

ESPACE MILITAIRE

Réactions au stress opérationnel (RSO)

Ce domaine est celui du service de psychologie de la marine (SPM) et du bureau de la condition du personnel de la marine (CPM).



Le service de psychologie de la marine est placé sous l'autorité du directeur du personnel militaire de la marine.

Il est chargé

- > D'effectuer à la demande du commandement ou des médecins, les consultations de santé mentale institutionnelle touchant aux domaines de l'adaptation aux structures militaires, à l'emploi ou à des échecs aux cours, mais aussi, à la demande des intéressés eux-mêmes, des consultations à titre personnel, au profit des marins ou de leur famille, avec si besoin, un suivi thérapeutique
- > D'étudier en liaison avec les services techniques, les commissions d'études pratiques et les organismes de médecine du travail appliquée aux armées les problèmes de psychologie du travail, d'ergonomie et des conditions de vie dans les unités
- > D'intervenir en missions ponctuelles lors d'événements graves et éprouvants (opérations extérieures ou toute autre situation critique) au cours desquels un groupe ou un équipage de la marine serait confronté aux aléas d'un traumatisme psychique afin d'en prévenir les éventuelles complications pathologiques (interventions à la demande de la direction du personnel militaire de la marine (DPMM) ou de l'état-major de la marine (EMM))

L'entraînement physique militaire et sportif (EPMS)

La capacité à être déployé rapidement, dans la durée, dans un contexte exigeant et éprouvant physiquement comme mentalement, où toute faiblesse humaine peut avoir des conséquences graves pour l'équipage, est une des clés de la réussite opérationnelle. À ce titre, l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS), élément majeur du plan Mercator montre toute sa cohérence.

L'EPMS est le volet essentiel de la préparation physique et mentale des militaires. Il contribue de façon déterminante à l'amélioration et au maintien de la capacité opérationnelle des unités en suscitant et en développant la résilience de leurs personnels. Il fait partie intégrante de la formation militaire et constitue une nécessité professionnelle et opérationnelle qui contribue efficacement à la préservation du potentiel humain, facteur non négligeable dans la résolution des conflits modernes.

Les objectifs de cet entraînement sont

- > La préparation physique et mentale générale (PPMG) :
 - ▶ Mise en condition physique générale (MCPG)
 - ▶ Maintien de l'aptitude physique et mentale (MAPM)
- > La préparation physique et mentale spécifique (PPMS) :
 - ▶ L'acclimatation (AGUER)

Engagement & Stress

- ▶ La mise en condition mentale (MCM)
- ▶ La préparation opérationnelle spécifique (POS)

Pour la gestion du stress

Le stress, lorsqu'il est trop important, induit des comportements dangereux pour soi-même et donc pour autrui, inadaptés aux actions à mener ponctuellement et à la vie en équipage en règle générale. A contrario, une bonne gestion des effets du stress permet de garder le contrôle de ses ressources pour s'adapter aux situations et agir efficacement.

Pour la préparation mentale pré-opérationnelle

C'est une préparation spécifique en vue de la mise en œuvre d'un objectif particulier à court terme (déploiement, départ en patrouille, confrontation à la mort...). Elle est mise en œuvre par du personnel formé à ce type d'intervention et placée sous le contrôle du service de psychologie de la marine (SPM).

