

SBSO

PROGRAMME
SOUTIEN-BLESSURES
DE STRESS
OPÉRATIONNEL

Soutien • Connexion • Résilience



Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel (BSO)?

un terme non-clinique pour décrire une difficulté psychologique persistant découlant de fonctions opérationnelles et qui peut comprendre :

- l'anxiété;
- la dépression;
- le TSPT;
- l'abus de substance;
- toute autre condition qui altère avec votre fonctionnement quotidien.

Une BSO peut survenir d'un seul événement traumatisant ou d'une exposition répétée à des événements traumatisants :

- traumatise, deuil ou perte;
- situations très stressantes;
- épuisement opérationnel;
- problèmes liés au milieu de travail.

Autoexamen

Vous pouvez observer divers changements dans la manifestation de vos émotions lorsque vous vivez avec une BSO :

- éprouver de la colère;
- vivre avec davantage d'inquiétude et/ou des crises de panique;
- revivre l'événement traumatisant ou des symptômes des expériences de traumatise du passé;



- perdre l'intérêt pour les activités sociales et s'isoler de sa famille et de ses ami-e-s;
- perturbation du sommeil, par exemples : cauchemars, insomnie;
- vivre de l'hypervigilance.



Qui a accès au SBSO?

Tous les employés actuels, anciens et retraités de la GRC.

Pourquoi faire appel au soutien par les pairs?

Le chemin vers le bien-être peut être difficile à naviguer lorsqu'une personne vit avec une BSO. Donc, le soutien par les pairs vous offre :

- une oreille compréhensive;
- un réseau de soutien composé de membres qui ont vécu des expériences similaires à la vôtre;
- une vaste liste de ressources pour vous aider à améliorer votre qualité de vie.

Comment les coordonnateurs SBSO peuvent vous aider?

- Ils connaissent et comprennent les impacts d'une BSO à travers leur propre expérience vécue;
- Ils sont là pour écouter et ce, sans jugements;
- Ils vous renseignent sur les ressources dont vous pouvez discuter avec votre équipe ou votre professionnel de soins de santé;
- Ils offrent un soutien individuel et de groupe.



Confidentialité

Tous les échanges au sein du programme SBSO sont confidentiels.



Les coordonnateurs SBSO sont dispensés de l'obligation de signalement prévue par le code de déontologie.

Où pouvez-vous obtenir plus d'information?



Rencontrons-nous!

Votre coordonnateur SBSO divisionnaire.



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la Gendarmerie royale du Canada, 2021.

No de cat. PS64-165/2021F-PDF
ISBN 978-0-660-41300-6