

ESPACE MILITAIRE

Réactions au stress opérationnel (RSO) dans l'armée de l'Air et de l'Espace

Ce domaine est celui de la cellule de soutien médico-psychologique de l'armée de l'Air et de l'Espace, qui participe à la sensibilisation des aviateurs aux répercussions psychologiques potentielles du contexte opérationnel.



L'OPEX comporte des spécificités et des contraintes opérationnelles

- > Intensité et nature des missions
- > Activité aéronautique : contraintes et risques
- > Rythme de déploiement
- > Horaires décalés
- > Conditions climatiques extrêmes
- > Promiscuité
- > Confrontation à des situations à risques psycho-traumatiques
- > Éloignement de l'environnement personnel et familial

Ces spécificités ont un coût physique mais aussi psychique, pouvant se traduire de différentes manières :

- > Douleurs physiques : mal de dos, « boule dans le ventre », maux de tête ...
- > Troubles du sommeil : difficulté d'endormissement, réveils précoces, cauchemars ...
- > Troubles du comportement : irritabilité, conflits relationnels avec les camarades, les chefs...
- > Baisse de motivation : perte d'adhésion au sens de la mission, perte de confiance (en soi et/ou les autres) ...
- > Perturbation de l'humeur : anxiété, culpabilité, tristesse ...
- > Troubles de la concentration : difficulté de prise de décision, oubli, erreur ...

Qu'il s'agisse d'une réaction isolée ou d'un ensemble de manifestations, il est recommandé d'être vigilant à une éventuelle perturbation de la capacité à s'adapter au contexte opérationnel.

La mise en condition operationnelle vise a se préparer à la gestion de ces contraintes

- > Préparation technique : l'entraînement permet l'acquisition d'automatismes facilitant les réactions en situation de stress ;
- > Cohésion: de bonnes relations au sein du groupe favorisent le soutien de l'individu ;
- > La motivation professionnelle donne du sens à la mission et contribue à limiter l'impact des contraintes opérationnelles ;
- > Gestion de la fatigue : Un temps de repos suffisant (permissions) permettra d'aborder le déploiement et ses contraintes dans de bonnes conditions.

Enfin, les proches participent également au soutien du militaire déployé. Ainsi, se préparer à l'OPEX passe aussi par un dialogue avec ses proches pour anticiper ce temps d'éloignement.

Dans le cadre de ces missions, la cellule de soutien médico-psychologique de l'armée de l'Air et de l'Espace participe à la sensibilisation des aviateurs aux répercussions psychologiques potentielles du contexte opérationnel.

Les psychologues assurent des entretiens cliniques individuels à la demande des aviateurs.

