Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

Bien-être, souffrance psychique et aptitude

Au regard des exigences et des contraintes du métier de militaire, un bien-être physique et psychique est indispensable.



Le bien-être comme la souffrance psychologique sont des sensations très subjectives qui nécessitent d'y être attentifs.

Même si elles ne se voient pas, les blessures et les souffrances psychologiques existent. La souffrance psychique est un état de mal-être qui n'est pas forcément révélateur d'une pathologie ou d'un trouble mental.

En France, une personne sur trois souffre au cours de sa vie d'une souffrance psychique intense qui dure dans le temps et qui nécessite un soin.

Si cela vous arrive, rassurez-vous, vous n'êtes pas un cas isolé. Il est important d'en parler.

Elle n'est pas signe de faiblesse

Quels peuvent être les signes d'une souffrance psychique ?

- Vous faites fréquemment des crises d'angoisses qui vous paralysent
- Vous faites des crises de spasmophilie ou de tétanie
- Vous vous sentez triste
- Vous n'avez envie de rien
- Vous vous sentez ralenti
- Vous avez de grandes difficultés à vous concentrer
- Vous dormez mal (cf. également dans la phase "retour", le syndrome psychotraumatique)
- Vous consommez beaucoup d'alcool, de cannabis ou d'autres substances
- Vous êtes très facilement énervé, impatient, impulsif…

Ces souffrances psychiques peuvent avoir des origines très différentes.

Il est important de se protéger aussi moralement et de parler de ces difficultés.

Quand dois-je me faire aider ? Vers qui m'adresser ?

Il ne sert à rien de s'acharner. Une souffrance psychologique ne passe pas obligatoirement avec le temps.

Plus rapidement vous allez consulter, mieux c'est.

Vous pouvez vous adresser aux médecins dont dépend votre unité ou à votre médecin traitant qui évaluera la nécessité de vous adresser à un spécialiste (médecin psychiatre ou psychologue).

Vous adresser à un spécialiste (médecin psychiatre ou psychologue).

Consulter la page des prestations du Service de Santé des Armées

En termes d'aptitude

L'aptitude psychiatrique va être évaluée à différents temps de votre carrière : lors de votre engagement, lors de vos visites d'aptitude, avant un départ en mission, mais aussi à tout moment si votre état de santé le nécessite.

Elle vous permet de prendre le temps de vous soigner et d'aller mieux.

> Une décision d'inaptitude temporaire n'est pas une sanction