

Hugo de Grandpré
GRANBY

Les travailleurs qui font face à des cas d'urgence la nuit, qu'ils s'activent à patrouiller nos rues, à soigner nos malades, à recueillir nos blessés ou à éteindre nos feux, courent des risques notamment à cause de la perte de sommeil. Et avec une santé souvent détériorée par le stress et l'épuisement, ce sont les chocs post-traumatiques qui guettent au détour ces «héros nocturnes».

C'est ce que croit Richard Chagnon, un psycho éducateur de Granby spécialisé en formation de crise qui rencontre régulièrement les intervenants du secteur de la santé dans le cadre de suivis psychologiques.

«L'être humain n'est pas fait pour le travail nocturne, affirme d'emblée M. Chagnon. Si l'on regarde les statistiques, 10 % des gens sont capables de travailler de nuit alors que 20 % n'y parviendront jamais». Selon lui, cette incompatibilité est la cause de bon nombre d'effets pervers observés chez les travailleurs de nuit.

D'abord, le manque de luminosité peut être la cause de déprime: répétées. «Vous n'avez qu'à penser aux vagues sentiments dépressifs ressentis par certaines personnes à l'automne», illustre le spécialiste.

Ensuite, et surtout, le manque de sommeil, qui peut engendrer bon nombre de dérèglements, dont la

fatigue prématurée du corps et la hausse: du niveau de stress.

«Bien souvent, les travailleurs de nuit peinent à aligner des heures de sommeil de qualité durant la journée. Ce qui fait que l'accès aux cycles récupérateurs de sommeil sont perturbés.»

«On voit apparaître chez les gens qui travaillent de nuit plus de dépression, plus d'anxiété, plus d'agressivité, plus de tension.»

Pire encore, à plus long terme, ce sont les performances, l'efficacité, les réflexes et le jugement qui finissent par en souffrir, juge le psycho-éducateur.

Les travailleurs de nuit

Si ces travailleurs peuvent compter sur la pression inhérente à leur emploi pour écarter du revers de la main la fatigue lors d'interventions urgentes, cette même fatigue peut les rattraper d'une autre manière même s'ils sont préparés ces situations.

Et la fatigue, le manque de sommeil, le stress deviennent autant de facteurs susceptibles de mettre à bas les systèmes de défense des intervenants d'urgence. Ce qui les rendrait plus vulnérables aux chocs post-traumatiques. «Ces événements peuvent avoir plus d'impact sur eux qu'en temps normal», confirme Richard Chagnon. «*La Voix de L'Est* 14 octobre 2005 »