Le métier de sapeur-pompier (SP) a un impact significatif sur la vie de couple (avec un taux de divorce parmi les plus élevés), en raison de ses différentes contraintes physiques, psychologiques, organisationnelles et émotionnelles. C'est une profession exigeante, valorisante, mais aussi déstabilisante pour l'équilibre personnel, conjugal et familial.

Ces sujets sont importants car ils peuvent impacter la santé physique, mentale et la capacité opérationnelle. **Rescue18** s'intéresse à cette thématique à la fois triviale et essentielle.

Quand il peut être difficile de concilier vie professionnelle et vie privée

Cette difficulté à concilier vie professionnelle et vie privée n'est pas spécifique aux sp : elle se retrouve dans d'autres professions également (policiers, militaires non sp, soignants…), et peut s'appliquer différemment selon les statuts (avec un impact différent du temps de travail, selon son engagement spv ou spp), et bien sûr selon la sensibilité de chacun.

L'objectif est ici de lister les exigences du métier de manière généraliste, et, de retranscrire une réalité du métier encore trop peu évoquée.

Exigences du métier	Caractéristiques	Conséquences sur le couple
Stress professionnel intense	-Exposition fréquente à des situations traumatisantes (accidents, décès, violences…) ; – Charge mentale importante : adrénaline, responsabilité, urgence ; – Risque accru de stress post-traumatique ou d'usure psychologique.	– Irritabilité, retrait émotionnel ou besoin de décompression ; – Difficulté à exprimer ce qu'on vit au travail, repli sur soi ; – Le/la partenaire peut se sentir exclu(e), impuissant(e), incompris(e).

Rythme de travail atypique	– Gardes de 24h / horaires décalés (nuits, week-ends, jours fériés) ; – Présence physique souvent limitée à la maison, absences prolongées ; – Difficile de concilier vie de famille et contraintes opérationnelles.	– Sentiment de solitude ou d'abandon du/de la partenaire ; – Moins de moments partagés = affaiblissement du lien affectif ; – Organisation domestique déséquilibrée, fatigue relationnelle.
Vie intime affectée	– Fatigue physique, troubles du sommeil = baisse de libido ; – Diminution des moments d'intimité (disponibilité, rythme) ; – La pression du métier peut créer une distance émotionnelle.	– Risque d'infidélité (sujets parfois tabous dans le milieu pompier) ; – Sentiment d'être en « second plan » par rapport à la vocation du/de la pompier(e) ; – Frustration sexuelle ou affective.
Vie de caserne : promiscuité et ambivalences	– Fort esprit de groupe et camaraderie, mais aussi promiscuité ; – Rumeurs, jalousies, proximité avec collègues du sexe opposé (ou du même sexe) ;	– Risques de tensions ou soupçons dans la relation de couple ; – Crise de confiance, insécurité affective ; – Besoin renforcé de communication claire dans le couple.
Impact sur la parentalité	– Moins de présence au quotidien (école, repas, soins…) ; – Parfois injoignable en cas d'intervention.	– L'autre parent peut se sentir surchargé(e) -Difficile de maintenir un équilibre familial stable ; – Conséquences sur la vie familiale avec des enfants (ou l'autre parent) pouvant avoir peur pour le sp engagé en opération complexe médiatisée.

Tout cela n'est bien sûr pas une fatalité. Il convient de privilégier, là, plus encore, la bonne communication dans le couple (et la famille), le soutien émotionnel réciproque, le repos et moments de qualité planifiés, la reconnaissance du travail de chacun, l'accompagnement psychologique ou conjugal si besoin.

Drakkar

Mieux détecter pour mieux accompagner

La nécessité d’aborder la vie familiale, relationnelle et affective en visite médicale chez les SP

Le stress et la fatigue interfèrent de manière négative sur la vie relationnelle et affective alors que l’épanouissement individuel, le sentiment d’être en harmonie physique et psychique le fait de manière positive. La vie de couple au long cours n’est pas une évidence et a besoin d’une attention particulière. Il sera souvent utile de le rappeler en encourageant le dialogue avec le partenaire, en proposant d’accorder du temps à son couple. Il paraît de fait important d’aborder spontanément les questions d’ordre intime lors des visites médicales : le couple, la vie familiale et affective. De même, il semble important que le sp se sente libre de l’aborder auprès de la cellule de veille ou du SSSM.

Pourquoi ?

- Évaluer la santé sexuelle et affective comme un aspect du bien-être global (conciliation vie privée et vie professionnelle, vie de couple) ;
  Mais aussi :
- Identifier d’éventuels troubles pouvant affecter la performance ou la qualité de vie ;
- Sensibiliser à la prévention (consentement, violences sexistes et sexuelles; etc.) ;
- Discuter du désir d’enfant ou du vécu lors la reprise suite à une grossesse ;
- Evoquer l’exposition aux perturbateurs endocriniens (fumées d’incendie) pouvant altérer la fertilité.

Comment ?

1. Créer un climat de confiance

- Préserver la confidentialité et instaurer une relation de confiance ;
- Expliquer dès le départ que la santé sexuelle et l’intimité font partie intégrante du bien-être et du suivi médical ;
- Employer un langage inclusif et neutre.

2. Aborder les particularités du métier

- Poser des questions spécifiques si pertinentes :
  - Stress, vécu des opérations marquantes ou de l'accumulation de celles-ci, état psychologique ;
  - Impact du rythme de travail (gardes) sur la vie de couple et de famille ;
  - Vie de caserne : promiscuité, rumeurs, harcèlement.

3. Informer, orienter, accompagner

- Fournir des informations médicales de base si besoin :
  - des problèmes d'érection peuvent être en lien avec une maladie cardiovasculaire chez l'homme ;
  - l'endométriose peut occasionner des douleurs pendant les règles et entraver les capacités opérationnelles d'une femme ;
  - certains cancers peuvent être en lien avec l'exposition professionnelle (vessie, testicule, ovaires…) ;
- Proposer un accompagnement si des troubles sont identifiés (troubles érectiles, douleurs, baisse de libido, etc.) ;
- Orienter vers un spécialiste si nécessaire.

Aborder la vie familiale, relationnelle et affective lors d'une visite médicale chez les sapeurs-pompiers nécessite à la fois tact, professionnalisme et respect du cadre réglementaire, mais fait partie intégrante de l'évaluation de la Qualité de vie en Service (QVS).

Les leviers de la QVS

Dans la littérature, il est possible de trouver différentes représentations des champs de la QVS. Ainsi, l'agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT) a retenu six dimensions déterminantes pour la qualité de vie au travail :

1) **Les relations sociales et professionnelles :** reconnaissance du travail, respect, écoute, considération des collègues et de la hiérarchie, information, dialogue social et participation aux décisions… ;

2) **Le contenu du travail :** autonomie, variété des tâches, degré de responsabilité… ;

3) La **prévention des risques professionnels :** sécurité, bruit, chaleur, éclairage, propreté, cadre spatial… ;

4) **L'organisation du travail :** qualité de la prescription du travail, capacité d'appui de l'organisation dans la résolution des dysfonctionnements, démarches de progrès organisationnel, pénibilité, charge de travail, prévention des risques professionnels… ;

5) **La réalisation et le développement professionnels :** missions cohérentes avec les valeurs, rémunération, formation, validation des acquis, développement des compétences, sécurité des parcours professionnels… ; Les leviers de la QVS

6) **La conciliation entre vie au travail et vie hors travail :** rythme et horaires de travail, vie familiale, accès aux services, loisirs, transports…



Memento de la qualité de vie en service dans les SIS

Conclusion…

Le métier de sapeur-pompier met souvent le couple (et la famille) à l'épreuve ; mais avec une communication solide, une compréhension mutuelle et un bon équilibre vie pro/vie perso, il est possible de préserver (voire renforcer) la relation.

Les institutions devraient encourager ce soutien, via la prévention, les cellules d'écoute, ou les entretiens médicaux centrés sur la qualité de vie.



Author: [Gwen]

Médecin du travail / Sexologue / Praticien TOP / Médecin capitaine SPV SDIS82