

ESPACE MILITAIRE

Réactions au stress opérationnel (RSO)

Les réactions de stress opérationnel sont des réactions psychologiques et physiologiques d'alerte, de mobilisation et de défense face aux agressions, menaces et contraintes rencontrées par tout militaire en opération. Ces réactions peuvent être adaptées comme inadaptées.



Les RSO sont normales face au danger et elles concernent tout militaire en opération.

Ce sont des réactions d'adaptation qui sont coûteuses en énergie et qui sont plus ou moins durables dans le temps.

Chaque personne étant unique, les RSO peuvent se manifester différemment en fonction de chacun.

ACTIONS PRÉVENTIVES

AVANT l'opération : prévenir le stress

- > Se préparer à la mission (physiquement et mentalement) ;
- > Préparer son entourage ;
- > Anticiper le quotidien en base arrière pendant l'absence ;
- > Cultiver la cohésion au sein de son groupe, de sa section.

PENDANT l'opération : gérer son niveau de stress

- > Optimiser sa récupération : sieste, sommeil, alimentation, hygiène de vie...
- > Utiliser ses ressources personnelles : loisirs, contact avec les proches...
- > Discerner ce sur quoi il est possible d'agir :
 - Si action possible (ex : donner quelques heures de repos) : adapter l'action à la situation ;
 - Si pas d'action possible (ex : contraintes de l'environnement) : travailler l'acceptation.
- > Échanger avec autrui : débriefing, camarades, cadres, médecin, personne de confiance...

- Entretien de la cohésion et de la solidarité : s'entraider, rester à l'écoute de ses camarades, respecter les différentes réactions...

APRÈS l'opération : revenir à un niveau adapté de stress

- Prendre conscience de l'accumulation de la fatigue opérationnelle
- Accepter la possibilité d'un décalage au retour : relations avec les proches, environnement, règles à la maison...
- Utiliser ses ressources personnelles : activités de loisirs, sportives...
- Utiliser les ressources à disposition : régimentaires (camarades, cadres, président de catégorie, conseiller facteur humain...), extérieures (assistant de service social, aumônier...), spécialisées (médecin, psychologue, numéro Ecoute défense...)

FACTEURS DE STRESS OPÉRATIONNEL

Risque vital

Événements graves pendant la mission

Conditions climatiques

Privation de sommeil

Déshydratation

Conflits dans le groupe

RSO ADAPTÉES

Physiologiques : pupille dilatée, accélération du rythme cardiaque, transpiration, tension musculaire, manque de salive...

Psychologiques : prise de décision rapide, capacités de concentration et de mémorisation stimulées, tolérance à la douleur...

RSO INADAPTÉES

Sidération

Comportement d'automate

Agitation

Fuite panique

Difficultés personnelles pouvant majorer les RSO : rupture, deuil, grossesse dans l'entourage...

Pour répondre aux RSO inadaptées, l'armée de Terre a développé le sauvetage psychologique au combat (SPC), un moyen de réagir par un protocole simple, le COO-RP

CONTACT

Établir le contact

Rassurer

ORIENTER

Reconnecter

Faire un point de situation

ORDRES SIMPLES

Donner des ordres simples

RÉÉVALUER	Réévaluer régulièrement
POURSUITE DE LA MISSION	Poursuite de la mission après débriefing
ou	
PRISE EN CHARGE MÉDICALE	Si le déroulé du COO-RP ne fonctionne pas

► Voir aussi : [l'INFOGRAPHIE RSO](#)

