

ESPACE MILITAIRE

Les réactions au stress opérationnel (RSO) - Préparation avant le déploiement

Les réactions de stress opérationnel (RSO) sont des réactions psychologiques et physiologiques d'alerte, de mobilisation et de défense face aux agressions, menaces et contraintes rencontrées par tout militaire. Particulièrement manifestes lors des engagements sur un théâtre d'opération, elles existent également dans tout type de mission militaire. Dans le cadre de sa préparation au déploiement, chaque militaire de l'armée de Terre est sensibilisé à ces réactions.



Connaître les RSO permet de mieux les appréhender

Généralités

- > Les RSO sont des réactions normales face au danger ou au risque. Elles ne sont pas un signe de faiblesse
- > Personne n'est à l'abri des RSO. Elles peuvent apparaître pendant ou après le combat ou à la base vie. Etre sujet aux RSO un jour, ne prédit pas d'en avoir d'autres à l'avenir
- > Les RSO deviennent néfastes si elles durent ou sont excessives
- > Les RSO peuvent mettre en échec la mission
- > Les RSO s'améliorent rapidement si elles sont bien prises en compte
- > Une unité avec une forte cohésion et bien entraînée est moins impactée par les RSO

Réactions ou sensations physiques habituelles

- > Sueurs : Mains moites ; peau blanche
- > Cœur : Battements forts et rapides
- > Respiration : Rapide ou difficile ou sensation d'étouffement
- > Estomac : Envie de vomir ; douleur ; sensation d'avoir une boule
- > Intestin : Diarrhée ou constipation
- > Vessie : Envie fréquente d'uriner

- > Yeux : Regard vague, lointain ; difficulté à centrer la vision
- > Membres : Picotement des doigts ou des orteils ; douleurs ; tremblements
- > Sensations : Vertiges ; tête « vide »
- > Énergie : Fatigue ; devoir faire des efforts pour bouger
- > Nervosité : Etre facilement surpris, tremblements, être aux aguets, avoir des sursauts

Réactions ou sensations mentales habituelles

- > Anxiété : Penser au pire ; se faire du souci sans arrêt
- > Irritabilité : S'énervier facilement ; être susceptible et tendu
- > Attention : Faible ; difficulté à se concentrer ; oublis
- > Pensées : Pas claires ; difficultés à réfléchir ; idées négatives
- > Sommeil : Troubles au moment de l'endormissement, pendant la nuit ; se réveiller toujours trop tôt ; être réveillé par de mauvais rêves
- > Chagrin : Avoir de la peine pour les morts ou les blessés
- > Culpabilité : Se sentir coupable ; penser ne pas avoir assez fait ou avoir mal fait
- > Colère : Contre les autres, les chefs ; se sentir « prêt à exploser »
- > Confiance : Perte de la confiance en soi ou dans les autres

Facteurs favorisant les RSO

- > Problèmes personnels : familiaux ; financiers ; relationnels...
- > Arrivée de nouveaux venus au cours de la mission
- > Premier engagement de combat
- > Premier contact avec des morts, des blessés : civils ou militaires
- > Posture statique : être dans l'attente, ordre de ne pas intervenir
- > Langue de bois et rumeurs
- > Menaces indirectes sur les individus (snipping, IED)
- > Manque de sommeil
- > Manque de soutien
- > Épuisement physique
- > Déshydratation

