP peuvent avoir une place dans la gestion du stress et de la fatigue des sapeurs-pompiers. De plus, les TOP, de par leur enseignement aussi bien théorique que pratique, pourraient apporter une solution aux troubles du sommeil. Il serait intéressant d'élargir l'étude à tous les SP du SDIS 74 en affinant les critères de recherches.

Cette diffusion des TOP pourrait toucher les personnels déjà en fonction. En effet, de la même façon, qu'une action ponctuelle de gestion du stress et des appels pour le personnel de notre centre de tri des appels(CTA) avait été faite en 2016 par une personne extérieure au SDIS. Il pourrait aussi être envisagé de proposer cette boîte à outils que sont les TOP aux SP lors de leur formation initiale.

## **BIBLIOGRAPHIE**

### Livre :

Dr PERREAUT-PIERRE E. Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel, InterEditions, 2<sup>ème</sup> édition janvier 2016

### Site Internet :

Site du Ministère des Armées. <https://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre/archives>. Site consulté le 22/05/2018

Circulaire n°7835 DEF/EMA/DEHN/BREF du 19 février 2008 relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel (TOP) au sein des forces armées.

## ANNEXE n°1

### QUESTIONNAIRE TAT

**Ce questionnaire a pour but de relever les difficultés et les besoins éventuels d'un sapeur-pompier.**

**Ce questionnaire est individuel et anonyme, répondez-y en toute franchise.**

**ENTOUREZ la réponse voulue.**

1. Ressentez-vous des effets néfastes physiques ou psychologiques dû au stress ?

**OUI / NON**

a. Si oui :

i. Lesquels ?

ii. Souhaitez-vous avoir des solutions personnalisées ?

2. Avez-vous des difficultés d'apprentissage, de concentration ou de mémorisation ?

**OUI / NON**

3. Avez-vous des difficultés à vous endormir les jours ou vous n'êtes pas de garde ?

**OUI / NON**

4. Vous réveillez la nuit ou êtes-vous fatigué en vous levant le matin ? **OUI / NON**



5. Après vos séances de sport pendant la garde, pensez-vous bien gérer votre récupération physique ? **OUI/NON**
6. Vous êtes appelé à 23H30 pour un départ immédiat en colonne sur FDF dans le Var. Arrivé sur place, vous devez attendre les ordres. Quand vous commencez à intervenir sur le feu il est 17h le lendemain de votre départ et vous n'avez pas dormi depuis. La fatigue s'accumule les journées passant. Comment la gérez-vous sans possibilité de vous poser longtemps ?
7. Classez dans l'ordre d'intérêt, du plus au moins intéressant, les situations pour lesquelles vous aimeriez avoir des outils :
  - a. La récupération physique et mentale post-mission (toutes missions confondues y compris sport séances de sport)
  - b. La qualité du sommeil
  - c. La stimulation de la vigilance et de l'attention
  - d. Le développement de vos aptitudes cognitives, motrices et techniques
  - e. La préparation aux objectifs (concours, missions, compétitions)
  - f. Gestion du stress
8. Possédez-vous des solutions ou trucs pour gérer votre niveau d'énergie que vous pourriez partager en groupe ?
9. Avez-vous déjà entendu parler des techniques d'optimisation du potentiel (TOP) ?  
**OUI / NON**
10. Les techniques d'optimisation du potentiel sont des techniques utilisées par l'armée française pour améliorer l'efficacité des opérateurs tout en préservant leur santé. Elles se basent notamment sur la respiration et l'imagerie mentale. Seriez-vous intéressés pour participer à des séances dirigées ?
  - a. **Pas du tout**
  - b. **Un peu**
  - c. **Très intéressé**

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire. Grace à vos réponses, nous tenterons de mettre en place des séances de TOP adaptées à vos problématiques

## **ANNEXE n°2**

### **QUESTIONNAIRE POST SEANCE TOP**

Vous venez de participer à une séance dirigée de TOP, seriez-vous intéressé pour continuer à en bénéficier ?

- a. Pas du tout
- b. Un peu
- c. Très intéressé

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire.

