

## ESPACE MILITAIRE

# Les troubles de l'adaptation au retour

Le retour après une mission est un moment crucial à la fois rempli de joie des retrouvailles, mais aussi parfois de doutes et d'interrogations.



## Les spécificités de la mission

Il s'agit d'un (e)

- > Expérience difficilement racontable
- > Moment "familial et professionnel"
- > Moment de cohésion
- > Moment de fort contrôle émotionnel
- > Temps très ritualisé

Vos objectifs sont de mener à bien la mission.

Cela passe par une adaptation de votre rythme de vie. Vous devez être prêt à chaque instant, en état d'alerte permanent.

Cela peut vous amener à prendre des risques, à être exposé à des événements traumatogènes.

## Le retour

C'est un moment crucial.

Vous sortez du groupe professionnel.

Vous retrouvez votre famille.

Vous reprenez votre quotidien, vos rythmes sociaux (sport, loisirs, vie amicale et familiale).

Vous reprenez votre travail au sein de votre unité parfois avec une impression de monotonie.

## Quelles difficultés peut-on rencontrer au retour ?

Si cela se prolonge, il faut s'interroger.

### Les troubles de l'adaptation

Quels signes doivent vous alerter :

- > Si vous avez des difficultés à vous réadapter pendant une durée prolongée (plus de 6 mois)

- > Si vous êtes incapable de réinvestir votre quotidien
- > Si vous n'avez plus d'intérêt pour quoi que ce soit
- > Si vous êtes démotivé au travail

Cela peut s'exprimer de différentes façons :

- > Vous consommez de l'alcool, vous vous bagarrez, vous prenez des risques inutiles
- > Vous avez envie de quitter le travail ou vous avez déserté
- > Vous êtes plus souvent en arrêt de travail
- > Vous êtes en rupture avec votre famille, vos amis, vos collègues. Vous avez la sensation d'être incompris.

Une période de réadaptation est normale au retour.

## Le wargasm

Le wargasm est l'excitation en lien avec un comportement guerrier qui peut entraîner une fascination pour les jeux de la guerre ou toute activité liée au combat et aux opérations.

On pourrait rapprocher ce ressenti à une « dépendance à l'adrénaline ».

Les signes suivants doivent vous alerter :

- > Les combats au cours de votre mission vous ont fasciné
- > Vous n'arrivez pas à rentrer de mission et souhaitez vite y repartir
- > Vous êtes nostalgique des combats, des sensations de stress
- > Plus rien n'a de saveur depuis votre retour, vous vous ennuyez
- > Vous prenez des risques inutiles pour essayer de revivre les mêmes sensations
- > Cette situation dure dans le temps.

Ne restez pas avec ces doutes et ces difficultés, parlez-en.

