

ESPACE MILITAIRE

Troubles psychiques et mission

Une mission, une OPEX sont des expériences humaines et professionnelles qui peuvent activer ou réactiver un sentiment d'inquiétude, de mal-être voire de fragilité.



Les contraintes de la mission, contraintes opérationnelles (intensité des combats, sentiment d'insécurité, mais aussi inactivité prolongée), contraintes logistiques (confort des installations) peuvent vous déstabiliser.

Il ne s'agit pas d'un manque de virilité ni de bravoure, mais juste le signe que nous restons des êtres humains avec des émotions.

Il est important d'être attentif à ce que l'on reçoit, mais aussi à ce que l'on perçoit de nos camarades.

Les signes qui doivent vous alerter

Des petits signes doivent vous alerter s'ils deviennent de plus en plus fréquents et / ou durent dans le temps :

- > Difficultés à s'endormir.
- > [Présence de cauchemars, réveils en sursaut](#)
- > Tendance à s'isoler à se replier sur soi. Être attentif aussi à l'isolement de votre camarade
- > Sentiments d'insécurité, de peur permanente non rassurable. Epuisement
- > Perte d'envie, plus aucun intérêt pour la mission, pour les activités de groupe
- > Changement de comportement de votre part ou de celle de votre camarade : vous êtes plus énervé, plus agressif, vous ne supportez plus aucune remarque, vous vous bagarrez
- > Vous consommez de plus en plus d'alcool ou de médicaments pour vous sentir mieux
- > Désir de vengeance, vous pourriez aller jusqu'à maltraiter vos ennemis.

Comment réagir

Dans un premier temps, il est important de lutter contre l'isolement. Il est important de partager les bons moments, mais aussi les moments plus difficiles avec le reste de son groupe.

Quelques mesures faciles à mettre en place peuvent aider au [maintien d'un bien-être](#).

Il est important de rompre le silence.

Parlez-en à des camarades, à votre encadrement, à votre Conseiller en Facteur Humain, à votre président de catégorie, à

votre médecin.

Ne laissez pas cette situation durer et s'aggraver.

