



Défense
nationale

National
Defence



— EN ROUTE VERS LA —

PRÉPARATION MENTALE

AIDE-MÉMOIRE



Canada

TABLE DE MATIÈRES

Introduction	1
But du guide	1
Définitions	3
Modèle du continuum de santé mentale (MCSM)	5
Signes et symptômes	8
Stress et performance	9
Physiologie et le cerveau	11
Atténuer les incidences du stress	13
Quoi faire	13
Les quatre grandes stratégies	13
Mentorat des quatre grandes stratégies	18
L'Examen ponctuel de l'incident (EPI)	18
Intervention	23
Rôle de chaque individu	23
Rôle des leaders	23
Rôle des intervenants en santé mentale	27
Prévention du suicide	28
Ressources en santé mentale	31
Santé mentale et opérations	33
Protection : Éducation et prévention	34
Détection : Soins de première ligne pour les réactions de stress au combat/opérationnel	35
Soutien : Prendre soin des victimes en santé mentale	38



INTRODUCTION

But du Guide

Les leaders militaires à tous les niveaux jouent un rôle clé dans le maintien de l'état de préparation mentale des militaires placés sous leur commandement. Le présent guide vise à fournir aux leaders des renseignements et des stratégies pratiques pour gérer le stress et fournir du soutien psychologique. Le but est d'améliorer l'efficacité de l'unité et de chaque individu dans le contexte des opérations militaires modernes, et ce, autant à la maison qu'en déploiement.

Il est important que le personnel des FAC et les leaders comprennent que les effets du stress sont ressentis par tous les militaires. Savoir reconnaître et gérer les effets du stress se veut une responsabilité du leadership. Les leaders doivent se rappeler que plus les troupes seront informées au sujet des réactions normales vis-à-vis le stress, plus elles seront résilientes et en mesure de faire face au stress découlant des opérations militaires. Les leaders ne devraient pas sous-estimer l'influence qu'ils exercent sur le moral et le bien-être des troupes sous leur commandement.

Les compétences de leader du commandant ainsi que son aptitude à fournir du soutien, sont essentielles, et sont souvent tout ce qu'il faut pour aider un militaire à se rétablir normalement après un incident stressant. En fait, il a été démontré que si la plupart des personnes présentent des symptômes physiques ou affectifs après avoir vécu un événement potentiellement traumatisant, la grande majorité d'entre elles se rétablit. Il est impératif que le personnel des FAC à tous les échelons évite de presumer que des réactions humaines normales à des événements potentiellement traumatisants entraîneront des problèmes qui nécessiteront des soins médicaux.



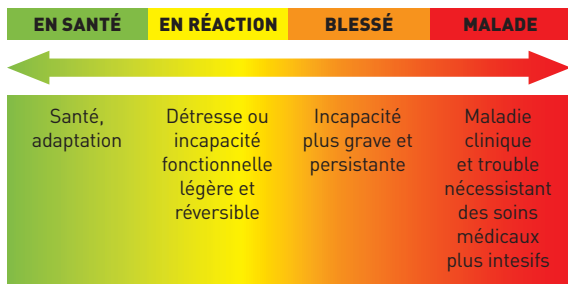
Définitions

- **Santé mentale** : La santé mentale est le reflet de ce que nous pensons, ressentons et faisons pour nous adapter aux aléas de la vie. Elle influe également sur notre réaction face au stress, nos relations avec les autres et les choix que nous faisons. Tout comme la santé physique, la santé mentale est importante à toutes les étapes de la vie, de l'enfance à l'âge adulte, en passant par l'adolescence. La définition des FAC donnée dans le document DOAD 5017-0 est la suivante : « La santé mentale est l'état de bien-être psychologique et social duquel découle l'aptitude d'une personne à fonctionner efficacement sur le plan des relations personnelles et professionnelles. »
- « **L'endurance mentale** (Mental Toughness) est l'habileté de performer au plein potentiel de ses habiletés et de son talent, lorsque la situation le demande. Ce qui pourrait se traduire par l'habileté de combattre le sommeil, ou de demeurer calme et relaxé, ou de ne pas abandonner dans des moments difficiles. » Traduction libre – James Loehr dans *Brain : The Complete Mind, National Geographic, 2009.*

- **Situations défavorables** : L'exercice de nos fonctions militaires en théâtre d'opérations peut nous exposer à des situations stressantes et traumatisantes. Les facteurs de stress varieront vraisemblablement selon la nature de l'opération, de la mission ou de l'occupation militaire.
- **La résilience militaire** est la capacité que possède un membre des FAC de récupérer rapidement, de résister et, possiblement, de se développer lorsqu'il est exposé directement ou indirectement à des événements traumatisants et à des situations adverses en garnison, à l'entraînement ou en opération.



MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE



Autant la santé mentale que la santé physique se définissent sur un continuum. Il s'agit d'un état dynamique changeable qui peut se détériorer ou s'améliorer en fonction d'un ensemble de circonstances. Le modèle comprend diverses étapes : santé, adaptation (vert), détresse ou incapacités fonctionnelles légères et réversibles (jaune), traumatismes ou incapacités plus graves qui persistent (orange), maladies cliniques et troubles nécessitant des soins médicaux plus intensifs (rouge).

La flèche située sous les quatre blocs de couleur marque le continuum, le mouvement dans les deux sens, indiquant la possibilité de retrouver pleinement la santé et de fonctionner normalement. Ainsi, personne n'est totalement « écarté » en raison de symptômes d'une maladie ou d'un traitement pour un trouble ou une maladie. On reconnaît également que plus l'intervention est précoce, plus il sera facile de retrouver pleinement la santé et de fonctionner normalement (vert).

Il est important pour vous comme leaders d'être en mesure de reconnaître les signes et les indicateurs comportementaux à chacune des phases du MCSM qui deviennent plus sévères quand le marin, le soldat ou l'aviateur se déplace vers la droite sur le continuum de santé mentale.





Signes et symptômes

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Humeur normale Calme, prend les choses sans effort	Irritable/Impatient Nerveux Triste/Ébranlé	Colère; Anxiété Tristesse envahissante/désespoir	Crises de colère, agressivité Anxiété excessive/paniques Dépression/idées suicidaires
Bon sens de l'humour Bon rendement En contrôle mental	Sarcasme déplacé Temporisation Tendance à l'oubli	Attitude négative Piètre rendement/ Bourreau de travail Piètre concentration/ mauvaises décisions	Insubordination grave Ne peut s'acquitter de sa fonction, contrôler son comportement ou se concentrer
Profils de sommeil normaux Peu de difficulté à dormir	Troubles du sommeil Pensées intrusives Cauchemars	Sommeil agité, dérangé Images récurrentes ou cauchemars	Ne peut s'endormir ou demeurer endormi(e) Trop ou trop peu de sommeil
Bonne condition physique Bon niveau d'énergie	Muscles tendus/céphalées Faible énergie	Accroissement des douleurs et de la fatigue	Maladies physiques Fatigue chronique
Actif socialement et physiquement	Diminution des activités ou de socialisation	Évitement Retrait	Ne pas sortir ou répondre au téléphone
Pas/peu de jeu ou de consommation d'alcool	Consommation régulière mais contrôlée d'alcool/de jeu	Consommation accrue d'alcool/de jeu — difficilement contrôlable et occasionnant des conséquences négatives	Dépendance au jeu ou à l'alcool — hors de contrôle et occasionnant de graves conséquences



STRESS ET PERFORMANCE

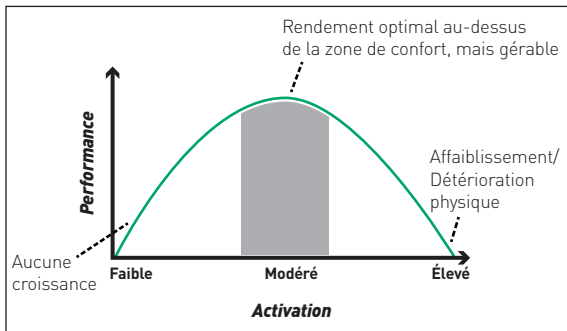
Au cours des dernières décennies, la neuroscience nous a permis de mieux comprendre les réactions physiologiques et psychologiques du corps et de l'esprit en situation de stress. Cette compréhension accrue nous permet d'améliorer la résilience de nos forces et d'augmenter l'efficacité opérationnelle.

Le stress est la réaction du corps provoquée par la nécessité de s'adapter à des modifications de l'environnement. Les stress étant une expérience très personnelle, ce qui est stressant pour un individu peut ne pas l'être pour un autre. N'oublions pas que le stress n'est pas uniquement généré par de grands événements, ou par des événements traumatisants ou extrêmement déplaisants. Les tracas quotidiens, les problèmes de tous les jours (comme les bouchons de circulation, un milieu de travail pénible, etc.) qui nous dérangent au travail ou à domicile, peuvent avoir des incidences plus grandes sur notre santé mentale que les grands événements très stressants.

Par ailleurs, le stress n'est pas toujours négatif. La loi de Yerkes-Dodson stipule que le rendement augmente avec l'éveil physiologique ou psychologique (stress), mais seulement jusqu'à un certain point (Diamond et coll., 2007). Par conséquent, cela signifie que,

lorsque les niveaux de stress sont trop faibles ou trop élevés, le rendement diminue. Cette observation est démontrée dans le graphique ci-après.

Stress and Performance



Le principal défi du militaire consiste généralement à gérer un stress ou une activité d'éveil trop intense. Cependant, gérer un manque d'éveil est tout aussi important. Par exemple, la privation de sommeil, la fatigue, l'ennui ou la baisse de la vigilance peuvent entraîner une chute de l'éveil et avoir une incidence sur le rendement, comme le montre le côté gauche du diagramme. Le côté droit du diagramme représente la détresse qui se produit lorsque les facteurs de stress se situent au-delà de nos capacités à continuer à faire face aux difficultés et à exécuter nos tâches avec efficacité. La clé est de comprendre nos réactions

physiologiques au stress et d'utiliser des stratégies qui nous permettront de gérer ces réactions afin de rester dans la « zone de rendement » optimale.

Physiologie et cerveau

Le stress chronique et les facteurs de stress aigus peuvent provoquer des réactions physiologiques dans notre corps et déclencher la *réponse au stress* (aussi appelée réaction de combat, de fuite ou d'immobilité). La réponse au stress est la réaction de défense automatique du corps à la perception d'une menace, réelle ou imaginée.

Face au stress, le système nerveux réagit en libérant un flux d'hormones de stress, notamment l'adrénaline et le cortisol. La fréquence cardiaque augmente, les muscles se tendent, la pression artérielle s'élève, la respiration s'accélère et les sens deviennent plus aiguisés.

Le *système de réponse au stress (combat/fuite/immobilité)* est hors de notre contrôle direct. C'est un réflexe programmé par l'évolution qui se manifeste lorsque nous faisons face à une situation menaçante. Cependant, même si nous n'exerçons aucun contrôle direct sur le réflexe de combat/fuite/immobilisation,



le fait de comprendre son fonctionnement peut nous permettre d'exercer indirectement un certain contrôle sur le stress et d'éviter que ses effets deviennent néfastes ou chroniques.

Lorsque les réactions engendrées par le stress se manifestent, on peut réagir et reprendre la maîtrise de soi en commençant par « *ralentir le processus* ». Il s'agit de lutter contre le stress en détendant son corps, en ralentissant sa respiration et en augmentant l'apport d'oxygène au cerveau. La capacité à se détendre ne s'acquiert pas facilement – c'est une habileté qui doit être apprise et exercée.

L'utilisation des techniques de réduction du stress entraîne les effets physiques suivants :

- Effets immédiats : diminution de la tension artérielle, du rythme cardiaque, de la respiration et de la consommation d'oxygène.
- Effets à long terme (avec un entraînement régulier) : diminution des sentiments d'anxiété et de dépression, et amélioration de la capacité à gérer les agents stressants quotidiens.



ATTÉNUER LES INCIDENCES DU STRESS

Quoi faire

Les FAC ont adopté quatre grandes compétences ou stratégies (établissement des objectifs, monologue interne, préparation mentale et visualisation) qui se sont avérées efficaces pour renforcer la résilience et aider les soldats à se remettre après des situations difficiles.

Les quatre grandes stratégies

ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

L'établissement d'objectifs nous donne une direction à suivre, une certaine rétroaction, et de la motivation. Un objectif se doit de représenter un défi, mais ne doit pas être hors de portée. Vous devez diviser les objectifs en petites parties, prendre des mesures et évaluer les progrès.

Bien que certaines personnes arrivent facilement à établir leurs objectifs, d'autres trouvent cet exercice très difficile. Cependant, l'établissement des objectifs est une compétence que vous pouvez acquérir si vous vous rappelez les points suivants de la méthode **SMART** :

- S Spécifiques** : Les objectifs doivent être associés à un comportement spécifique que vous adoptez – vous ne pouvez pas établir d'objectifs pour les autres. L'action doit se concentrer sur vous.
- M Mesurables** : Vous devez pouvoir suivre vos progrès – si vous ne pouvez pas mesurer vos objectifs, comment saurez-vous que vous les avez atteints?
- A Atteignables** : Les objectifs doivent être atteignables et réalisables.
- R Réalistes** : Les objectifs doivent être réalistes et doivent vous motiver – ils doivent concerner quelque chose de souhaitable ou de nécessaire, c'est-à-dire quelque chose que vous voulez OU dont vous avez besoin.
- T Temporels** : Vous devez savoir à quel moment vous aurez atteint vos objectifs. Il peut être utile de diviser l'échéancier en étapes plus simples à gérer.

PRÉPARATION MENTALE /VISUALISATION

La préparation mentale consiste notamment à vous préparer mentalement aux éventualités. Il ne s'agit pas d'être négatif et de laisser nos pensées nous accabler, mais plutôt d'envisager les problèmes qui pourraient survenir et d'essayer à l'avance d'y trouver des solutions.

CONSIDÉREZ LES CONSEILS SUIVANTS :

1. Commencez calme et détendu, puis augmentez le stress tel que requis
2. Utilisez tous vos sens (vision, sons, odeurs, toucher, goût)
3. Contrôlez vos images mentales – vous voulez vous voir réussir
4. Ne compliquez pas les choses
5. Utilisez le mouvement
6. Pratiquez, pratiquez, pratiquez



MONOLOGUE INTERNE

Ce n'est pas un événement qui commande nos émotions et notre comportement, mais plutôt nos pensées au sujet de l'événement. Si nos pensées sont négatives et non positives, elles altèrent grandement notre capacité de réussir.

- Prenez conscience de l'existence du monologue interne
- Arrêtez les pensées négatives; remplacez-les par des pensées positives
- Utilisez des mots clés : *Prêt. Focus. Persévérer. Vaincre. Confiance.*

CONTRÔLE DE L'ACTIVATION : RESPIRATION TACTIQUE

La technique de la respiration tactique est basée sur le fait que beaucoup de personnes respirent superficiellement ou irrégulièrement lorsqu'elles sont anxieuses ou tendues. Cette façon de respirer cause un déséquilibre entre la quantité d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le corps, ce qui peut provoquer des symptômes physiologiques de l'anxiété. Le diaphragme est une sorte de cloison mobile qui sépare les poumons des autres organes. Il ne bouge pas beaucoup lorsqu'une personne respire superficiellement, mais lorsqu'elle respire profondément, ses poumons se remplissent davantage et le diaphragme descend, ce qui stimule le fonctionnement de certains organes tels que l'estomac et les reins. Cela diminue l'effet d'« accélérateur »

causé par le stress intense et constitue la façon la plus naturelle de trouver son « frein » intérieur. Essentiellement, il s'agit de l'un des outils les plus portatifs et les plus efficaces dont nous disposons pour tempérer la réaction d'attaque ou de fuite, et regagner le contrôle de notre physiologie.

- En résumé, vous devez retenir le chiffre quatre :
 - inspirez pendant 4 secondes, et expirez pendant 4 secondes, pendant au moins 4 minutes



Mentorat des quatre grandes stratégies

La science nous apprend que même si ces compétences peuvent être utiles et efficaces en situation de stress, il importe de les enseigner, de les mettre en pratique et de guider leur application dans le cadre des activités et des formations courantes. Afin d'intégrer ces compétences à l'instruction collective, les leaders devraient :

- enseigner les quatre grandes stratégies;
- insister sur l'importance des compétences;
- inclure des repères pour utiliser ces compétences;
- renforcer la confiance des subordonnés en leurs capacités;
- préparer des exercices permettant de mettre les compétences en pratique directement;
- encourager l'établissement d'objectifs et segmenter ceux-ci en éléments facilement gérables;
- décrire les techniques et en faire la démonstration.

L'Examen ponctuel de l'incident (EPI)

En plus des quatre grandes stratégies, comme leaders vous devez être préparé à intervenir et à apporter du soutien à vos subordonnés après une exposition à un incident stressant. L'Examen ponctuel de l'incident (EPI) est un outil que vous

pouvez utiliser pour structurer votre intervention de soutien auprès du groupe et réduire le stress. Le processus peut être entrepris de façon officielle ou non, auprès des membres d'une petite unité ou d'un sous-groupe, ou, de façon plus informelle, selon un système de jumelage de pairs.

ÉTAPE 1 : ADMETTRE ET ÉCOUTER

Admettre

Les leaders ont la responsabilité d'admettre qu'un événement s'est produit : « Quelque chose de terrible vient de se produire », « Cet événement était difficile ». Vous pouvez faire une déclaration globale sur la façon dont les membres du groupe se sentent. Ne faites pas comme si l'événement ne s'était pas produit, et ne poursuivez pas vos activités sans admettre que l'événement soit arrivé. Cependant, n'accordez pas non plus trop d'importance à l'événement. Parlez seulement des faits. Ce que vous pourriez faire : faites comme si vous vouliez diffuser un message à la radio, en restant calme, direct et clair.

Écouter

Votre travail ne consiste pas à réparer les dommages (vous ne le pouvez pas). Vous pouvez toutefois aider vos pairs en leur offrant une occasion de discuter de l'événement. Vous devez vous attendre à ce que certains membres ne veuillent pas parler de l'événement, ou que d'autres ne veuillent

pas en parler avec vous, mais seulement avec leurs pairs. Cela est correct. Chaque personne fait face aux événements à sa façon, et nous ne voulons pas perturber les stratégies d'adaptation naturelles de chacun. Vous ne devez pas forcer quelqu'un à vous parler, car cela pourrait être dommageable. Toutes les discussions doivent être amorcées volontairement et naturellement.

ÉTAPE 2 : INTERVENIR – VÉRIFIER ET APPLIQUER LE MODÈLE

La plupart des personnes (80 %) ont une réaction rapide face au stress opérationnel ou aux événements difficiles. Les meilleures interventions sont les plus simples, c'est-à-dire les interventions non médicales qui peuvent être mises en œuvre par l'entremise de la chaîne de commandement en place.

Après avoir admis qu'un événement se soit produit, et avoir offert à vos subordonnés l'occasion d'en parler, vous devez leur rappeler qu'il est important de prendre soin d'eux-mêmes. L'événement n'aura peut-être eu aucun impact sur certains membres, mais d'autres pourraient continuer de présenter des symptômes de détresse pendant des jours, ou même des semaines après l'événement. Réitérez qu'il s'agit d'une réaction normale, mais que si les symptômes deviennent trop pénibles, vous pouvez les aider à avoir accès aux ressources mises à leur disposition.

ÉTAPE 3 : RÉPONDRE – OBSERVER, FAIRE UN SUIVI ET SERVIR DE MODÈLE

Observez les membres en question et faites un suivi auprès d'eux plus tard pour savoir comment ils vont, et servez de modèle en ayant recours à une saine stratégie d'adaptation. Un mot au sujet du fait de servir de modèle : les gens veulent entendre les leaders parler de leurs émotions ou de leurs pensées négatives, à la suite d'un événement difficile. Ils ne veulent pas que vous fassiez semblant que tout va bien. Cependant, ils ont aussi besoin de voir leurs leaders gérer leurs réactions de manière saine, notamment en demandant de l'aide lorsque nécessaire.

Les situations défavorables présentent un défi pour les leaders, mais elles sont par ailleurs une occasion privilégiée. En effet, les leaders efficaces profiteront de ces événements pour montrer qu'ils se préoccupent du bien-être des membres de FAC, qu'ils reconnaissent les pertes, qu'ils communiquent directement avec les membres de l'unité ou de l'équipage et leurs familles, et qu'ils envoient le message qu'ils s'attendent à ce que l'unité passe au travers de l'épreuve. Grâce à un leadership efficace, ils pourront contribuer à renforcer la cohésion, la résilience et l'état de préparation opérationnelle.





INTERVENTION

Rôle de chaque individu

La recherche a démontré que le soutien social est un facteur clé de la résilience. À titre de leader, vous devez favoriser la cohésion au sein de l'unité/équipe. Les militaires des FAC se tournent bien souvent les uns vers les autres lorsqu'ils vivent des situations difficiles. Le soutien par les pairs n'a pas besoin d'être compliqué : les interventions les plus simples sont parfois les meilleures.

Rôle des leaders

Les leaders doivent instaurer un climat de confiance dans lequel il est reconnu qu'une personne puisse se sentir dépassée par les événements auxquels elle fait face. Les subordonnés seront ouverts à l'idée de recevoir de l'aide seulement si elles ont le profond sentiment que de demander de l'aide est un principe accepté dans leur environnement de travail.

Les leaders doivent être prêts à parler à leur personnel, ainsi qu'à écouter ce qu'ils ont à dire. Ils doivent démontrer qu'ils sont intéressés à prendre connaissance de ce qui se passe avec leurs subordonnés.

Il est important d'insister sur le fait que de demander de l'aide, dans les moments difficiles, est un signe de courage, de force, de responsabilité, et de gros bon sens.

RECONNAISSANCE ET SOUTIEN

- Connaissez les membres de votre équipe, et aidez-les à acquérir les compétences nécessaires à leur travail
- Soyez à l'affût des changements soudains de comportement et de rendement; en présence de tels signes, n'hésitez pas à poser des questions
- Offrez-leur des encouragements et de la reconnaissance pour ce qu'ils accomplissent
- Si vous êtes inquiets par rapport à certains individus, posez-leur la question à savoir comment ils vont

RÔLES CLÉS DES LEADERS

Les gestes posés par les leaders peuvent être répartis en trois catégories : protection, détection et soutien.

Les mesures de protection sont celles qui améliorent la capacité des subordonnés, individuellement et collectivement, à composer avec les facteurs de stress afin de maintenir, voire d'améliorer, la santé mentale individuelle.

Les mesures de détection sont celles qui visent la reconnaissance et l'aide précoces à l'endroit des subordonnés dans le domaine de la santé mentale.

Les mesures de soutien comprennent des mesures prises par les leaders afin de soutenir directement leurs subordonnés qui cherchent à obtenir des soins de santé mentale.



« N'oubliez pas que, dans les moments les plus sombres d'un homme, une tape dans le dos et une bonne accolade peuvent accomplir de petits miracles. » *[Traduction libre]*

– BRIGADIER-GÉNÉRAL S.L.A. MARSHALL, 1950

EN SANTÉ	RÉAGISSANT	BLESSÉ	MALADE
Prêcher par l'exemple	Diriger afin d'être la Réserve de Résilience	Faire appel à des ressources en santé mentale	
Apprendre à connaître les troupes	Être à l'affût des changements de comportement	Démontrer un intérêt sincère envers autrui	
Favoriser un climat sain	Ajuster la charge de travail au besoin	Respecter la confidentialité	
Déceler et résoudre les problèmes rapidement	Connaître les ressources et la façon d'y accéder	Réduire au minimum les rumeurs	
Régler sans délai les questions de rendement	Éliminer les obstacles à la recherche d'aide	Respecter les restrictions médicales	
Démontrer un intérêt sincère	Encourager l'accès aux soins tôt	Employer les gens de façon appropriée	
Offrir des occasions de repos	Consulter la chaîne de commandement/ services de santé au besoin	Entretenir des relations respectueuses	
Offrir du soutien suite à une situation traumatisante		Amener les militaires à participer à des activités de soutien social	
Offrir des opportunités de formation réalistes		Consulter au besoin	
		Gérer les comportements inacceptables	
PROTÉGER	DÉTECTER	SUPPORTER	

* En anglais : **Protéger – Détecter – Supporter. "The triple S"**

À faire :

- Apprendre à connaître les subordonnés
- Favoriser un climat sain
- Donner l'exemple
- Être à l'affût des changements de comportement
- Gérer les comportements inacceptables
- Offrir des occasions de repos
- Repérer les situations malsaines
- Offrir du soutien, intervenir, consulter

À ne pas faire :

- Poser des diagnostics et porter des jugements
- Ignorer la situation en espérant qu'elle disparaîtra
- Permettre au militaire de s'isoler
- Perdre le contact avec le militaire qui suit un traitement médical
- Tenter de devenir son meilleur ami

Rôle des intervenants en santé mentale

Les intervenants en santé mentale comme les travailleurs sociaux, les infirmiers en santé mentale, les psychologues et les psychiatres, évaluent le bien-être et le moral des membres de l'unité, et offrent des traitements en santé mentale.

Les leaders peuvent également consulter les intervenants en santé mentale afin d'obtenir leur aide pour régler des problèmes au sein de l'unité, de même que des recommandations quant aux mesures à prendre pour améliorer le bien-être et le moral des membres de leur unité ou de l'équipage. Ils peuvent en outre demander une formation particulière concernant des questions qui touchent l'ensemble de l'unité ou de l'équipage, y compris les répercussions du déploiement sur les familles, la gestion du stress, la maîtrise de la colère, et la consommation responsable d'alcool.

Prévention du suicide

Le suicide est un problème complexe. Les raisons qui poussent une personne à vouloir se suicider sont multiples. Mais la plupart de ceux et celles qui tentent de se suicider ne veulent pas mourir. Ils cherchent plutôt désespérément un moyen d'arrêter de souffrir. En effet, il est prouvé que ceux qui ont pu être sauvés en sont très reconnaissants plus tard.

Il semble que bon nombre de suicides pourraient être évités puisque la plupart sont précédés de signes avant-coureurs. C'est pourquoi tous les membres des FAC devraient connaître ces signes et savoir comment venir en aide à une personne en détresse. La prévention du suicide, c'est l'affaire de tout le monde.

Des problèmes émotifs peuvent se traduire par des changements soudains de comportement : une augmentation notable de l'absentéisme, une baisse de rendement, un manque d'intérêt et un repli sur soi-même, des changements dans les relations avec les collègues, une augmentation de l'irritabilité ou de l'agressivité, et une augmentation ou un excès dans la consommation d'alcool ou de drogues.

Posez-vous aussi des questions si une personne prend des dispositions définitives : un jeune qui commence à donner ses biens les plus précieux, ou une personne plus âgée qui refait son testament ou porte une attention particulière à sa planification financière, par exemple.

Cependant, certains signes de détresse sont plus directs. Huit fois sur dix, les personnes qui s'enlèvent la vie ont menacé de se suicider ou y ont fait allusion avant. Prenez au sérieux toutes les déclarations du genre : « Vous n'aurez plus à m'endurer bien longtemps », « Ma famille serait mieux sans moi » ou « J'en peux plus. J'ai envie de tout lâcher ».

Si vous croyez qu'une personne songe au suicide, vous pouvez l'aider. Lisez attentivement les cinq étapes ci-dessous. Elles ont déjà paru dans d'autres publications des FAC, mais elles valent la peine d'être répétées.

- **DEMANDEZ** sans détour à la personne si elle songe au suicide.
- **ÉCOUTEZ** la réponse sans porter de jugement.
- **CROYEZ** ce que la personne vous dit et prenez toutes les menaces de suicide au sérieux.
- **RASSUREZ** la personne sur la possibilité d'obtenir de l'aide.
- **AGISSEZ** sans tarder. Communiquez avec d'autres personnes aptes à veiller sur sa sécurité.

N'essayez pas de régler la situation vous-même. Informez-en rapidement le personnel médical, un travailleur social, l'aumônier ou le supérieur de la personne.





RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Nous avons tous des problèmes et des défis à surmonter au quotidien. Il arrive que nous ayons besoin d'aide pour affronter une situation de crise inattendue, un événement difficile ou les problèmes de tous les jours.

La plupart du temps, les gens réussissent à gérer de telles difficultés par eux-mêmes, ou avec l'aide de leurs amis ou de leur famille. Lorsque ces soutiens ne semblent pas suffisants, il est opportun de consulter un professionnel afin de trouver d'autres moyens de revenir sur la bonne voie.

Diverses ressources sont mises à la disposition des militaires des FAC pour les aider à régler leurs problèmes et répondre à leurs préoccupations. Ils peuvent également faire appel aux nombreuses ressources communautaires de leur région.

**Pour toute urgence, communiquez avec votre
salle d'urgence locale ou appelez le 911.**



EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Amis/famille	Amis/famille	Amis/famille	
L'unité et son chef	L'unité et son chef	L'unité et son chef	
Médecin militaire (MMG)	Programme d'aide aux membres des FC (PAMFC) 1-800-268-7708	Médecin militaire (MMG)	Médecin militaire
Mode alternatif de règlement des conflits (MARC)	Médecin militaire (MMG)	Aumônier	Services de santé mentale
En route vers la préparation mentale (R2MR) http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm/index.page	Services psychosociaux	Conseiller en alcoolisme et toxicomanie de la base (CATB)	Centres de soins pour trauma et stress opérationnels (CSTSO)
Cours de promotion de la santé	Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) www.familyforce.ca		Aumônier
			CRFM
			UISP/CISP
			Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO) www.osiss.ca

Les leaders qui veulent réduire les préjugés associés aux problèmes de santé mentale dans leur unité doivent être cohérents. Ils doivent soutenir les personnes qui demandent de l'aide, les encourager, et rappeler à leurs subordonnés qu'il faut du leadership pour veiller à ce que les personnes qui ont besoin d'aide l'obtiennent.



SANTÉ MENTALE ET OPÉRATIONS

Les déploiements peuvent être très gratifiants, mais ils requièrent aussi de composer avec de multiples exigences et des facteurs de stress particuliers. Les sources de stress liées au déploiement sont de plusieurs natures. Le stress opérationnel résulte de la nécessité d'accomplir les tâches de la mission et comprend tout le stress physiologique et émotionnel provoqué par les exigences et les risques associés aux opérations, y compris l'exposition à des milieux et à des événements défavorables. Le stress de séparation provient de la distance qui sépare les militaires de leur maison et de leur famille. Le stress d'adaptation est causé par la nécessité de s'adapter à un nouvel environnement quotidien et à un changement de routine. Finalement, le stress des retrouvailles découle des difficultés associées à la transition entre l'environnement opérationnel et la maison ainsi qu'au retour à la routine normale.

Le stress lié au déploiement peut entraîner diverses réactions allant du comportement adaptatif au comportement mésadapté. Les signes et les symptômes du stress lié au déploiement s'inscrivent dans le modèle du continuum de santé mentale ([page 8](#)). Les responsabilités des leaders,

qui font également partie du continuum, comprennent les mesures préventives (zone verte – Protection), la réponse aux réactions de stress (zone jaune – Détection) et l'aide aux personnes souffrant de blessures psychiques (zone orange-rouge – Soutien). La section qui suit aborde brièvement chacun de ces aspects.

Protection : Éducation et prévention

Tel que mentionné précédemment dans ce document, il existe quelques actions clés par les chefs qui peuvent jouer un rôle de protection dans la prévention du développement de réactions ou blessures de stress au combat/opérationnel. Premièrement, il faut s'assurer que l'entraînement pour la mission soit réaliste et adéquat, et qu'il y ait de l'entraînement spécialisé sur le développement des habilités de gestion du stress (les Quatre Grandes stratégies). Alors que les FC introduisent les habilités de résilience dans le système d'instruction, les membres des FC seront mieux préparés pour les déploiements. Ensuite, du leadership efficace et une forte cohésion d'unité sont clés pour gérer le stress opérationnel et doivent être bien établies avant tout déploiement ainsi que continueront de demeurer essentiels tout au long de la mission. Troisièmement, la médecine préventive est une considération importante pour le maintien d'une force de combat et pour s'assurer que le personnel

des FC sont en mesure de continuer à performer tout au long de l'opération. Dans toute planification opérationnelle, vous devez toujours considérer les facteurs tels l'hydratation, le sommeil et les horaires de repos (voir la section sur le sommeil du présent guide), acclimatation au fuseau horaire (décalage horaire), nutrition saine, problèmes sanitaires et les besoins pour l'hygiène, ainsi que les maladies ou autres menaces à la santé.

Détection : Soins de première ligne pour les réactions de stress au combat/opérationnel

Les RSC ne sont pas perçues comme des problèmes psychiatriques, mais comme des réponses naturelles et appropriées face au stress extrême des combats. Quelques sources probables de RSC incluent



l'exposition soudaine à du stress traumatique, l'accumulation d'expositions à des stresseurs répétitifs, des stresseurs physiques réduisant l'habilité à opérer (manque de sommeil, déshydratation, surmenage, maladie physique, stresseurs environnementaux – tel que du bruit, le froid, la chaleur) et les inquiétudes ménagères. Les symptômes de RSC se retrouvent sous la phase jaune du Modèle du Continuum de la Santé Mentale, incluant des signes tels la fatigue, ralentissement du temps de réaction, indécision, déconnexion de la réalité et l'incapacité à prioriser.

Sous le thème « Détecter » des actions par le leadership, la chaîne de commandement a la responsabilité de s'assurer que pendant les 48 à 72 heures de l'émergence des symptômes, une intervention de support est fournie pour rassurer le soldat, légitimiser les réactions aux stresseurs ou aux émotions et lui communiquer l'espérance de remises sur pied et du retour à la normale. Ceci peut être fait par l'application de PIES. Les principes de PIES incluent :

- 1) Proximité – le traitement est administré aussi près que possible de la ligne de front, alors que la situation tactique le permet et préférablement dans les lignes de l'unité;

- 2) Instantanéité – le traitement est administré le plus tôt possible suite à l'apparition des symptômes;
- 3) Expectative – les attentes sont que le soldat récupérera rapidement et redeviendra fonctionnel et ceci est clairement communiqué au soldat par ses chefs;
- 4) Simplicité – les interventions les plus simples, s'adressant aux besoins primaires du soldat. Les interventions simples sont brèves, des méthodes non médicales qui adressent les 5 R (COSC, 2006) :
 - Rassurer par rapport à la normalité des symptômes
 - Repos (répit des combats ou pause du travail)
 - Remplir les besoins du corps (tel que le confort thermique, l'eau, la nourriture, l'hygiène et le sommeil)
 - Restaurer la confiance par des activités utiles et le contact avec l'unité
 - Retour au travail

L'idée est de fournir un soulagement temporaire des stressés et de l'épuisement afin que le soldat puisse regagner le contrôle et retourner à son devoir.

Soutien : Prendre soin des victimes en santé mentale

Après 48 – 72 heures, avec support et repos, si un membre des FC est toujours incapable de reprendre le devoir actif, ou s'il devait exister un risque pour lui-même ou les autres ou s'il y a eu apparition de réactions sévères (tel que des idées/gestes/tentatives suicidaires ou meurtrières, psychose, catatonie, ou parésie significative, paralysie et/ou perte sensorielle) il faut alors référer à un professionnel des soins de la santé. Les ressources en santé mentale disponibles en déploiement varient d'une mission à l'autre. Toutefois, elles peuvent inclure :

- Aumônier
- Technicien médical
- Assistant au médecin
- Médecin
- Professionnels spécialisés en santé mentale

