

ESPACE MILITAIRE

Réactions au stress opérationnel (RSO)

Les réactions au 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 en opération. Ces réactions peuvent être adaptées comme inadaptées.



Généralités

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...
- > Discuter de son état si possible d'opéra...

- ↳ 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 loisir, sportives...
- ↳ Utiliser ses ressources à disposition : réglementaires (camarades, cadres, président de catégorie, conseiller, facteur humain...), extérieures (assistant de service social, aumonier...) spécialisées (médecin, psychologue, numéro Écoute 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

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

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 : [LE RÉCAPITULATIF DES RSO EN IMAGE \(Infographie\)](#)

