

## ESPACE MILITAIRE

# Bien-être psychique

Une mission bien préparée avant le départ individuellement au sein du groupe et au sein de votre famille est une composante indispensable au bien-être pendant la mission.



Au cours de la mission, certains aspects peuvent vous aider à maintenir un bien-être psychologique.

## Les activités de cohésion

---

### Le sport

Le sport en OPEX est un moment de cohésion. Il peut être effectué à l'initiative du commandement, mais aussi à l'initiative de chacun.

Les sports collectifs ou les séances de groupes sont à privilégier pour entretenir la cohésion.

Le sport peut être aussi un moment pour soi, pour diminuer des tensions, un stress, pour se vider la tête.

### Un lieu de cohésion

Il est important d'avoir ou de créer un lieu de convivialité dans lequel vous pouvez vous retrouver dans les temps de repos. Cet endroit doit bien être identifié par chacun.

Il ne nécessite pas obligatoirement la présence de l'alcool.

Il doit être dans un lieu qui permet de respecter la tranquillité de chacun.

### Les activités ludiques

Elles sont un moment de partage, d'échange, de cohésion.

Elles peuvent être aussi diverses que variées et sont le reflet du groupe présent sur site.

Il peut s'agir de séances de sport collectives, d'échanges autour des supports de médias (journaux, magazines, films), de repas de cohésions, de tournois sportifs ou jeux de société...

Les activités de cohésion permettent aussi de limiter l'isolement de personnes plus en difficulté.

Les activités de groupe permettant convivialité et cohésion ne doivent pas écarter le besoin de chacun de conserver un espace d'intimité.

## Du temps pour soi

---

Cet espace d'intimité est autant physique que psychologique.

Il est important de garder du temps pour des activités individuelles : repos, lecture, échanges avec les proches, la famille...

Il est important de se ménager du temps de repos pour permettre une bonne récupération .

Une OPEX peut être longue et épuisante.

Il est possible d'utiliser la méthode d'optimisation des ressources des forces armées (ORFA) pour assurer une bonne récupération.

Un journal de bord peut accompagner votre séjour. Il vous permet de débriefer de la journée et sera par la suite un souvenir

en journal de bord peut accompagner votre séjour et vous permettre de connaître les journées et sera par la suite un soutien précis du temps de la mission.

Si vous commencez à vous sentir fatigué, à moins récupérer, à ressentir une nostalgie du pays, à vous sentir moins bien ; il est préférable de ne pas garder cela pour soi.

