

LE TRAIT-D'UNION

SYNERGIE-OFFICIERS



EVA :
**une innovation majeure
dans la formation au tir**

Stress et fatigue du policier :
DES SOLUTIONS POUR DEMAIN



**SYNERGIE
OFFICIERS**

Revue trimestrielle
Juin 2017 • n°217 • 3,00 €

SOMMAIRE

le trait d'union n°217

N° 217 - 2^{ème} Trimestre 2017Revue trimestrielle d'information
du Syndicat Synergie-OfficiersAffilié à la CGC par le canal exclusif
de l'Union Fédérale des Cadres des
Fonctions Publiques (CFE-CGC)Publication inscrite
à la commission paritaire de presse
sous le n° CPPAP : 1018 S 05864
Valable jusqu'au 31 octobre 2018Synergie-Officiers
2 bis, Quai de la Mégisserie - 75001 Paris
Tél. : 01 40 13 02 85 Fax : 01 40 28 47 73
bureau.national@synergie-officiers.comAbonnement
Un an, 4 numéros : 10 €
Contacter le Secrétariat au 01 40 13 02 85Directeur de la publication
Patrice RIBEIRORédacteur en chef
Alain ROMANETRédaction
Bérengère MAGUET, Gaëlle JAMES,
Isabelle TROUSLARD,
Frédéric BISANCON, Benoît EBEL et les
membres de la section des retraitésMaquette et réalisation
Editions Crépin-Leblond
14 rue du Patronage Laïque
52902 Chaumont
Tél. : 03 25 03 87 48 Fax : 03 25 03 87 40

3 ÉDITO

5 EVA :

UNE INNOVATION MAJEURE
DANS LA FORMATION AU TIR

10 STRESS ET FATIGUE DU POLICIER :

INTERVIEW DU DOCTEUR
MOUNIR CHENNAOUI

15 LES TOP

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU
POTENTIEL, QU'EST-CE QUE C'EST ?19 LU POUR VOUS
20 PORTRAIT

D'UN OFFICIER À LA CARRIÈRE ATYPIQUE

23 BULLETIN D'ADHÉSION

Gérard Collomb vient d'être nommé à la tête du ministère de l'Intérieur. L'attribution de ce poste régalien à un élu de terrain pragmatique, adogmatique et conscient des réalités quotidiennes vécues par nos concitoyens ne peut que rassurer les policiers. Synergie-Officiers, seule organisation à avoir saisi les candidats à la magistrature suprême, a pu vous livrer en exclusivité les propositions d'Emmanuel Macron. Dans un courrier détaillé et personnalisé, le président a répondu en détail aux interpellations de Synergie-Officiers. Nous avons pu échanger le 31 mai dernier avec le ministre de l'Intérieur sur ces bases.

Ce sont 7 500 policiers et 2 500 gendarmes qui seront recrutés sur le quinquennat. Mais ces recrutements n'auront de sens que s'ils s'inscrivent dans un mouvement plus global de redistribution des missions et d'éradication des tâches indues (fin des gardes statiques, des détenus hospitalisés, renforcement de la coproduction de sécurité avec la montée en puissance des polices municipales et des partenaires privés sur le para et le subrégalien...). L'allègement drastique de la procédure pénale doit aussi se substituer aux pratiques féodales actuelles en relevant le défi du numérique et en intégrant la désormais incontournable présence de l'avocat qui sera de plus en plus invasive et qui doit être tenue comme un axiome et non plus comme une variable. La lutte contre le terrorisme mérite certainement certains ajustements structurels à la marge, mais elle ne doit pas éluder les racines du mal qui sont trop souvent entretenues par la cécité consentie de nos élus nationaux aveuglés par des grilles de lecture obsolètes (marxistes ou libérales) face au totalitarisme salafiste et à la collaboration parfois active des élus locaux, prompts à fermer les yeux sur des accommodements de toute nature (alimentaire, horaire, subventions, mise à disposition de locaux, ...) qui nourrissent la sécession au sein de la République. L'action de la police s'inscrit dans un tout inclusif adossé à notre socle de valeurs démocratiques. Celui-là même pour lequel se battent chaque jour agents du service public, enseignants, médiateurs, travailleurs sociaux, services de secours, bailleurs sociaux... et pas les mantras des bobos qui érigent des frontières invisibles pour se préserver



PATRICE RIBEIRO

des populations qu'ils considèrent comme du lumpenprolétariat. Nous souscrivons à l'édification d'une police du quotidien à condition qu'elle ne se résume pas à un retour des antennes d'une Pol Prox vouée au renoncement devant les caïds et les "grands frères". La sortie de l'état d'urgence, qui n'a pas vocation à être pérennisée en démocratie, devra être conditionnée à une nouvelle loi permettant à l'appareil de

sécurité de travailler et de relever les challenges posés par le terrorisme et la montée des radicalités politiques. Depuis quelques années, la nature des manifestations a changé : non seulement il est de plus en plus difficile d'identifier des organisateurs et donc des interlocuteurs, mais il paraît de bon ton de vouloir mutiler ou tuer des policiers lors de rassemblements qui virent à l'émeute et au pillage, mais recueillent pourtant assentiment et connivence de la part de la bien-pensance caviar.

Ce défi démocratique, nous le relèverons, mais dans des conditions de travail et de vie qui nous le permettent : protection de l'État, avantages sociaux inhérents à nos conditions de travail et aux risques encourus, moyens humains, matériels et juridiques... À cet égard, nous serons intransigeants sur les réformes à venir ; sur la CSG dont nous n'entendons pas qu'elle grève notre pouvoir d'achat ; et encore moins enclins à un quelconque compromis sur la réforme annoncée des retraites qui paupériserait les policiers, gardiens de la cohésion de la Nation et qui ont payé, payent et paieront malheureusement encore un lourd tribut. Nous payons de notre sang la préservation de celui des autres.

J'adresse enfin un avertissement à ceux qui profitent du changement d'équipe ministérielle pour infuser un discours réactionnaire et en contradiction avec le protocole qu'ils ont pourtant ratifié. Nous serons au premier rang pour les remettre à leur place. La rénovation du management, chantier qui tient à cœur à Gérard Collomb, passera par une responsabilisation accrue de chacun au sein de la chaîne hiérarchique, plus d'horizontalité, et certainement pas par la multiplication des chapeaux à plumes.

Patrice RIBEIRO
Secrétaire général

**RÉSOLUMENT
SECTEUR PUBLIC**

“MA BANQUE M'APPORTE DES SOLUTIONS SPÉCIFIQUES”

1

Pour financer
mes projets personnels,
elle me fait bénéficier
de conditions attractives.

2

Pour mon avenir,
elle fait la différence
sur mon épargne.

3

Pour mieux m'accompagner,
elle est attentive à qui je suis.

Julien, 30 ans
policier



Chacun de vous
est important



PROFESSION BANQUIER
VOCATION SOLIDARITÉ

Un crédit vous engage et doit être remboursé.
Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Un Conseiller SG/BFM vous accueille dans
chaque agence Société Générale.

bfm.fr

Du lundi au samedi de 9h à 18h

0 821 222 500 Service 0,12 €/min
* prix appel

Banque Française Mutualiste - Société anonyme coopérative de banque au capital de 113 186 277,75 €. RCS Créteil
326 127 784. ORIAS n° 08 041 372. Siège social : 1, place des Marseillais - 94220 Charenton-le-Pont.
Société Générale - S.A. au capital de 1 007 625 077,50 €. RCS Paris 552 120 222. ORIAS n° 07 022 493. Siège social : 29,
boulevard Haussmann - 75009 Paris.



TECHNOLOGIE ET INGENIOSITE AU SERVICE DE LA SECURITE

Jusqu'à présent, à l'occasion de leurs entraînements au tir à balles réelles, les policiers devaient mettre en application leurs connaissances juridiques théoriques au moyen de visuels de tir matérialisés à l'aide d'une cible en papier, inerte. Dès lors, trop souvent, en intervention sur la voie publique, ils se trouvaient en difficulté pour prendre une décision, dans des temps parfois très courts, inquiets à l'idée d'enfreindre les dispositions légales de la légitime défense ou de générer des dommages collatéraux.

Par ailleurs, les récents et dramatiques événements terroristes ont démontré que notre doctrine d'entraînement au tir méritait d'être adaptée à la nouvelle menace, et enrichie au moyen d'un complément audacieux et novateur.

Quel est l'objectif principal de ce nouvel entraînement ?

Le Major TRAN, inventeur du système EVA, a voulu faire évoluer les choses. Il a accepté de répondre à nos questions et de nous présenter son programme.

J'ai d'abord souhaité œuvrer pour améliorer la perception de la légitime défense de mes collègues et pour renforcer la maîtrise des aspects légaux et décisionnels lors du tir de police. J'ai également voulu les préparer de manière optimale à l'agression armée. J'ai donc travaillé sur la mise en place d'une solution d'entraînement innovante et surtout réaliste.



En quoi consiste EVA ?

EVA s'appuie sur l'utilisation de la vidéo projection pour accroître le réalisme des situations de tir. C'est la seule solution d'entraînement au tir à balles réelles disponible dans notre administration permettant de travailler l'analyse de la situation de tir et le discernement de l'agression armée.

La théorie est la suivante : le policier doit maîtriser les aspects légaux et décisionnels de son tir, car c'est indispensable pour faire un usage légitime des armes.

En pratique, EVA intègre un simulateur de situations de tir qui permet de perfectionner la maîtrise des conditions autorisant ou non le tir de police. On projette des scènes d'entraînement sur un écran en papier, installé à même le rideau "Linatex" juste devant le piège à balles, qui permettra de visualiser

les tirs. Toutes les mises en situation sont sonorisées. Tout le savoir-faire réside dans les contenus pédagogiques diffusés et la qualité d'animation des formateurs qui exigeront un tir alterné ou simultané. Le programme prévoit un nombre important de mises en situation, et des scénarios personnalisables selon les services : sécurité publique, police judiciaire ou services spécialisés...

Quant à l'usage des balles réelles, cela permet d'accroître encore le réalisme des situations. Ainsi, en plus du stress induit par l'analyse de la situation, le policier devra gérer son arme, les éventuels incidents de tir et accomplir tous les gestes techniques.

Le système EVA semble particulièrement novateur...

Effectivement. Il permet tout un travail sur la perception de notions essentielles telles que : la légitime défense d'autrui, le désistement volontaire de la part des individus armés, la mise en place d'une stratégie de tir par les policiers, le risque de dommages collatéraux, notamment en cas de tir imprécis. Par le biais de cet exercice, chacun en saisit les conséquences.

Un autre intérêt du dispositif est d'habituer les coéquipiers à communiquer entre eux et à procéder aux injonctions verbales.



Comment sont conçus les différents scénarios ?

Nous avons recherché trois angles d'approche :

Il y a d'abord les exercices "techniques" qui permettent de travailler la technique de tir, sans vocation opérationnelle mais en ajoutant la plus-value de la vidéo : les injonctions, le discernement et l'adaptation aux différentes réactions de l'agresseur armé.

Ensuite, il y a les exercices "Opérationnels - légitime défense". Ce sont des exercices annoncés par un thème, au cours desquels on va sensibiliser le tireur à l'ambiance dans laquelle il va évoluer. Par exemple, l'arrestation d'un homme armé, la recherche d'un individu suspect, etc. Le pratiquant doit formuler ses injonctions afin de

soumettre l'agresseur. Si celui-ci n'obtempère pas et commet une agression armée, le policier est alors libre de riposter : le raisonnement, le discernement et la décision de tirer sont réalistes. La scène peut évoluer et mener à une situation de légitime défense supplémentaire.

Enfin, il y a les exercices "d'Immersion sur voie publique". Ils sont conçus à partir de scènes vidéo filmées sur la voie publique, auxquelles on ajoute, lors du montage, des malfaiteurs, des policiers et des passants. Ces exercices permettent de plonger les tireurs dans des environnements urbains et familiaux. Ils doivent analyser toutes les informations de la scène : le bruit, les déplacements de personnes, les voitures, le placement des piétons, etc.

UN SERVICE INNOVANT

LA CONSULTATION MÉDICALE À DISTANCE

La Mutuelle Générale de la Police s'engage pour **une santé accessible à tous !**

**PRIORITÉ
À VOTRE
SANTÉ**



www.mgp.fr

Plus d'infos : 09 71 10 11 12
numéro non surtaxé

Un service qui contribue
à protéger votre patrimoine santé
dans les meilleures conditions.



MGP est
membre d'**UNEOPOLE**
la communauté
sécurité défense



L'entraînement au contexte de tir est très complet : les policiers doivent procéder aux injonctions, discerner l'agression armée, riposter en prenant en compte le risque de dommage collatéral, enfin, ils doivent rester vigilants tant qu'ils ne sont pas certains que la menace a cessé.

Comment le programme va-t-il être déployé?

La première force d'EVA, c'est qu'il est peu coûteux. Il a été pensé pour utiliser la technologie juste nécessaire afin d'alléger le coût de fonctionnement. C'est aujourd'hui une marque déposée mais sa diffusion sous contrat de licence est gratuite pour tous les services de la Police nationale.

La seconde est qu'il est facile à mettre en place. Il ne nécessite pas de modification des infrastructures des stands.

La BRI PP a déjà intégré le programme à ses tests de sélection et le déploiement a déjà commencé sur de nombreux stands parisiens.

EVA a des chances de faire évoluer considérablement les choses...

C'est certain, tant du point de vue des policiers que de celui des magistrats qui ont à se pencher

sur les tirs policiers. Car nous avons pu procéder à des démonstrations auprès de juges du parquet, dont la majorité a accepté de tester l'entraînement et le tir à balles réelles. Cela a changé leur vision des choses. Tout à coup, ils ont pu mesurer la difficulté de la prise de décision, ouvrir le feu ou non, en une fraction de seconde. Et ils ont pu percevoir que le risque de dommage collatéral génère un véritable stress. Le passage de la théorie à la pratique a été particulièrement éclairant.

Nous avons pu assister à certaines de vos séances de tir dispensées dans le cadre d'EVA et nous avons été convaincus par le système. Quels sont vos ambitions aujourd'hui pour votre produit ?

J'espère qu'EVA sera décliné rapidement partout en France, pour qu'un maximum de collègues puissent en bénéficier. Et pourquoi pas en Europe, où nos voisins sont confrontés aux mêmes problématiques ! C'est pour moi une très grande satisfaction d'avoir conçu cette solution d'entraînement. Et je profite de votre interview pour remercier chaleureusement toutes les personnes qui m'ont encouragé au cours de ces trois années de travail. Elles auront contribué à cette importante évolution de la formation au tir.

MGP Santé immatriculée sous le n° 775 671 894 - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - 10 rue des Sausseaux - 75008 PARIS - Communication 02/06/17 - Document non contractuel - © Thinkstock

STRESS ET FATIGUE DU POLICIER : Quelles solutions pour soulager?

À l'heure du débat sur l'évolution des cycles de travail, et alors que la baisse des effectifs est une réelle difficulté, la problématique de la fatigue liée aux contraintes de notre métier devient prégnante. L'altération de notre cycle veille-sommeil provoquée par le manque aigu ou chronique de sommeil, les servitudes, les horaires décalés, les heures "supp", le stress, peuvent nous impacter au-delà de ce que nous imaginons.

Sommeil et fatigue sont deux mots ennemis du policier, deux mots antinomiques avec nos missions, souvent stressantes et parfois pénibles physiquement. La spécificité de notre métier mériterait qu'une attention toute particulière soit portée à la gestion de nos rythmes circadiens.

Nous avons interrogé un spécialiste de la question : MOUNIR CHENNAOUI

Titulaire d'un doctorat en physiologie, habilité à diriger des recherches (HDR), ancien officier supérieur du Service de santé des armées (SSA),



MOUNIR CHENNAOUI

chef de l'unité Fatigue et Vigilance de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA) et co-directeur de l'équipe d'accueil EA7330 VIFASOM de l'université Paris 5 Descartes.



Co-auteur du livre "Bien dormir pour les nuls" Éditions First



Co-auteur du guide pratique "Gestion du cycle/veille sommeil en milieu militaire"

Quel est l'objet de vos recherches ?

En milieu militaire, comme dans la Police nationale, les contraintes opérationnelles sont de plus en plus intenses et prolongées. Elles associent, à des degrés divers, une perturbation du cycle veille/sommeil à une charge mentale, à des contraintes physiologiques d'origine physique et à une pression émotionnelle qui peut aller jusqu'au stress de mort en situation d'attentat, par exemple. Ainsi les opérations soutenues et continues sont à l'origine d'une fatigue multifactorielle, laquelle constitue un facteur limitant la poursuite des activités humaines en général, mais militaires ou policières en particulier. Il s'agit donc d'un axe de recherche important.

Comment définir la fatigue ?

La fatigue peut se définir comme un état résultant de contraintes physiologiques et psychologiques aboutissant à une diminution des performances physiques ou mentales. La fatigue fut longtemps appréhendée par les conséquences qu'elle provoque telles que la baisse du rendement, la diminution des performances ou le taux d'accidents. Elle est vécue par le sujet qui est fatigué comme : « La sensation d'une baisse de ses propres capacités physiques et/ou intellectuelles. »

La fatigue est d'abord multifactorielle. Elle est induite par un certain nombre de causes telles que le manque de sommeil, le stress, les contraintes organisationnelles liées aux nécessités opérationnelles, une activité physique intense et prolongée ou des rythmes de travail décalés et surtout irréguliers.

Elle varie en fonction de plusieurs critères. D'abord, il existe une variabilité individuelle, en effet, chacun de nous a un seuil de résistance qui lui est propre. Ensuite, elle dépend de l'intensité, puis de la durée des contraintes associées. Suite aux attentats, le stress chronique, le manque de récupération induit par la suppression des repos et la suractivité, sur une longue période, a probablement majoré la fatigue de vos collègues ; et cette fatigue peut, dans certaines situations et en fonction de l'individu, devenir chronique. La dette cumulée de sommeil s'est installée en raison de la sur-sollicitation, ce qui peut impacter certaines performances mentales comme par exemple l'attention soutenue et la prise de décision.

Néanmoins, la fatigue dite "aiguë" qui affecte les individus sains peut être perçue comme normale chez certains policiers particulièrement entraînés. Elle apparaît rapidement et est de courte durée lorsque l'individu peut se reposer. La fatigue a ici un rôle protecteur puisqu'elle avertit l'individu de la nécessité de récupérer. Mais, lorsque les contraintes associées à cette fatigue durent plus longtemps et deviennent de plus en plus intenses, et qu'aucune contre-mesure n'est mise en place, elle peut s'installer de façon chronique. On parle alors de surmenage ou de syndrome de surentraînement rencontré chez le sportif. Dans ce cas, elle peut devenir pathologique.

À quoi sert le sommeil ?

Le sommeil est essentiel pour les fonctions cellulaires, organiques et systémiques de l'organisme. Nous ne pouvons pas vivre sans dormir. En outre, toute perturbation du sommeil peut entraîner des troubles de la vigilance, non seulement par une limitation du mécanisme de récupération, mais également par une désynchronisation des rythmes biologiques. Il représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la régénération de la peau, le développement cérébral, la mise au repos de notre système cardio-vasculaire et l'homéostasie – qui est l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie – des systèmes hormonaux, métaboliques et immunitaires de notre corps. Dormir est important pour notre performance physique et intellectuelle, notre mémoire et notre vigilance. Donc penser que dormir est une perte de temps est une erreur.

Quelles sont les conséquences de cette fatigue ?

La fatigue, particulièrement celle induite par les perturbations du cycle veille/sommeil, entraîne tout d'abord une altération des performances mentales de la personne. Cette dernière pourra présenter, par exemple, des troubles de l'humeur, voire se montrer irritable, manquer de concentration. Plus grave, car il s'agit ici de policiers qui sont confrontés quotidiennement à des situations difficiles, on pourra observer une augmentation de la prise de risque et une perturbation de la prise de décision.

Ensuite, sur un plan santé, les études démontrent que le manque chronique de sommeil est très souvent associé à un risque plus élevé de développer certaines maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle... La restriction de sommeil modifie toutes les grandes fonctions physiologiques du corps humain. Les réponses endocriniennes, immuno-inflammatoires, cardiovasculaires et métaboliques vont être perturbées. C'est pour cette raison que l'on observe par exemple des variations de poids importantes chez les policiers travaillant de nuit.



Que faire pour lutter contre la fatigue ?

Mieux comprendre sa propre fatigue permet de mettre en place des contre-mesures qui retardent l'apparition de l'état de fatigue et améliorent la récupération et la restauration des performances. Il faut d'abord savoir dépister la fatigue. Il s'agit de se donner les moyens de détecter la survenue d'une altération des performances mentales et/ou physiques, dans un cadre de prévention des risques et du maintien des capacités opérationnelles. L'objectif final n'est pas tant de développer des méthodes qui masqueraient l'expression clinique de la fatigue, processus physiologique protecteur pour l'organisme, mais plutôt de proposer des stratégies de préparation optimale à l'environnement opérationnel en conservant un niveau de risque maîtrisé. Il s'agit bien d'empêcher un individu de prendre des risques, alors qu'il est fatigué, risques qui l'impacteraient lui ou les autres.

La première chose à faire est de "sanctuariser" son besoin idéal de sommeil. Tous les conseils assez fréquemment délivrés doivent être pris en considération et appliqués.

Il convient se coucher et de se lever à des heures régulières, dans une chambre calme et obscure, et dont la température devra être comprise entre 18 et 20 ° C, d'essayer de trouver une régularité et une routine dans le coucher dès que cela est possible, et d'éviter l'exposition lumineuse aux différents types d'écran.

Il faut parvenir à déterminer si l'on est plutôt du matin ou du soir en dehors de toutes les contraintes opérationnelles, c'est-à-dire sur les périodes de congés, et d'essayer d'adapter son rythme aux besoins physiologiques ainsi identifiés.

En cas de dette de sommeil, pour des raisons professionnelles et/ou personnelles, dès que possible, il faut s'autoriser des siestes ou des pauses. Car toute période de sommeil, même courte, est bonne à prendre et s'avère être une solution très efficace pour lutter contre la somnolence. Les bénéfices de la sieste portent aussi bien sur le plan de la vigilance que sur vos capacités physiques et cérébrales (attention, mémoire, raisonnement, etc.). Mais attention, la sieste, lorsqu'elle est mal pratiquée, peut avoir des effets néfastes. Il faut donc respecter quelques règles simples : ne pas faire de sieste si vous n'êtes pas fatigué, faire une sieste en respectant sa durée. En effet, une bonne sieste ne doit pas excéder 30 minutes afin d'éviter l'inertie au réveil et de perturber votre sommeil de nuit.

Il y a également un intérêt à prolonger son temps de sommeil de façon préventive pour maintenir voire améliorer les performances mentales dans des conditions de manque de sommeil. L'extension du sommeil est généralement obtenue en imposant une durée au lit d'une à

deux heures en plus de son besoin habituel et ce pendant au moins une semaine. La consigne étant de dormir le plus longtemps possible.

Et il faut essayer de maintenir et d'optimiser au maximum les temps de récupération. C'est compliqué en raison des contraintes opérationnelles, mais cela reste absolument nécessaire.

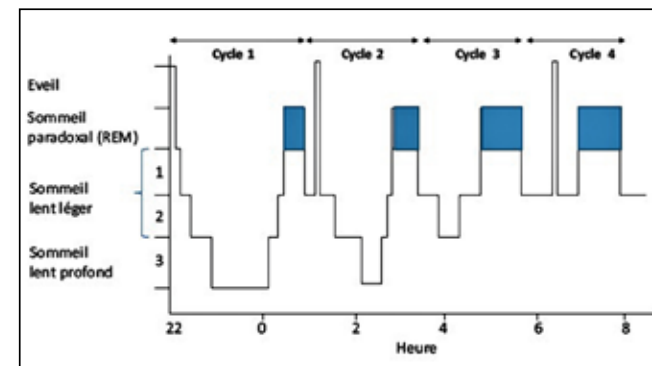
Enfin, il existe une méthode, appelée "Techniques d'Optimisation du Potentiel", ou TOP, un ensemble de techniques relevant d'une approche pédagogique et qui font appel aux procédés de base suivants : la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale (ou représentation mentale). Cette approche commence à se développer dans la Police nationale.

Que faire pour que ce discours de prévention porte réellement ?

De la même façon que l'armée travaille sur le sujet, la Police nationale gagnerait à mettre en place une véritable expertise pour que des solutions efficaces soient mises en place. L'IRBA (Institut de recherche biomédicale des armées) mène ses recherches d'abord pour protéger et prévenir les militaires français des menaces et des contraintes particulières induites par le contexte opérationnel, mais aussi pour améliorer la prise en charge et le traitement des maladies et des blessés. Enfin, l'ensemble des actions de recherche, d'expertise et de formation de l'unité Fatigue et vigilance de l'IRBA sont centrées sur la problématique fatigue, dégradation de la vigilance et gestion de la récupération induites par les situations opérationnelles militaires.

Je pense qu'il faut sensibiliser et informer sur la nécessité de bien gérer sa fatigue au quotidien. Cela passe par la multiplication des stages TOP, notamment auprès des cadres, qui, s'ils sont convaincus, favoriseront leur développement ; par la mise en place de stages et de journées de sensibilisation relatifs à la gestion du stress et de la fatigue liés à l'exercice du métier de policier.

De plus, une vraie réflexion sur les rythmes de travail devrait être menée.



Préfon-Retraite

1^{er} régime de retraite facultatif en France

Préfon, association loi 1901 à but non lucratif, est engagée depuis 50 ans pour la défense des intérêts des agents du Service Public.

L'Association a créé le régime Préfon-Retraite afin de vous faire bénéficier d'une solution sans équivalent qui vous permet de percevoir des revenus complémentaires garantis à vie.

Ce n'est pas sans raison que Préfon-Retraite est le 1^{er} régime de retraite facultatif en France ! Déjà 400 000 Agents, ancien Agents et conjoints d'Agents du Service Public l'ont choisi pour préparer leur retraite.

Préfon s'engage pour votre retraite maintenant, parlons-en ensemble.

3025 Service & appel gratuits



www.prefon-retraite.fr

Préfon

La retraite et la prévoyance de la fonction publique

LES TOP

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Les TOP, ou Techniques d'Optimisation du Potentiel, ont été développées par le docteur Édith PERREAUT-PIERRE qui s'est spécialisée dans la gestion du stress et la préparation mentale tout au long de sa carrière. Forte de son expérience militaire, au contact d'unités opérationnelles et d'athlètes de haut niveau, le docteur PERREAUT-PIERRE a su adapter son savoir au monde de l'entreprise. Après une entrée discrète des TOP, il y a sept ans, lors d'un partenariat entre l'École interarmées des sports et le RAID, la Police nationale développe aujourd'hui ces techniques dans les écoles de cadres et à l'occasion de stages s'adressant aux futurs référents en la matière. Le docteur PERREAUT-PIERRE y aborde les problématiques de gestion du stress, de prévention de la fatigue, de sécurité des personnels, de gestion de conflit, et de management "humaniste". Son travail s'appuie notamment sur les techniques d'hypnose, de sophrologie, de programmation neurolinguistique (PNL) et d'approche neurocognitive.

Les moniteurs TOP formés soit chez nos partenaires militaires, soit au sein de notre administration, peuvent ainsi encadrer des policiers ayant effectué une démarche volontaire. Cette "alliance" passée entre l'encadrant et le (les) encadré(s) s'inscrira uniquement dans un **champ pédagogique et non thérapeutique**.

Comment définir les TOP ?

- * Il s'agit de préparation mentale.
- * Ces techniques permettent au sujet d'optimiser ses performances pour qu'il mobilise au mieux ses capacités mentales et physiques. Il sera en mesure de donner le meilleur de lui-même, en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'optimisation du potentiel et non de "création".
- * Elles composent une sorte de "boîte à outils" permettant de se préparer avant l'action, et de gérer ses émotions et son stress pendant et après l'action.

Le sujet présentant des besoins qui lui sont propres, chacun doit être en mesure d'aller chercher dans cette boîte à outils les techniques qui lui conviendront en fonction de ses aptitudes et besoins.

Il devra pouvoir en faire usage dans n'importe quel contexte en étant autonome vis à vis de son moniteur.

Quand utiliser les TOP ?

On a recours aux TOP lors de 3 phases :

- La préparation (avant l'action)
- La régulation (pendant l'action)
- La récupération (après l'action)

La préparation doit permettre de faciliter l'apprentissage et de mobiliser ses ressources afin d'en disposer au moment de l'action.

La régulation doit permettre de réguler le niveau d'activation du sujet et d'assurer son maintien mental pendant l'événement.

ma
mutuelle
santé

mon
maintien
de traitement
et primes



La récupération doit être optimisée afin de reconstituer son "capital", entamé par la perte d'énergie liée à la gestion de l'événement. Cette phase peut également servir à ancrer de façon positive les différentes étapes dans l'hypothèse d'une réussite.

Comment mettre en pratique les TOP ?

Dans la Police nationale, les séances se pratiquent généralement par petits groupes de 10 à 15 policiers. Comme en hypnose, le terme d' "alliance" peut être utilisé entre l'encadrant et le groupe, c'est-à-dire qu'il faudra trouver un ou deux objectifs communs au groupe pour établir un lien de collaboration efficace. Il pourra par exemple être convenu de travailler sur la gestion du stress avant ou après une opération particulièrement engageante, ou tout simplement de travailler sur la récupération.

Les techniques s'appuient principalement sur :

- une respiration contrôlée
- la relaxation
- l'imagerie mentale (représentation mentale d'un objet physique, d'un concept, d'une idée ou d'une situation, cette représentation devra être positive pour favoriser la relaxation et ensuite permettre de visualiser des actions de réussite qu'on souhaite reproduire)
- le dialogue interne (la finalité est de positiver nos pensées de manière cohérente, c'est-à-dire avec lucidité et bienveillance, on parle de "maîtrise du dialogue interne")

Une séance est encadrée par un "moniteur", formé aux techniques, et peut se dérouler en 15 mn, comme en 1 h 30, tout dépend de l'objectif à atteindre, du temps dont dispose le groupe, des contraintes opérationnelles et des besoins.

À terme, avec un peu d'entraînement, le sujet devra être en mesure de mettre en place ses séances de façon autonome et automatique.

Quand ces techniques, encore récentes en Police nationale, seront déployées et dispensées en service actif, la difficulté de positionnement entre le moniteur TOP et des policiers de différents grades, travaillant côte à côte au quotidien, dans un lien hiérarchique, devra être prise en compte.

Les TOP, quel bénéfice ?

Notre métier de policier nous expose au stress, à des prises de décisions difficiles, à la gestion

de conflits et de crises répétées. Mais nous cherchons toujours à être le plus performant possible. Ces techniques doivent nous permettre d'atteindre une efficacité durable, d'une part en prévenant la fatigue, et d'autre part en mobilisant nos ressources (nos compétences, notre savoir-faire, nos aptitudes mentales, etc.). Nous cherchons ainsi à nous préparer à l'action, à nous concentrer sur notre mission, à nous motiver pour l'accomplir au mieux, à lutter contre le découragement et à positiver.

Les TOP doivent également favoriser la prise de décision en permettant d'optimiser le traitement de l'information : elles doivent amener une meilleure analyse et donc une meilleure conscience des situations, ce qui entraînera des prises de décision plus justes et des actions plus adaptées. Elles permettent de renforcer la confiance en soi et d'apprendre à mieux gérer ses émotions.

Elles génèrent de la cohésion au sein du groupe en améliorant la communication et la confiance que l'on place dans les autres.

Mais, au-delà du cadre professionnel, les TOP pourront être utilisées dans la vie personnelle, car il faut avoir conscience des interactions entre vie personnelle et vie professionnelle.

Ce qu'il faut souhaiter pour l'avenir :

Les TOP doivent d'abord être enseignées dans des structures pédagogiques, avec méthode. Il existe actuellement une sensibilisation lors des passages de grade, comme lors du stage commandant dispensé sur le site de Cannes-Écluse. Mais il faudrait peut-être envisager d'aller au-delà en intégrant systématiquement une formation TOP à tous modules management. Non seulement cela permettrait d'améliorer sensiblement le management de l'ensemble de nos cadres, qui apprendraient à faire évoluer leur savoir-être et à mieux gérer leurs propres émotions, mais cela permettrait aussi de générer des vocations de moniteurs.

Les TOP, qui s'intègrent parfaitement dans le dispositif de lutte contre les RPS (Risques Psycho-Sociaux), devraient devenir un outil indispensable dans la lutte contre le mal-être au travail et, de façon plus ambitieuse, dans la recherche du bien-être au travail.

PROFITEZ DE PLUS DE
90 ANS D'EXPÉRIENCE

Une autre vision des prêts bancaires au service de la Police



PRÊTS IMMOBILIERS | PRÊTS TRAVAUX | PRÊTS PERSONNELS | ACHAT VÉHICULES NEUFS...

TOUTES NOS ÉQUIPES SONT À VOTRE ÉCOUTE!

Notre savoir-faire et nos spécificités sont désormais ouverts aux fonctionnaires de police. Ainsi vous bénéficiez d'une part, d'une présence sur l'ensemble du territoire national, et d'autre part, d'avantages jusqu'alors exclusivement réservés aux cheminots.

→ PRÊTS IMMOBILIERS

Avec nos solutions de Prêts à la Carte, nous mettons à votre disposition le financement correspondant à votre situation et à celle de demain. **Vous souhaitez faire racheter votre prêt immobilier?** En plus de la performance de nos prêts nous n'exigeons aucune domiciliation, votre banque restera la même qu'aujourd'hui.

→ PRÊTS TRAVAUX

Le financement idéal pour répondre à vos besoins de gros travaux.

→ PRÊTS PERSONNELS

Prêts à la consommation pensés pour chacun d'entre vous, et aussi le rachat de crédits des prêts à la consommation.

→ ACHAT VÉHICULES NEUFS

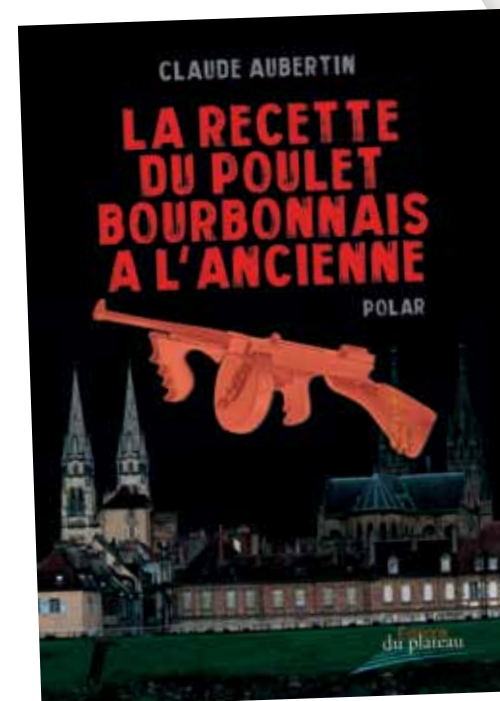
Votre voiture neuve à prix négocié, un service développé depuis plus de 35 ans : www.socrifauto.com. Spécialisé dans la vente de véhicules neufs, le Club Auto SOCRIF vous permet d'obtenir des remises sur plus de 36 marques pouvant aller jusqu'à -40%.



Pour plus de renseignements

SOCRIF/SOFIAP - Siège Social: 7, rue de la Pierre Levée - 75011 PARIS. Société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au Capital de 60 137 760 €. 391 844 214 RCS Paris. Immatriculée au registre des intermédiaires en assurance à l'ORIAS sous le n°07 025 372. Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution. 61, rue Taibout - 75009 PARIS. Pour les prêts personnels: Organisme prêteur SEDEF - Angle Avenue de l'Aunette - CD 15 3 - 91130 Ris Orangis CEDEX, SNC au capital de 3 060 000€ - 331 320 028 RCS Évry, mandataire d'intermédiaire d'assurance immatriculée à l'ORIAS sous le n°07 037 518 (www.oriass.fr). Contrat d'assurance facultative n°4382 (décès, PTIA, IPP, ITT) souscrit auprès d'AXA France VIE, RCS Paris 310 499 959, entreprise régie par le code assurance.

LU pour vous



L'auteur de « La recette du poulet bourbonnais à l'ancienne » est le commandant de police Claude AUBERTIN, actuellement en poste à Moulins, dans le département de l'Allier. Moulins est la capitale du Bourbonnais et Claude Aubertin y exerce au commissariat en tant qu'adjoint du chef de circonscription.

En 2013, sa fille cadette est diagnostiquée autiste et, pour faire connaître les difficultés qu'il rencontre dans la prise en charge de ce handicap et promouvoir la scolarisation des enfants autistes en milieu ordinaire, Claude AUBERTIN écrit « Daphné le petit gorille », qui est édité en 2016 aux Éditions Yellow Concept. Il récidive début 2017 chez le même éditeur avec un guide à destination des parents d'enfants autistes. Le goût de l'écriture lui étant venu, avec la disparition des sorties, vacances et autres distractions interdites par le handicap de sa fille, Claude AUBERTIN passe beaucoup de temps chez lui et se met au polar. Il publie cet été 2017 « La recette du poulet bourbonnais à l'ancienne » aux Éditions du Plateau. Ce polar est ancré géographiquement entre Bourbonnais et Bourgogne et voit évoluer des personnages férus d'armes à feu et de tir, qui est le sport pratiqué par sa fille aînée, vice-championne de France de tir au pistolet catégorie poussin en 2016, détentrice du record d'Auvergne de tir au pistolet 10 mètres dans la même catégorie et championne d'Auvergne de tir au pistolet 10 mètres 2017, pour la deuxième année consécutive.

Vieux connaisseur de la police et du tir sportif, il était naturel que sa plume mêle ses deux univers de prédilection en un récit captivant et réaliste, où la nostalgie d'un corps maintenant disparu transparaît.

Jean-Marie est un paisible retraité de la police qui demeure près de Moulins, dans le Bourbonnais, partageant son temps entre sa passion des armes à feu et les souvenirs de sa défunte épouse. Aussi bien collectionneur que tireur, sa vie ne tourne plus guère qu'autour de ses armes. La visite à son stand de tir favori d'une avenante jeune femme, fille d'un collègue policier qu'il a connu des années auparavant, va réveiller en lui des désirs et des réflexes qu'il croyait définitivement oubliés. Ne pouvant se dérober à la demande d'aide de l'accorte inconnue, Jean-Marie est entraîné dans un tourbillon d'événements auxquels il ne s'attendait pas et dont il ne mesure pas toutes les conséquences...

Renseignements : Éditions Crépin-Leblond - 03.25.03.87.43

PORTRAIT

du Commandant Alexandre NIEDERST de la DCI



Je suis entré à l'école des inspecteurs en 1993. À ma sortie, j'ai été affecté en sécurité publique au commissariat de police de Clichy-la-Garenne (92). J'y ai travaillé à l'unité judiciaire jusqu'en 1998 puis, j'ai été nommé dans ce même commissariat commandant du corps urbain. J'ai donc "pris la tenue", comme on pouvait le dire à l'époque.

En mars 1999, je suis parti en mutation à Strasbourg. J'ai rejoint la Police Aux Frontières... qui s'appelait à cette époque la DICILEC. C'est en prononçant ces mots qu'on se rend compte que le temps passe très vite ! J'ai rapidement intégré le service de l'aéroport de Strasbourg, où j'ai découvert la technicité de la matière (la réglementation transfrontière, les procédures en matière de législation sur les étrangers, la sûreté aéroportuaire, l'éloignement) ainsi que la sensibilité de l'accueil des personnalités.

En 2005, je me suis lancé dans le cycle préparatoire au concours de commissaire, j'ai suivi les

cours pendant près de deux ans à Clermont-Ferrand. Je n'ai pas réussi mais j'ai néanmoins gardé un excellent souvenir de cette formation car non seulement elle m'a permis d'acquérir de solides connaissances, mais aussi de préparer en parallèle un Master 2, que j'ai obtenu.

Mais le retour dans mon service d'origine a été compliqué. En effet, c'était le début des discussions sur la nomenclature des postes et je me souviens qu'avant même mon arrivée, un collègue alors d'un autre syndicat avait fait une intervention auprès du directeur qui devait m'accueillir pour me faire barrage. Malgré cette agitation, celui-ci m'a nommé chef d'état-major de la PAF à Strasbourg. J'ai occupé ce poste jusqu'en 2011 puis, j'ai repris mes valises, avec femme et enfants, pour aller rejoindre la direction zonale à Metz et accéder au grade de commandant. J'ai ainsi occupé les fonctions d'auditeur référent zonal à la DZPAF Est de 2011 à 2014. Ce poste était très valorisant car il impliquait pour l'officier qui l'occupait une forte autonomie de travail et des fonctions de conseil auprès des directeurs. Mais il était aussi compliqué en termes de relations humaines. En effet, il n'était pas aisé d'auditer les services tenus par ses collègues officiers.

En parallèle, je me suis investi personnellement et professionnellement pendant toutes ces années dans la sûreté aéroportuaire. J'ai ainsi passé plusieurs examens auprès de l'Aviation civile française et j'ai la chance d'être inspecteur national, auditeur national et instructeur OACI (Organisation de l'aviation civile internationale - organisme de l'ONU). Au niveau de l'aviation civile, l'OACI définit la sûreté comme une combinaison de moyens humains et matériels mis en œuvre afin d'éviter qu'un attentat se commette.

Cette spécialité, acquise par passion et par obstination aussi (l'administration apprécie d'avoir des spécialistes dans ses rangs mais a encore du mal à les valoriser), m'a permis de participer à des missions d'audit dans différents aéroports français et à des actions de formation sur le territoire national comme à l'étranger (Maroc, Algérie, Arabie saoudite, ...).

Fort de cette expérience acquise tout au long de ma carrière, j'ai pu postuler et obtenir en 2014 le poste de conseiller régional auprès de la CRASAC (Cellule régionale d'assistance à la sûreté de l'aviation civile) à Dakar (Sénégal). Depuis cette date, je suis détaché auprès du ministère des Affaires étrangères pour une durée de 4 ans. Mon travail consiste à essayer de développer la sûreté des aéroports africains et de prévenir les actes terroristes contre le transport aérien. L'idée ne se résume pas juste à une aide financière mais bien à apporter notre expertise et notre aide dans la construction ou le développement d'un aéroport. En général, je me déplace dans le pays qui en a fait la demande, je rencontre les autorités locales en la personne du ministre des Transports et j'établis un diagnostic des installations, des procédures aéroportuaires et des personnels affectés aux tâches de sûreté. Ensuite, je propose un plan d'action qui, une fois validé par les autorités, est mis en œuvre. Notre philosophie de travail est donc de mettre en œuvre des actions structurelles à moyen et long terme et non un simple saupoudrage de formations qui n'auraient qu'un effet à court terme. Ce poste me permet de voyager dans de nombreux pays africains et de rencontrer des personnes d'horizons très diffé-



rents. Toutefois, le décor de carte postale n'est pas toujours une réalité en Afrique. La fréquence des déplacements, les conditions de voyage bien éloignées des standards occidentaux, et le contexte sécuritaire sensible, sont autant de contraintes à prendre en compte, pour soi et pour la famille qui nous accompagne dans ce projet extrêmement enrichissant.

Et pour la suite ? Pas si simple. Lorsqu'on est un officier "expatrié" qui envisage son retour en métropole, on ressent une grande lassitude face à la réaction de l'administration et de certains collègues. En effet, on n'échappe pas aux remarques ironiques sur les vacances prolongées qu'on aurait pris au soleil et on a le sentiment que l'administration peine à nous "recaser", sans chercher à valoriser les compétences et l'expérience acquises. Mais je reste très positif. Lorsque je suis rentré à l'ENSP, je n'aurais jamais imaginé exercer autant de métiers différents en une seule carrière d'officier. Et je sais qu'un challenge m'attendra à nouveau à l'issue de ce détachement. À ce

titre, je remercie avec beaucoup de sincérité les délégués SYNERGIE OFFICIERS, syndicat dont je suis un adhérent historique, et qui m'ont toujours soutenu dans mes choix et accompagné dans ma carrière "atypique".



« Offre Spéciale Synergie Officiers »

-50% pour toute réservation jusqu'au 30 décembre 2017
- Veuillez spécifier lors de la réservation le code « synergiepl » -

Sur présentation de la carte du syndicat en cours de validité.




Cabaret, Rive Gauche, Paris.

FLASHEZ-MOI



28 rue Cardinal Lemoine 75005 Paris - Réservation : 01-43 25 28 28
www.paradislain.com - paradislain@paradislain.com



BULLETIN D'ADHESION 2017

N O M : **PRÉNOM** :
Grade : Date de nomination :
Matricule : Date de naissance :
Direction : Service d'affectation :
Téléphone : Adresse professionnelle :
Fax : Adresse domicile :
Portable : E-mail personnel :
E-mail prof. :

GRADES	COTISATION (1) SYNERGIE-OFFICIERS	COTISATION (2) avec adhésion CFE-CGC	Règlement par prélèvement automatique	
			(1)	(2)
Elève	10 €	---	---	---
Stagiaire	15 €	80 €	---	---
LIEUTENANT	84€	156 €	7,60 €	13,60 €
CAPITAINE	111 €	183 €	9,85 €	15,85 €
COMMANDANT	133 €	205 €	11,70 €	17,70 €
Cdt. E.F. - G.R.A.F.	153 €	225 €	13,35 €	19,35 €
Retraité	50 €	110 €	4,60 €	9,50 €
Veuve	15 €	---	---	---

NOTA : La cotisation syndicale est déductible de l'impôt sur les revenus à hauteur de 66 % de son montant.

Exemples de montants restant à la charge de l'adhérent après déduction fiscale : Lieutenant 28 €, Capitaine 37 €, Commandant 44 €.

(*) La cotisation annuelle de SYNERGIE-OFFICIERS est exigible en début d'année, elle comprend obligatoirement : l'abonnement au Trait d'Union (10 €), la cotisation syndicale, l'assurance décès de l'adhérent (y compris hors service) fonctionnaire de Police actif ou retraité, à jour de cotisation au 31 mars, qui sera réglée à l'ayant droit légal ou désigné nommément par lui.

Le prélèvement automatique : Joindre une autorisation de prélèvement SEPA datée et signée accompagnée d'un RIB.

Les sommes indiquées sont calculées pour un échelonnement sur 12 mois et sont valables pour une adhésion avant le 15 janvier.

Le renouvellement d'adhésion s'opère automatiquement par tacite reconduction.

Pour une adhésion, ou un renouvellement d'adhésion en cours d'année, après un 1^{er} prélèvement d'ajustement calculé en fonction du nombre de mois écoulés, le montant de la mensualité reste ensuite identique jusqu'au 31 décembre.

Toute adhésion souscrite en cours d'année est due dans son intégralité.

Fait à

Le

Signature

SYNERGIE-OFFICIERS

2 bis, quai de la Mégisserie - 75001 PARIS - TEL. : 01.40.13.02.85 - FAX. : 01.40.28.47.73 - E-mail : bureau.national@synergie-officiers.com
(affilié CFE-CGC)

SYNERGIE OFFICILRS

DES HOMMES,
DES FEMMES,
DES MISSIONS,
UNE SEULE
AMBITION



SYNERGIE-OFFICILRS
2 bis Quai de la Mégisserie 75001 Paris
01.40.13.02.85
bureau.national@synergie-officiers.com

