

REACTION AU STRESS OPERATIONNEL (RSO) EN MISSION



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 part tout militaire en opération. Ces réactions peuvent être adaptées comme inadaptées.

1- Actions de prévention

Optimiser sa récupération (sommeil, alimentation, hygiène de vie...).

Utiliser ses ressources personnelles (sport, lecture, autres loisirs...).

Discerner ce sur quoi on peut agir :

-si possible : action (ex : donner quelques heures de repos si possible) ;

-si pas d'action possible (ex : contraintes de l'environnement) : travailler l'acceptation.

Entretenir la cohésion et la solidarité (être à l'écoute de l'autre, s'entraider, ne pas stigmatiser celui qui réagit différemment...).

Echanger (se confier si nécessaire, debriefer, se tourner vers l'interlocuteur idoine...).



© Bastien MOREAU / armée de Terre / Défense

3- COO-RP

Pour répondre aux RSO inadaptées, a été développé **le sauvetage psychologique au combat (SPC)**, un moyen de réagir par un protocole simple, le **COO-RP**.

C ONTACT	Etablir le contact
	Rassurer
O RIENTER	Reconnecter
	Faire un point de situation
O RDRES SIMPLES	Donner des ordres simples
R EEVALUER	Réévaluer régulièrement
P OURSUITE DE LA MISSION	Poursuite de la mission après debriefing
	Si le déroulé du COO-RP ne fonctionne pas
PRISE EN CHARGE MEDICALE	

2- Réactions possibles au stress

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