



RECHERCHE

**LE SAS DE FIN DE MISSION
THÉORIE ET PRATIQUES**



CDEF Centre de Doctrine
d'Emploi des Forces
DREX Division Recherche
et Retour d'Expérience



JANVIER 2016

Les cahiers du RETEX contribuent à la réflexion sur les grandes problématiques qui intéressent aujourd'hui l'armée de Terre française et viennent nourrir les travaux de doctrine.

Ils se déclinent en quatre collections complémentaires :

La collection « **opérations** »

Elle regroupe les synthèses thématiques liées à un théâtre d'opération ou à une fonction opérationnelle, ainsi que les recueils d'enseignement tactiques au format poche.

La collection « **recherche** »

Elle publie des travaux à caractère historique ou exploratoire qui visent à éclairer une problématique particulière de l'emploi des forces. Ils suivent le plus souvent une méthodologie de recherche universitaire. Confiés à des officiers de réserve ou des stagiaires, ils ne constituent pas un document officiel.

La collection « **rapports** »

Elle publie des études notamment celles menées à partir de témoignages de chefs en opérations suivant la technique de l'interview d'autorité.

Illustrations de couverture :

Scène de vie opérationnelle en Afghanistan

© A.Karaghezian / armée de Terre / 2010.

Hôtel AVRA Crête

© LTN CODRON / collection personnelle / 2015.

LE SAS DE FIN DE MISSION

Théorie et pratiques

GÉNÉRALITÉS SUR LE RETEX DE L'ARMÉE DE TERRE

Sous pilotage de l'EMAT, le CDEF coordonne le retour d'expérience de l'armée de Terre.

Les enseignements développés dans ce cahier sont directement tirés de l'analyse du RETEX assurée par le CDEF à partir des comptes rendus de fin de mission.

Son but est de mettre à disposition des cadres du RETEX directement exploitable par les forces, en complément de la doctrine d'emploi tactique des unités en vigueur.

L'envoi systématique au CDEF de tous les CRFM est donc une nécessité pour qu'ils soient analysés et que des mesures pratiques en découlent, notamment leur large diffusion.

Ce RETEX est mis en ligne sur le site du CDEF dans la rubrique CDEF/RETEX, cahiers du RETEX, collection Recherche.

Étude réalisée par Mlle Charlotte VILAIN (Ecole des psychologues praticiens), Colonel Vincent Gelez et Lieutenant-colonel Christine MARRROT-VOLET (DRH-AT/BCP-EH), Cellule d'Intervention et de Soutien Psychologique de l'Armée de Terre (CISPAT)¹. Avec la participation de Mme Michèle BATTESTI pour la partie historique (DRIS/IRSEM), sous la direction du Lieutenant-colonel Housset, chef du Bureau Recherche du CDEF/DREX et de Mme Julie d'ANDURAIN, son adjointe, directrice des études du Bureau Recherche.

CDEF/DREX/B. RECH - 1 place Joffre - 75 007 PARIS

PNIA : 821 753 81 53 - Tél. : 01 44 42 81 53 -

Fax : 01 44 42 42 66 - www.cdef.terre.defense.gouv.fr

Courriel : julie.d-andurain@intradef.gouv.fr

¹ Lieutenant-colonels Marchand, Foret, Borel, Tremblay, Siad, Jacquemot, François Rodrigo ; commandants Turmeau et Frere ; capitaines Dagot, Nemetz, Laffiteau ; lieutenants Steiner et Codron.

RÉSUMÉ

Conçu à partir des expériences des armées étrangères, notamment canadienne, le sas de fin de mission a été mis en place par l'armée de Terre en 2009 au profit des militaires engagés sur le théâtre afghan. Ouvert initialement aux seuls OMLT (*Operational Mentor and Liaison Team*), il est rapidement devenu incontournable pour l'ensemble du personnel militaire, toutes armées et services confondus. Les psychologues de l'armée de Terre, forts de l'expérience acquise durant ces années, ont souhaité rédiger un document qui pose les bases de ce dispositif particulier.

Le sas de fin de mission peut être amené à évoluer, mais certains principes demeurent, notamment ceux permettant d'atteindre l'effet final recherché : la récupération physique et mentale de chaque individu avant le retour en France. Ces conditions d'efficacité sont autant d'éléments à prendre en compte pour décider de l'ouverture d'un sas de fin de mission. Elles doivent répondre à un besoin qui peut être identifié à partir de trois critères : le degré d'hostilité du théâtre, le degré d'incertitude des missions et la qualité des conditions de vie durant la projection. Par ailleurs, la réussite du sas de fin de mission passe par certaines conditions dans sa mise en œuvre : la durée, le choix du lieu, ainsi que la qualité du personnel qui arme le détachement de soutien.

Ces conditions remplies, le sas de fin de mission peut poursuivre ses objectifs. Ils concourent à obtenir l'état le plus serein possible pour l'ensemble du personnel favorisant ainsi son retour en France, en garnison et au sein de sa famille dans les meilleures conditions.

Le premier objectif est de clôturer la mission en incitant le retour à soi et permettre, par-là, une distanciation progressive entre le militaire et son groupe d'appartenance tout en satisfaisant un besoin de reconnaissance. A cette fin, les activités proposées vont du groupe de paroles conduit par les psychologues, aux activités de

loisirs et de détente qui permettent de recouvrer une certaine liberté individuelle. Clôturer la mission, c'est aussi se préparer au retour et se projeter dans un futur proche en famille. Une séance de sensibilisation sur les enjeux du retour est également proposée par les psychologues.

Le deuxième objectif est d'accélérer le retour à la « normale », en faisant prendre conscience des mécanismes d'adaptation au combat qui ont pu être mis en place en opérations et en prodiguant des conseils favorisant leur désactivation. Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP), le massage, les séances collectives de sensibilisation dispensées par les conseillers facteur humain (CFH), la perméabilité avec le milieu civil à travers les activités de loisirs et de détente contribuent à poursuivre cet objectif.

Enfin, le troisième objectif du sas de fin de mission est de clarifier les situations individuelles en permettant aux personnes qui le souhaitent de rencontrer un psychologue, quelle qu'en soit la raison (difficultés rencontrées sur le théâtre, appréhension du retour, questionnement personnel ou professionnel...). Cette possibilité permet de prévenir des difficultés psychologiques en orientant vers une prise en charge au retour si nécessaire.

Le sas de fin de mission est un dispositif qui appartient encore à l'opération extérieure. De ce fait, les militaires qui y transitent sont sous les ordres de leur chef direct. Le détachement de soutien, quant à lui, est armé par du personnel provenant directement de la métropole et principalement issu des unités projetées. Son rôle est d'assurer le bon déroulement d'une programmation cohérente pendant toute la durée du sas de fin de mission. Cette répartition claire des rôles entre responsabilités de commandement et responsabilités organisationnelles favorise le bon positionnement de chacun et contribue, à ce titre, également, à l'efficacité du sas de fin de mission.

SOMMAIRE

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| RÉSUMÉ | 5 |
| SOMMAIRE | 7 |
| LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES | 9 |
| AVANT-PROPOS | 11 |
| CHAPITRE I - ÉLÉMENTS HISTORIQUES | 13 |
| 1.1 Les pratiques antérieures | 13 |
| 1.1.1 Dans l'Antiquité | 13 |
| 1.1.2 Au Moyen-Âge | 14 |
| 1.1.3 Aux époques moderne et contemporaine | 14 |
| 1.1.4 Au XX ^e siècle | 15 |
| 1.2 Modèles étrangers | 17 |
| 1.2.1 Armée de Terre britannique : le <i>Post-operational stress management</i> (POSM) | 17 |
| 1.2.2 Armée de Terre des Etats-Unis d'Amérique : le <i>Battle Mind Training</i> (BMT) | 18 |
| 1.2.3 Forces armées canadiennes : l'aide aux retrouvailles | 18 |
| 1.3 La genèse du sas de fin de mission français | 20 |
| 1.3.1 Le rôle d'Uzbeen | 20 |
| 1.3.2 L'expérimentation réussie de Paphos (Chypre) | 20 |
| CHAPITRE II - CONDITIONS PRÉALABLES DE RÉUSSITE | 23 |
| 2.1 Critères d'ouverture et d'éligibilité | 23 |
| 2.1.1 Le degré d'hostilité du théâtre | 23 |
| 2.1.2. Le décalage des conditions d'existence sur le théâtre avec les conditions standards | 24 |
| 2.1.3 Le degré d'incertitude de la mission | 27 |
| 2.2 La transition | 28 |
| 2.2.1 La durée du sas de fin de mission | 28 |
| 2.2.2 Un lieu neutre et apaisant | 28 |
| 2.2.3 La normale sans être la normale | 31 |
| 2.2.4 La connexion entre deux mondes | 31 |
| 2.3 La qualité du personnel du détachement de soutien | 31 |
| 2.3.1 Constitution du détachement | 31 |
| 2.3.2 L'esprit de l'équipe du détachement de soutien | 33 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| CHAPITRE III - LES OBJECTIFS POURSUIVIS ET LES ACTIVITÉS PROPOSÉES | 35 |
| 3.1 Clôturer la mission | 35 |
| 3.1.1 Opérer un retour à soi | 35 |
| 3.1.2. Préparer le retour en famille | 38 |
| 3.1.3 Satisfaire le besoin de reconnaissance | 38 |
| 3.2 Accélérer le retour à la normale | 40 |
| 3.2.1 L'action par le corps | 41 |
| 3.2.2 Informer sur les effets psychologiques de l'OPEX | 46 |
| 3.2.3 La discipline au sas de fin de mission | 47 |
| 3.3 Clarifier la difficulté d'ordre psychologique | 48 |
| 3.3.1 Détecter le militaire en difficulté | 48 |
| 3.3.2 Sensibiliser sur les risques psychologiques liés à l'OPEX | 49 |
| 3.3.3 Permettre l'accès au psychologue | 49 |
| | |
| CONCLUSION | 51 |
| | |
| ANNEXE 1 - Vignettes cliniques | 53 |
| | |
| BIBLIOGRAPHIE | 55 |

LISTE

DES SIGLES ET ACRONYMES

BMT: *Battle Mind Training*

CEMAT : Chef d'état-major de l'armée de Terre

CFH : Conseillers facteur humain

CISPAT : Cellule d'intervention et de soutien psychologique de l'armée de Terre

CPO : Condition du personnel en opération

FORPRONU : Force de protection des Nations unies (en ex-Yougoslavie)

MCP : Mise en condition avant projection

OMLT: *Operational Mentor and Liaison Team*

OPEX : Opération extérieure

OPINT : Opération intérieure

OSISS: *Operational Stress Injury Social Support*

POMS: *Profil of Mood State*

POSM: *Post-operational stress management*

RCA : République Centrafricaine

TOP : Techniques d'optimisation du potentiel

VAM : Voie aérienne militaire

AVANT-PROPOS

Mis en œuvre par l'armée de Terre depuis 2009, s'appuyant sur des considérations et des expériences étrangères antérieures, le sas de fin de mission s'est imposé comme un moyen efficace de prise en compte d'un certain nombre de dynamiques psychologiques prégnantes au sein des forces françaises, plus large que les seuls troubles psychiques post-traumatiques. Le caractère néfaste de cette souffrance au travail, en partie spécifique à l'état militaire du temps de guerre, oblige à considérer ses effets dans la sphère plus générale, plus large et plus variée, de la vie civile et la vie militaire courante en garnison, afin de prévenir au mieux ce qui peut être identifié comme des risques psychosociaux militaires².

Le Larousse définit le sas comme étant « une enceinte ou un passage clos, muni de deux portes ou systèmes de fermeture dont on ne peut ouvrir l'un que si l'autre est fermé et qui permet de passer ou de faire passer d'un milieu à un autre en maintenant ceux-ci isolés l'un de l'autre ». Dans l'acception militaire, le sas de fin de mission est un dispositif qui favorise le passage d'un état psychologique lié à un contexte de temps de guerre à un état psychologique lié à un contexte de temps de paix. C'est donc une

situation de transition qui a pour principe d'aider, dans le cadre d'une vision holiste, au maintien de la continuité existentielle propre à l'être humain. Cette continuité est une ré-articulation psychique permanente : être le même tout en changeant. Elle existe bien sûr chez les soldats³.

Dans ce cadre, le sas de fin de mission aide à cette ré-articulation psychologique permanente, certes particulière aux opérations extérieures mais non extraordinaire. Il doit permettre tout à la fois de considérer le vécu opérationnel qui s'achève et d'anticiper l'étape du retour et l'avenir en métropole. Il est le lieu de la rencontre de ces deux circonstances différentes mais non discontinues. Son organisation est l'occasion pour la subjectivité des soldats de se saisir de cette situation de soudure à leur bénéfice personnel. Le sas de fin de mission est en quelque sorte l'appareil à souder.

Le sas de fin de mission peut être considéré comme un pari psychologique qui dispose donc d'une temporalité et d'actions permettant, tout à la fois, de fermer la porte de l'opération extérieure après en avoir réceptionné les tumultueux éléments psychiques et d'ouvrir celle d'une vie de temps de paix en spéculant que cette dernière propose un apaisement subjectif supérieur⁴.

2 Risques psychosociaux : risques professionnels trouvant leur origine dans l'organisation et le contenu du travail et dans les relations humaines sur le lieu de travail.

3 L'OPEX (opération extérieure) n'est donc pas une parenthèse dans la vie psychologique d'un militaire, mais une situation psychologique parmi d'autres, qui a été précédée par d'autres situations. Le sas de fin de mission ne sert donc pas à fermer la parenthèse de l'OPEX, car cela signifierait qu'il permet de revenir à un état *ante*. Cette erreur d'appréciation est particulièrement claire lorsque l'on s'attache à considérer les circonstances du retour en famille. En effet, la famille n'attend pas le retour dans un état immuable figé au jour du départ. Elle continue son existence et évolue pendant l'absence du militaire. Elle vit, en quelque sorte, aussi une OPEX qui la conduit sur une trajectoire disjointe et parfois plus ou moins orthogonale à celle du soldat en opération. Les retrouvailles sont donc à considérer comme une nouvelle rencontre qui comporte une phase de redécouverte de l'autre (soldat comme conjoint).

4 Une image, imparfaite car ne rendant pas complètement compte de la spécificité de la psychologie ni de la guerre, peut aider à mieux comprendre : le sas de fin de mission est comme un caisson de décompression utilisé par un plongeur descendu à grande profondeur et qui doit remonter rapidement. Pour descendre, le plongeur n'a pas eu besoin de compression artificielle. Il est passé de son milieu aérien naturel (vie en garnison) à celui aquatique et hostile (OPEX) progressivement, par accoutumance (entraînement, mécanismes d'adaptation au combat), sans moyen artificiel autres que ceux imposés pour cette descente (les ressources utiles de tous ordres pour remplir la mission). Il est, relativement, à l'aise à cette profondeur. Brusquement, par nécessité d'employabilité future de court terme (une nouvelle plongée est déjà planifiée comme une OPEX ou une OPINT, etc.), il doit remonter. Dans ce cas, un moyen artificiel est nécessaire : le caisson. Il remonte à la surface sans effet néfaste pour lui qui est dans un endroit autre, neutre, ayant ses propres règles d'efficacité pour le faire passer du premier milieu au second (temps minimum de décompression, changement de milieu sans que les conditions de pression changent aussi vite, réaccoutumance finale au nouveau milieu).

Ce travail de changement de milieu se fait de façon accélérée et donc imparfaitement, un milieu étant toujours subjectivement complexe, y compris celui de l'opération extérieure. Il est en premier lieu un enjeu macroscopique à la dimension de l'armée de Terre française à ne pas perdre de vue : favoriser la capacité à durer, opération après opération. Permettre à chaque soldat et aux unités de continuer à se projeter vers le futur, dans un avenir professionnel qui ne s'arrête pas à la fin d'un mandat. Le sas de fin de mission est donc un dispositif de long terme dont la pertinence conjoncturelle doit répondre aux préoccupations du commandement. La dureté des combats, la pauvreté des ressources individuelles et collectives, la complexité des situations opérationnelles sont des éléments à considérer pour son ouverture comme pour l'éligibilité des unités à y passer.

L'impératif global de durée dans le temps trouve au sas de fin de mission des objectifs opératoires particuliers tels que clôturer la mission c'est-à-dire fermer la porte d'entrée amont, celle de l'opération extérieure, accélérer le retour à la normale en cherchant à réduire les différents phénomènes psychologiques propres au milieu opérationnel, faire prendre conscience de cette normale en permettant l'ouverture de la porte de sortie aval. Autant de points qui posent les bases de la réussite au sas de fin de mission. Celle-ci en passe par des conditions d'efficacité qui modèlent

le fonctionnement de ce temps de connexion : durée, transition, apaisement. En découle un style général et des activités qui ont pour but d'opérer le plus d'effets psychologiques possibles sur des volumes en personnel importants tout en favorisant pour chacun la prise en compte du sérieux des phénomènes qui l'anime et la pertinence d'une prise en charge spécifique si nécessaire.

Comme souvent dans l'armée de Terre, ce soutien psychologique s'applique sur des masses, situation caractéristique d'une culture du collectif soudé propre à cette armée. Le sas de fin de mission est donc à penser comme un « objet » psychologique global dont les effets sont le fruit d'activités diverses. C'est un dispositif jeté *a priori* dont on escompte obtenir des effets psychologiques tels que l'apaisement des groupes et des individus, la préparation au retour en famille, l'identification de souffrances psychologiques, etc.

Ces éléments de théorie et de pratique sur le sas de fin de mission peuvent servir d'aide pour mieux concevoir les temps dédiés à la récupération physique et psychologique, directement sur un théâtre d'opérations, aussi bien en cours qu'en fin de mandat. Ils sont aussi, en partie, pertinents dans le cadre des dispositifs de normalisation en métropole.

CHAPITRE I

ÉLÉMENTS HISTORIQUES

1.1 Les pratiques antérieures

Sans pouvoir être considérées comme des formes antérieures prototypiques de sas de fin de mission, certaines pratiques historiques en Europe renvoient à des considérations qui peuvent faire partiellement écho à ce qui est décrit ci-après. Certaines d'entre-elles sont extrêmement anciennes.

1.1.1 Dans l'Antiquité

« Nous voyons ces gens-là, après avoir eu recours à ces chants qui mettent l'âme hors d'elle-même, recouvrer leur calme comme sous l'action d'une cure médicale ou d'une purification. C'est précisément le même effet que doivent éprouver ceux qui sont enclins à la pitié ou sujet à la crainte, et les tempéraments émotifs en général ; et les autres dans la mesure où ces émotions peuvent affecter chacun d'eux ; et pour tous se produit une sorte de purification (catharsis) et un soulagement mêlé de bonheur »⁵.

Dans l'Antiquité grecque, les guerriers rentrant du combat et cherchant l'apaisement de leur âme après des batailles sanglantes, ressentent la nécessité de se purifier. Ils utilisent la pratique de la *catharsis*⁶, considérée alors comme un processus de purification fondamental à l'apaisement des émotions.

Chez les Romains, un cérémonial de purification est organisé pour le citoyen-soldat rentrant de la guerre. Il permet de le faire passer de l'état de



Dans l'Antiquité l'arc de triomphe servait à célébrer des événements militaires

© C.F.P.P.H.R., Orange, 2006

⁵ Aristote, *Les Politiques, livre VIII*, Paris, Flammarion, 1999, 1342a9-1.1.

⁶ Le mécanisme de catharsis remonte à la Grèce antique (Aristote). C'est un rituel de purification de l'âme libérant le spectateur lors de représentations théâtrales et de tragédies. Intégrant le spectateur dans une certaine ambiance et dans un scénario, la mise en scène et la représentation théâtrale en elle-même opèrent chez lui une sorte de purification de ses passions par une identification aux personnages ou à la situation qui lui font revivre les événements et émotions passées. Le spectateur est engagé dans l'action qu'il a choisie de contempler, à laquelle il s'identifie, ne serait-ce que quelques instants, et où il reconnaît les modes, les habitudes, les croyances, les goûts qui sont les siens, à un moment donné de l'histoire. Le spectacle ne peut être considéré comme un arrêt de l'activité vitale ; il peut en être, au contraire, le stimulant.

miles à celui de *civis* et consiste à lui faire perdre son trop plein d'énergie en le faisant passer sous une arche⁷. Ce changement de statut s'inscrit dans le temps ritualisé de la guerre (mars à octobre) officiellement clos le 19 octobre par l'*Armilustrum*, la purification des armes⁸.

1.1.2 Au Moyen-Âge

À partir du IX^e siècle, le retour de la guerre prend place dans des circonstances contingentes très fortes : limitation des opérations militaires entre avril-mai et octobre, régulation de sa violence par l'Église *via* la paix, puis la trêve de Dieu, incitation à en expier les fautes commises par le pèlerinage. Tous ces impératifs, pris sous l'angle du salut de l'âme, conduisent à son apaisement dès la vie terrestre⁹.

L'eau est également conçue comme une thérapie. Les premiers équipements de thermalisme, concurrents des établissements religieux d'ordres chevaleresques, sont mis en place par la royauté capétienne, inspirée par des précédents romains et carolingiens. Ils instituent une longue tradition militaire qui consiste à soigner, à moindres frais, les blessés et les éclopés de la guerre. L'essor du christianisme, qui y voyait une pratique païenne, avait entraîné le déclin du thermalisme. Il renaît avec la nécessité de soigner les blessés rentrant des Croisades (Gréoux, Ax, Cauterets, Luchon, etc.) et ceux des guerres avec l'Angleterre ou l'Italie (Eaux-Bonnes dites Eaux-Arquebusades).

1.1.3 Aux époques moderne et contemporaine

Le rythme de l'année militaire continue à être commandé par les saisons. Les armées prennent leurs quartiers d'hiver dès la mauvaise saison, peu propice aux opérations de terre et de mer¹⁰. Mener des opérations à la mauvaise saison est exceptionnel : c'est ce que font Turenne et les Impériaux en Alsace et dans le pays de Bade à l'hiver 1674-1675 ou, au siècle suivant, à proximité du Hanovre quand Anglo-Hanovriens et Prussiens luttent contre les Français en novembre 1757 lors de la guerre de Sept Ans. Les quartiers d'hiver sont consacrés à restaurer l'état sanitaire de la troupe et à recouvrer la santé. Ce temps de repos imposé permet aux soldats de récupérer physiquement et moralement. Des officiers et des soldats se remettent de leurs fatigues occasionnées par les opérations, de façon informelle, dans des villes d'eau.

Parallèlement à cette imposition saisonnière de restauration et grâce aux progrès de l'hygiène et de la médecine¹¹, la France du XVIII^e siècle innove en Europe en redécouvrant les bienfaits du thermalisme. Elle se dote d'hôpitaux thermaux militaires.

Ces cures, en établissements spécialisés montrent leur efficacité en dépit de procédés qui au XXI^e siècle pourraient aisément être assimilés à de la torture¹². Elles s'inscrivent dans le cadre

7 Dominique Briquel, « Tullus Hostilius et le thème indo-européen des trois péchés du guerrier », *Revue de l'histoire des religions*, 2004, tome 221, n°1, p. 23-62. D. Briquel narre également la légende irlandaise selon laquelle, rentrant de la guerre, Cuchulainn, archétype du guerrier irlandais, est plongé successivement dans trois cuves d'eau pour être progressivement refroidi et ne plus ainsi représenter un danger pour ses compatriotes.

8 Lucien Gerschel, « Saliens de Mars et saliens de Quirinus », *Revue de l'histoire des religions*, 1950, vol. 138, n°2, p. 145-151.

9 Philippe Contamine, *La Guerre au Moyen Âge*, PUF, 1980.

10 François Royal, *La Guerre des glaces. Étude des quartiers d'hiver de l'armée de Flandre (octobre 1711-avril 1712)*, Paris, Thèse de l'École nationale des Chartes, 2014 [en ligne].

11 Piernas Gersende, « Introduction à l'histoire des hôpitaux thermaux militaires en France (XVIII^e-XIX^e siècles) », dans Elisabeth Belmas et Serenella Nonnis-Vigilante (dir.), *La santé des populations civiles et militaires*, Villeneuve d'Ascq, Presses universitaires du Septentrion, 2010, p. 113-150.

12 Cette pratique est également utilisée pour les personnes rentrant des colonies. Existant jusqu'en 2001, le thermalisme militaire n'est plus aujourd'hui un traitement aux frais du ministère de la Défense pour les anciens militaires et marins pensionnés par blessure ou infirmité contractée durant leur service. Le dernier centre (Amélie-les-Bains, Pyrénées-Orientales) a été fermé en 1995.

général d'un hygiénisme naissant qui permet également de prendre en compte un phénomène courant dans les armées diagnostiqué depuis la fin du XVII^e siècle : la nostalgie¹³. Pathologie à l'étiologie et à la sémiologie incertaines qui a fini d'ailleurs par disparaître au milieu du XIX^e siècle sauf outre-mer et dans les colonies, elle est une usure à combattre, une intrication de manifestations psychiques d'ordre dépressif et physiques (fièvre « hectique »). Elle peut conduire à la mort. Sa réversibilité est considérée comme possible par le renvoi dans certains cas des soldats chez eux en vue de respirer « l'air natal ».

La Révolution et l'Empire, périodes de guerre totale, viennent amplifier ces situations. La logique saisonnière de l'hivernage tend à disparaître, excepté aux colonies. Ainsi, les soldats guerroyaient quelle que soit la saison. Devant l'impuissance médicale en période de recrudescence des accidents militaires, le thermalisme devient une nécessité empirique.

Chez le combattant, jeune conscrit loin de chez lui, et au-delà des premières descriptions cliniques d'ordre psycho-traumatique telles que « le vent du boulet », la nostalgie est si répandue que le baron Percy¹⁵ préconise le recours au « traitement moral » qui peut se traduire par un retour au pays avant tout linguistique en regroupant les soldats parlant le même patois régional. Manière de traiter cette affection par une familiarité propice aux humeurs positives. Ce traitement *in situ* préfigure les principes de simplicité et de proximité érigés par Salmon et appliqués dans l'armée des Etats-Unis d'Amérique lors de la Première Guerre mondiale¹⁶.

La Monarchie de Juillet, pragmatique, avait déjà inclus les maladies coloniales à la palette des maladies militaires à soigner. En 1856, au retour de la guerre de Crimée, les soldats sont envoyés plusieurs semaines à Saint-Mandrier, presque à l'île au large de Toulon dévolue depuis longtemps aux mises en quarantaine. Un programme à base de bonne alimentation, de baignades, de repos, de jeux en plein air et de visites, doit permettre de faciliter la réintégration en France après une campagne désastreuse sur le plan sanitaire¹⁷. Si le terme de sas n'est pas d'actualité, les activités préconisées s'en rapprochent.

Sous la III^e République, les hôpitaux « coloniaux » : Amélie-les-Bains, Châtelguyon, Vichy, Capvern ont un taux d'activité important. À l'issue de la Première Guerre mondiale, ce sont les centres de soins aux traumatisés et rhumatisants qui sont en essor (Dax, Lamalou-les-Bains, Bourbonne-les-Bains) ainsi que le Mont-Dore pour les soldats gazés.



Les hôpitaux thermaux accueillent les militaires malades au retour des campagnes
© <http://www.tourisme-amelie.com/photos>

13 André Bolzinger, *Histoire de la nostalgie*, Paris, Editions Campagne première, 2007.

14 Rollan, « Exposé d'une maladie putride inflammatoire et vermineuse, qui a régné en 1757 sur la fin de l'été, parmi les soldats des bataillons de milice de Mortagne, en garnison à Maubeuge », *Journal de médecine militaire*, 1783.

15 Pierre-François Percy (1754-1825), médecin français, chirurgien en chef des armées sous la Révolution et l'Empire.

16 Thomas William Salmon, *The Care and Treatment of Mental Diseases and War Neurosis (Shell Shock) in the British Army*, New York City, *War Work Committee of the National Committee for Mental Hygiene, Inc.* 1917.

17 « Les hommes valides resteront huit, dix jours, davantage si nécessaire sous la tente ; ils se promèneront, se baigneront, seront bien nourris, verront les côtes de France, et enfin toutes les conditions de rétablissement seront réunies autant que possible. Après cette espèce de quarantaine, on amènera à Marseille ou à Toulon tous ceux qui auront bien supporté cette épreuve, et on les dirigera sur leurs garnisons définitives ». Lettre adressée le 5 avril 1856 par le ministre de la Guerre au médecin Lucien Baudens, en mission d'inspection auprès de l'armée d'Orient, citée par Michèle Battesti lors des ateliers de recherche, Nouvelle approche des blessures psychiques de guerre, 2013 - 2015, Institut de recherche stratégique de l'école militaire (IRSEM), 2014.



Le voyage permettait de prendre des distances avec la mission effectuée (Indochine 1947-1954)
© 2015 Copyright RFI - tous droits réservés

1.1.4 Au XX^e siècle

La longue période de la Guerre froide qui succède aux conflits de décolonisation fige durant quarante ans l'activité opérationnelle de la majorité de l'armée française.

Bien que jamais pensé comme tel, le retour de la guerre d'Indochine par voie maritime constitue *de facto* une situation de transition par la longueur du voyage, de dix à quinze jours.

Le bénéfice d'une telle période est cependant mitigé du fait :

- Des circonstances propres au conflit indochinois et à l'état d'esprit qu'il génère : regret de quitter une terre à laquelle on s'est attaché pendant 18 ou 24 mois et sur laquelle de nombreux camarades morts sont restés ; constat amer de ne pas avoir achevé une mission de pacification en bonne voie (jusqu'en 1950), puis de perdre la guerre (à partir de 1951) ; nostalgie de ne pouvoir rentrer avec sa « petite épouse » administrativement non-reconnue ;
- Des conditions d'existence à bord des bateaux. Car si la satisfaction de retrouver une nourriture européenne est réelle, le confort reste sommaire et peu réparateur. Bien

plus profondément, l'absence d'occupation favorise la rumination mentale et la discussion libre sans fin. Une telle oisiveté génère chez le contingent français un esprit général de critique, de rancœur ou de tristesse qui ne favorise pas l'apaisement. Il se renforce d'un sentiment de trahison par la métropole indifférente, voire hostile à ce conflit mené au nom de la lutte contre le communisme. Il conduit chacun à élaborer un sens à l'action politique et non plus simplement professionnel.

L'armée française redécouvre l'enjeu humain du retour d'opération et de la gestion de l'absence longue durée lors de son engagement en ex-Yougoslavie (1991-2014). De 1991 à 2001, la durée de la projection dure six mois et les militaires bénéficient d'une permission de quinze jours à mi-mandat. L'effet de bien-être escompté trouve sa limite dans la baisse de l'efficacité opérationnelle du personnel entamant sa seconde partie de mandat : difficulté à se détacher à nouveau de ses proches, mentalité au retour définitif induite par la certitude d'être en fin d'opération. Cette césure temporelle est une césure motivationnelle trop forte pour être pérennisée et les mandats français sont depuis cette époque réduits à quatre mois sans permissions.

L'engagement en Afghanistan annule cette règle pour des raisons de cohérence opérationnelle interalliées. Six mois sans permissions est alors la règle des mandats Pamir et Epidote. Liée à la dureté et à l'intensité des combats ainsi qu'à l'hostilité des environnements physiques et humains, cette règle nécessite de repenser le retour de la guerre en y adjoignant un temps transitoire [décompression et/ou normalisation¹⁸]. Cette considération est d'autant plus nécessaire que la temporalité du retour a changé. En effet, l'acheminement stratégique systématique par voie aérienne ne permet pas une période de transition et fait disparaître ce temps propice, entre autres, à la reconnaissance des expériences communes.

18 Directive 500273/DEF/DRHAT/SDEP/BCP-EH/DR relative au soutien psychologique en zone de combat, 14 avril 2009.

La force militaire passe du théâtre d'opérations à la garnison et le soldat de son véhicule de combat à son foyer familial sans transition.

1.2 Modèles étrangers

Certains modèles anglo-saxons de *Decompression in a Third Location*¹⁹ réalisés généralement lors des engagements militaires en Irak et en Afghanistan, ont permis à l'armée française de concevoir et de mettre en œuvre le sas de fin de mission.

1.2.1 Armée de Terre britannique : le *Post-operational stress management (POSM)*

L'expérience britannique, bien documentée sur la guerre des Malouines (1982), permet de considérer la pertinence de la transition. En effet, la variabilité des acheminements stratégiques utilisés pour rapatrier la *British Army* conduit au constat que la voie maritime mise en œuvre depuis l'île d'Ascension (Atlantique sud) a des effets bénéfiques sur la forme psychologique du personnel. La semaine de navigation, loin d'être oisive, est consacrée au *debriefing* et à la détente, activités inexistantes pour ceux rentrant directement par voie aérienne. La notion de « décompression » couramment utilisée par les Anglo-saxons trouve en ces circonstances sa source première²⁰.

Le sas de fin de mission britannique s'inscrit dans la politique globale de la gestion des réactions de stress post-traumatique mise en place depuis la seconde guerre du Golfe²¹.

Il constitue la première des quatre étapes du dispositif de soutien psychologique post-mission, à savoir la décompression, la normalisation, le soutien en service (après le retour) et le soutien hors service (retour à la vie civile).

La première étape est considérée comme faisant partie intégrante de la mission²². Appelée « préparation avant le retour », elle vise à faire rationaliser l'expérience opérationnelle, et à faciliter la réadaptation à la normalité (seconde phase). A cet effet, elle consiste à placer le personnel, militaire comme civil, dans un environnement militaire structuré disciplinairement : casernement, cérémonie militaro-religieuse d'honneur aux emblèmes des unités ayant valeur d'adieu (*thank formally*²³), encadrement important d'une centaine de personnes.

Durant 24 à 36 heures, ce sas de fin de mission impose peu d'activités, se fondant avant tout sur un emploi du temps libre à bases d'activités de loisirs : nautiques, spectacles, barbecues, consommations d'alcool en quantité limitée.

Trois séances de sensibilisations sont menées en fin de journée :

- présentation des troubles psychologiques possibles par un personnel paramédical ;
- information sur les enjeux du retour en famille par un aumônier ;
- sensibilisation à la sécurité routière par un sous-officier de l'arme du train.

19 G.-H. Jamie et al., "The Use of Psychological Decompression in Military Operational Environments", *Military Medicine*, June 2008, Vol. 173, issue 6, p. 534-548.

20 G.-H. Jamie et al., *idem*.

21 N. Grennberg et al., "Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces", *Journal of the Royal Army Medical Corps*, June 2008, vol. 154, Issue 2, p. 124-127; J. Harrison et al., "The Management of Post-Traumatic Stress Reactions in the Military", *Journal of the Royal Army Medical Corps*, June 2008, vol. 154, Issue 2, p. 110-114. *British Army*, D/DPS(A)/33/64/2/PS4(A), *Army Post-Operational Stress Management Policy*, 2005.

22 Thierry Jacquemot, *Le sas de décompression britannique*, Fiche de lecture CFT/DIV-LOG/CISPAT, 2013.

23 G.-H. Jamie et al., "The Use of Psychological Decompression", *op.cit.*, 2008.

À des fins d'épidémiologie et de suivi d'éventuelles difficultés futures, l'équipe encadrante recueille un certain nombre d'informations qu'elle transmet au corps médical.

Par ailleurs, ce sont les commandants de brigade qui désignent les unités devant bénéficier du sas de fin de mission.

Un tel dispositif donne satisfaction de l'avis du personnel bénéficiaire. Il a un impact positif sur la santé mentale et le niveau de prise d'alcool au sein de l'armée britannique²⁴.

1.2.2 Armée de Terre des Etats-Unis d'Amérique : le Battle Mind Training (BMT)

L'*US Army* ne met pas en place de sas de fin de mission mais pense le retour d'opération dans le cadre général du programme *Battle Mind Training* (BMT)²⁵. Il s'agit d'une stratégie thérapeutique d'approche volontariste, visant à utiliser les ressources guerrières (*Warrior skills*) du combattant comme outils de réadaptation²⁶. Comme il a dû faire face au combat, il doit faire face au retour dans ses foyers. Cette attitude de *coping*²⁷ centrée sur la tâche doit être accompagnée, si nécessaire, par des professionnels. L'enjeu premier dans ce programme est donc de lever la réticence à faire appel à un spécialiste de la santé mentale.

De nombreuses études mettent en effet en lumière le lien entre importance des troubles psychiques et réticence à demander une aide spécialisée (honte, difficulté d'accès à des spécialistes, déni de la souffrance...). Cette phase du BMT poursuit donc trois objectifs :

- faciliter la réadaptation des soldats rentrant dans leur foyer ;
- faciliter l'accès à des spécialistes ;
- favoriser le retour à la normalisation.

Le programme se fonde sur des exemples simples de comportements automatiques, vitaux sur un théâtre d'opérations mais inadaptés dans un contexte de vie ordinaire : détention d'une arme, détachement affectif, etc. Une telle approche vise à permettre aux combattants de consulter plus facilement des professionnels dès lors qu'ils repèrent chez eux-mêmes ou chez leurs proches de tels comportements, signes de souffrance psychique²⁸.

1.2.3 Forces armées canadiennes : l'aide aux retrouvailles²⁹.

Au début des années 2000, les forces armées canadiennes sont les premières à fonder la « décompression » sur la neutralité du lieu à savoir ni celui du déploiement, ni un lieu familier³⁰.

24 Norman Jones, H. Burdet, H. Wessely, "The Subjective Utility of Early Psychosocial Interventions following Combat Deployment", *Occupational Medicine*, March 2011, vol. 61, issue 2, p. 102-107 ; Norman Jones, Margaret Jones, Nicola T. Fear et al., "Can Mental Health and Readjustment be Improved in UK Military Personnel by a Brief Period of Structured Postdeployment Rest (third location decompression)", *Occupational & Environmental Medicine*, 2013, volume 70, p. 439-445.

25 Yann Andruetan, Carl Castro, « Le Battle Mind Training ou comment préparer le retour des combattants », *Perspectives Psy*, 2010/1, vol. 49, p. 27-30.

26 Isabelle de Vitton, *Sas de fin de mission de Chypre pour les soldats français de retour d'Afghanistan : Concept et Intérêt*, Mémoire de l'Université Paris Descartes, UFR Biomédicale, 2010.

27 Le *coping* (to cope: faire face), en psychologie est défini comme l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer des demandes spécifiques internes et/ou externes, vécues par le sujet comme menaçant, épuisant ou dépassant ses ressources (R. Lazarus et R. Saunier, 1978).

28 Ces difficultés d'adaptation du militaire de retour d'opération relèvent d'une problématique psychosociale impliquant la famille et les proches. Un tel programme pourrait être utilement dispensé aux familles en présence des militaires eux-mêmes.

29 Bruno Andrieux, *Le dispositif de soutien psychologique des militaires et de leurs familles. Une ingénierie psychosociale de terrain*, Mémoire de l'Université Paris 8, Psychologie du travail et des ressources humaines, 2014.

30 André Marin, *Du Théâtre des Opérations à la Maison. Analyse de l'expérience de décompression des Forces Canadiennes dans un tiers lieu après le déploiement*, Ottawa, Rapport au ministre de la Défense Nationale, 2004.

Il doit être sûr, propre et « restaurant » et permettre à tous les membres de faire une pause réelle menant au « repos » familial dans un bon état d'esprit³¹.

Ce lieu paisible de transition facilite chez le soldat la prise de conscience de ce qu'il a accompli en opération et de ce que représente la fin de sa mission. Il vise aussi à permettre sa réintégration dans la société canadienne. Très centré sur l'enjeu des retrouvailles, un certain nombre de séances de psychoéducation complétées d'entretiens individuels est conduit par une équipe en santé mentale composée de dix personnes (psychologues, infirmier en santé mentale, épidémiologistes et *Operational Stress Injury Social Support*³² (OSISS)). Elles abordent :

- l'anticipation du retour ;
- la renégociation des relations ;
- la réintégration et la stabilisation.

Elles s'accompagnent d'un opusculé dédié au militaire comme à sa famille, organisé autour du cycle émotionnel du déploiement³³. Les réactions courantes des deux parties (famille/militaire) y sont décrites, complétées par des suggestions concrètes. Le retour étant un sujet abordé avant même le départ en mission, ces séances constituent un rappel utile à quelques heures de son effectivité.

Ouvert dès 2002 sur l'île de Guam (Pacifique), initialement de deux jours, l'optimisation de ses effets sous contrainte d'élongations stratégiques particulièrement chronophages et fatigantes l'a fait passer à cinq jours à Chypre à partir de 2005. Le temps se répartit entre activités de détente et de loisirs et activités obligatoires d'informations, qui, au-delà des retrouvailles civiles, abordent également le repérage des risques de stress, des situations de colère et de celles de suicide³⁴.

Le programme très complet de ce sas de fin de mission organisé dans un complexe hôtelier a servi, en particulier, de modèle à la France.



Desk et séance d'information collective au sas canadien

© Rob Weatherby, Chypre, 18 janvier 2014.

31 G. H. Jamie et al., *op.cit.*, 2008.

32 OSISS: conseiller social aidant à la gestion des situations de stress.

33 A-MD-007-144/JD-006, *Pour des retrouvailles moins stressantes*, Forces Armées Canadiennes. Direction de la Politique de Santé, 2000.

34 Samuel Jocsan, *Les enjeux de la gestion du traumatisme lié au stress opérationnel dans les forces canadiennes*, Mémoire Ecoles de Saint-Cyr Coëtquidan, 2012.

1.3 La genèse du sas de fin de mission français

1.3.1 – Le rôle d’Uzbeen

L’embuscade d’Uzbeen le 18 août 2008 sert de déclencheur dans la prise de conscience d’une gestion spécifique du retour. Le soutien psychologique en zone de combat ordonné dès avril 2009 par le chef d’état-major de l’armée de Terre (CEMAT)³⁵ souligne la nécessité d’une phase de transition entre le « rythme opérationnel et celui de la vie régimentaire ». L’armée de Terre « tenant compte de l’extension à 6 mois - sans permission - de la durée des mandats sur le théâtre afghan et prenant acte du durcissement des engagements, [...] exprime le besoin d’un « sas de décompression » pour les unités engagées »³⁶.

En amont, un prototype est expérimenté en novembre 2008 sur la base aérienne de Bagram (Afghanistan). Cet aéroport militaire stratégique remplit cependant peu la condition minimum de tranquillité nécessaire à tout début de transition : ambiance opérationnelle (bruit incessant, niveau sécuritaire élevé), durée du sas aléatoire conditionnée par une sortie du théâtre non planifiable au jour près, infrastructures de vie courante spartiates³⁷.

1.3.2 – L’expérimentation réussie de Paphos (Chypre)

Dès juin 2009, le sas de fin de mission est installé à Paphos (Chypre)³⁸. Ouvert dans un premier temps aux seuls soldats combattants, principalement ceux des *Operational Mentoring Liaison Team* (OMLT), il confirme rapidement sa pertinence pour tout militaire rentrant du théâtre afghan.

En septembre 2010, après un an d’expérimentation, ce dispositif majoritairement apprécié par le personnel est donc étendu « aux autres armées et services interarmées et à d’autres théâtres »³⁹. Nouveauté à tout point de vue, l’acceptation de son utilité ne s’opère alors qu’à posteriori⁴⁰. Il est depuis considéré quasi-unanimement comme bénéfique à un retour en famille apaisé⁴¹. Pensé comme un objet non médical, il s’inscrit dans une vision psychosociale de la souffrance au travail (qui existe même en opération) et du soutien psychologique nécessaire. Son appellation fait débat.

L’anglicisme « décompression » prête immédiatement à confusion par son caractère idiomatique, et les représentations qu’il suggère « simpliste et réducteur »⁴². Il sous-entend que les effets de la guerre puissent être gommés purement et simplement. Or, si certains sont

35 Directive 500273/DEF/DRHAT/SDEP/BCP-EH/DR relative au soutien psychologique en zone de combat, 14 avril 2009.

36 Lettre N°0007/DEF/EMAT/MG/ES/AES, Condition du personnel en opération : « sas de décompression », 19 janvier 2009.

37 Olivier Borel, Franck Turmeau, Bilan de l’action de la CISPAT en Afghanistan du 11 novembre au 20 décembre 2008, Rapport de mission DRHAT/SDEP/BCP-EH/CISPAT, 2008.

38 Mis en œuvre par marché public. Il est déplacé de septembre 2014 à mars 2015 à Saly (Sénégal) puis à Chania (Crète) à compter de juin 2015.

39 Lettre N°D-10-00 1227/DEF/EMA/EMP.1/NP, Politique interarmées des sas de fin de mission, 28 septembre 2010.

40 Frédérique Rochot, Le soutien psychologique, Rapport n°400621/DEF/RH-AT/CP-EH/SOCIO/34/DR du 8 août 2012.

41 *Idem*.

42 Humbert Boisseaux, La réalisation d’un « SAS de décompression » - Aspects théoriques et pratiques, Fiche annexe au PV de la réunion du 10 mars 2009 du groupe de travail interarmées relatif à la « condition du personnel en opération : sas de décompression », DCSSA/AST TECH, 2009.

à considérer comme réductibles, d'autres ne sont que constatables, en particulier les états de stress post-traumatique. Le sas de fin de mission ne peut donc se penser opératoire sur l'ensemble du spectre de la souffrance psychique et en particulier sur ses manifestations psychiatriques. Les modifications subjectives qu'il permet aident à la continuité vie professionnelle-vie privée. Il est donc à considérer, plus simplement, comme un « sas de fin de mission ».

« On souligne aujourd'hui l'intérêt d'un temps de « décompression » en fin de mission, pour aider au retour et à la reprise de la vie quotidienne, là où le stress opérationnel a imposé au combattant un mode de fonctionnement psychique spécifique. La difficulté à tourner la page de cette expérience expose à tout un ensemble de problèmes qui peuvent parfois nécessiter une aide. Si la médicalisation systématique d'un tel processus psychique n'est pas souhaitable, il est opportun de dégager, à ce moment, un temps de debriefing technique qui permette de marquer un véritable terme à la mission en lui donnant son sens. »⁴³

Durée et mixité (obligatoires versus facultatives) des activités chez les Canadiens, inclusion dans le schéma global du retour de mission chez les Britanniques, responsabilisation individuelle chez les Américains : le sas de fin de mission français est une synthèse aboutie d'expériences étrangères. La mise en place d'un tel dispositif d'accompagnement s'inscrit dans le processus décisionnel de planification et de conduite des opérations⁴⁴. Par ailleurs, il doit répondre à des objectifs bien définis et à des critères de mise en œuvre clairs pour un chef militaire.

43 Humbert Boisseaux, « Le stress au sein de la population militaire : du stress opérationnel à l'état de stress post-traumatique », *Revue francophone du Stress et du Trauma*, 2010, volume 10, n°2, p. 79-88.

44 DIA-1.0_PERS N°163/DEF/CICDE/NP, *Personnel en opérations*, Centre interarmées de concepts, de doctrines et d'expérimentations, 2013.

CHAPITRE II

CONDITIONS PRÉALABLES DE RÉUSSITE

Les conditions pour un sas de fin de mission réussi sont à la fois nécessaires et suffisantes. Elles ont été identifiées à l'aune de l'expérience acquise depuis 2009 au cours des différents dispositifs mis en place par l'armée de Terre. Ces conditions d'efficacité se veulent être une aide à la décision pour le chef militaire quant à la mise en œuvre d'un sas de fin de mission.

2.1 Critères d'ouverture et d'éligibilité

L'ouverture d'un sas de fin de mission doit, avant tout, répondre à un besoin réel ce qui conditionne en partie son efficacité. Il peut être objectivable à partir de trois facteurs : le degré d'hostilité du théâtre, les conditions de vie sur le théâtre et le degré d'incertitude de la mission. En plus d'être définis pour une opération extérieure donnée, les critères d'ouverture arrêtés sont valables également pour l'éligibilité au sein de la force des unités ayant à en bénéficier préférentiellement. Ce choix peut varier dans le temps comme dans l'espace en fonction des situations opérationnelles.

2.1.1 Le degré d'hostilité du théâtre

Par construction, l'état militaire oblige le soldat à évoluer dans un milieu hostile et « exige en toute circonstance un esprit de sacrifice, pouvant aller jusqu'au sacrifice suprême⁴⁵ ».

Les formes d'engagement modernes font que le degré d'hostilité peut s'avérer variable d'un théâtre à l'autre, d'une unité à l'autre et évolutives dans le temps et dans l'espace sur un même théâtre ou pour une même unité.

Cette hostilité du théâtre est à comprendre aussi bien comme celle liée à l'ennemi qu'à celle liée plus largement à l'environnement : population hostile des contextes de guerre civile comme en République de Centrafrique (RCA). La dangerosité de l'ennemi, quant à elle, provient de ses modes d'actions, sa puissance de feu, ses équipements, etc. Cette hostilité est souvent à l'origine du développement de formes de stress intense, chronique ou cumulé chez les militaires, car dépassant leurs capacités d'adaptation individuelles courantes.

Au-delà de la décision formelle d'ouverture d'un sas de fin de mission pour un théâtre ou une opération extérieure en particulier, ce critère permet de discerner parmi les différentes unités, celles qui nécessitent un tel dispositif. À titre d'exemple historique, l'évolution, jugée nécessaire, en une année (2009-2010) du passage au sas de fin de mission des seuls *Operational Mentoring Liaison Team* (OMLT) à tout le personnel déployé sur le théâtre afghan, quel que soit son cadre d'emploi (unités constituées comme personnel isolé, unités combattantes ou non), fait comprendre, *a posteriori*, la pertinence de ce critère.

Bien que ce critère permette au décideur de sortir du systématisme du sas de fin de mission, il le conduit à l'inverse à mieux discerner sa

⁴⁵ Article L 4111-1 du code de la Défense.

nécessité. Les unités déployées sur les théâtres d'opérations tels que l'Afghanistan, la R.C.A. et le Mali sont, de ce point de vue, naturellement éligibles au sas de fin de mission.

Par ce premier critère, le sas de fin de mission aurait également été pertinent pour le Rwanda (1994).

Le degré de liberté ainsi que le degré d'alerte de la Force, donnés par les points de situation peuvent être ici deux indicateurs permettant de juger de la pertinence de l'ouverture d'un sas de fin de mission.⁴⁶

2.1.2. Le décalage des conditions d'existence sur le théâtre avec les conditions standards

La réalité des opérations extérieures étant d'un autre ordre que celle vécue en garnison ou à l'entraînement, la réduction des écarts lors du passage de l'un à l'autre oblige à la meilleure préparation des forces possible avant le départ, et plus particulièrement lors de la mise en condition avant projection (MCP).

Inscrite en continuité de la préparation opérationnelle permanente, la MCP a pour objectif de préparer spécifiquement les unités à leur projection, dans un contexte le plus proche possible de la réalité du théâtre sur lequel elles sont amenées à intervenir. Au-delà de la formation, de l'acculturation au théâtre et de l'entraînement technique et tactique, cette période préparatoire nécessite également de développer l'aguerrissement physique et psychologique et de forger la cohésion de

l'unité⁴⁷. Cette MCP inclut nécessairement des « *périodes de respiration* »⁴⁸, temps qui permettent aux unités de récupérer physiquement et psychiquement en rompant avec un rythme opérationnel élevé. Ils soulignent l'importance parallèle de les penser et les mettre en œuvre sur le théâtre (pauses opérationnelles⁴⁹).

Un des grands intérêts de la MCP est de favoriser la résilience individuelle et collective.

Au-delà de l'acceptation commune en lien avec le trauma, cette notion est à comprendre plus largement comme la capacité de surmonter un évènement difficile, grave, parfois traumatique et de se développer correctement, de pouvoir rebondir, évoluer, et continuer à se construire dans un environnement défavorable⁵⁰. La résilience parie sur l'évolution « positive » de chacun.

Elle apparaît comme un processus dynamique permettant de reprendre un nouveau développement et de se réarticuler psychiquement. Elle s'appuie pour ce faire aussi bien sur des ressources internes qu'externes. Le sujet peut apprendre à aménager sa vie avec ses blessures ou ses difficultés.

Dépendant de l'environnement, la résilience du soldat est favorisée notamment par la mise en place d'une préparation spécifique au départ (MCP), de techniques d'optimisation du potentiel (TOP), mais également grâce à ses ressources personnelles : motivation, confiance en soi et en ses pairs.

46 Sylvain Siad, *Pérennisation/extension du dispositif de sas de fin de mission*, Fiche n° 20121015/CFT/DIVLOG/CISPAT, 2012.

47 Directive N°508775/CFT/DIV.PO/BCPO/MCP de mise en condition avant projection 2014-2015, 28 mai 2014.

48 *Idem*.

49 La pause opérationnelle représente toute situation où le soldat peut rééquilibrer, même très imparfaitement le niveau des préoccupations entre celles qui le concernent personnellement et celles qui concernent sa mission. Elle va donc de la simple demi-journée *off*, jusqu'à quelques jours de quasi permissions sur le théâtre ou à proximité.

50 Boris Cyrulnik, *Les vilains petits canards*, Paris, Odile Jacob, 2004.

Au-delà de son appui sur des facteurs d'environnement, elle renvoie finalement à trois acceptions développées successivement⁵¹ :

- une capacité personnelle : celle de surmonter les difficultés dans un environnement hostile ;
- un processus qui n'est pas univoque : les facteurs de résilience dépendent de chacun ;
- une force intérieure qui pousse à grandir et à se développer en permanence.

Ce dernier point de vue est le plus réaliste. Il permet de considérer que chacun possède une dynamique qui le pousse à grandir et à s'organiser, autant qu'à se désorganiser, et que c'est cette capacité qu'il doit renforcer en commençant par lever les obstacles qui s'y opposent.

Au-delà de la résilience individuelle, la résilience collective est à penser.

Peu documentée, la résilience des petits groupes semble avoir un lien avec les mécanismes de la confiance⁵². N'étant pas un état atteint mais une dynamique permanente, elle peut s'opérer par un maillage en réseaux de canaux de confiance

multiples. Si certains sont à un moment donné coupés, ils peuvent suppléer et/ou être suppléés par d'autres. Ce maillage de confiance s'organise autour de 5 grandes voies analysées depuis l'après-guerre⁵³ :

- confiance en ses pairs ;
- confiance en ses chefs ;
- confiance en soi ;
- confiance en ses ressources externes (matériel, équipement logistique, sphère privée) ;
- confiance en la mission et en son sens politico-institutionnel.

La réalité de l'OPEX constitue également un facteur à prendre en compte. En effet, l'effort de préparation n'exclut pas, dans certains cas, une adaptation longue et difficile face aux conditions d'existence sur le théâtre. Ces difficultés peuvent être liées à la qualité du personnel projeté comme aux conditions de vie en campagne (avant tout logistique, mais également durée de séjour, rythme opérationnel intense dû en particulier aux capacités modernes à mener un combat « tout temps », environnement physique extrême).



La vie en OPEX : des conditions difficiles
© ADC GILLOT, RCA, mars 2015

51 Serge Tisseron, *La résilience*, Paris, PUF, collection Que sais-je, 2014.

52 Vincent Gelez, « Les canaux de la confiance. La résilience des petits groupes », *Inflexions*, 2015, n°29, p. 117-124

53 Edward A. Shils, Morris Janowitz, « Cohesion and Disintegration in the Wehrmacht in World War II », *Public Opinion Quarterly*, 1948, vol. 12, issue, 2, p. 280-315.

Présent dans tous les cas, le facteur principal et premier rendant compte d'un décalage réel entre intention préparatoire et exécution est l'état de fatigue. Véritable contrainte opérationnelle, cet état constitue le facteur principal de difficulté psychologique⁵⁴ dont la cause la plus immédiate réside dans le manque de sommeil (horaires atypiques, températures extrêmes, bruit permanent, etc.).

Cette fatigue opérationnelle renvoie à deux types d'état⁵⁵ :

- le premier type correspond à la fatigue aiguë, le plus souvent liée aux opérations soutenues (notion d'intensité). Il s'agit d'un état qui s'aggrave au fur et à mesure que se prolonge l'éveil avec une diminution de la vigilance et des capacités de mémorisation, une augmentation des temps de réaction, des erreurs d'interprétation et des illusions sensorielles, et l'apparition de troubles de l'humeur (irritabilité, désintéressement, dépression).
- le deuxième type relève de la fatigue chronique ou syndrome de désynchronisation que l'on rencontre au cours des opérations continues (notion de durée). Elle agit sur les processus mentaux, sur l'humeur individuelle comme collective et sur la qualité d'exécution des tâches.

Pouvant aller jusqu'à l'épuisement, cette fatigue opérationnelle reflète de façon assez systématique les conditions d'existence rencontrées invariablement en zone de combat. Les facteurs psychologiques liés à la fatigue opérationnelle sont :

- la tension liée à la gestion des risques et de l'incertitude ;
- l'impact émotionnel des pertes humaines ;

- la violence inhérente aux combats ;
- le volume de travail demandé ;
- la durée des mandats ;
- les conditions du combat : rythme, dureté, asymétrie de l'adversaire (prisonniers, modes d'action...), environnement hostile (attitude de la population, mouvements de foule...), combat en tout temps, soutien du combattant... ;
- le manque de lien et de continuité entre vie privée et vie professionnelle ;
- le manque de reconnaissance et de récompense.

Ces multiples facteurs mobilisent chez les individus la totalité des ressources énergétiques nécessaires à leur adaptation, et mettent à l'épreuve leurs capacités de résilience en cas de confrontation à des événements potentiellement traumatisants. C'est alors un « potentiel humain en jeu »⁵⁶ qui est à préserver. Ce constat souligne l'importance d'une logistique adaptée au soutien du combattant dès l'ouverture d'un théâtre et d'une vraie politique de condition du personnel en opération (CPO).

La gestion de la récupération apparaît donc comme un élément fondamental, non seulement « après » (sas de fin de mission, période de normalisation au retour), mais également « pendant », sur le théâtre d'opérations (conditions de sommeil, pauses opérationnelles, techniques d'optimisation du potentiel TOP).

Le niveau de confort de la troupe, ou toute appréciation formelle globale donnée par la fonction logistique, peut être un des indicateurs à considérer dans la décision d'ouverture du sas de fin de mission.

54 Vincent Dagot, Laurent Gregoire, *Les enseignements du sas de fin de mission de Chypre*, lettre de la condition du personnel 2014, n°22.

55 Bernard Maugey, *Les causes des perturbations du sommeil*, Cours de l'École du personnel paramédical des armées (EPPA), 2007.

56 Humbert Boisseaux, *La réalisation d'un « SAS de décompression ». Aspects théoriques et pratiques*, Fiche annexe au P.V. de la réunion du groupe de travail interarmées du 10 mars 2009 relatif à la « condition du personnel en opération : sas de décompression », DCSSA/AST TECH, 2009.

2.1.3 Le degré d'incertitude de la mission

« La grande incertitude d'informations en période de guerre est d'une difficulté particulière parce que toutes les actions doivent dans une certaine mesure être planifiées avec une légère zone d'ombre qui (...) comme l'effet d'un brouillard ou d'un clair de lune, donne aux choses des dimensions exagérées ou non naturelles »⁵⁷. Un tel brouillard, ambiguïté perceptive, garde toute son actualité dans les conflits modernes extrêmement imprévisibles et dont le succès est avant tout d'ordre moral⁵⁸. Il est donc nécessaire, non pas de le supprimer, mais de clarifier les incertitudes qu'il génère afin de ne pas ajouter du brouillard au brouillard :

- environnement politico-diplomatique ;
- prise en compte dans les raisonnements et prises de décisions ;
- clarté des ordres et des règles de la mission ;
- capacités logistiques ;
- préparation aux mieux des hommes à sa réalité.

L'incertitude renvoie à l'ensemble des facteurs concourant à la volatilité de la situation sur un théâtre d'opérations, autrement dit à la réversibilité de l'attitude des parties en présence : milices, population, forces adverses, etc.⁵⁹ L'asymétrie et la complexité des conflits actuels renforcent une donnée incontournable des états de guerre : l'ennemi est toujours imprévisible, avec une part de méconnaissance qui ne permet pas de savoir avec certitude ce qu'il est, ce qu'il fait et ce qu'il fera⁶⁰. De ce fait, les théâtres où l'armée française est actuellement engagée rendent le sens personnel donné à l'action guerrière d'autant plus ambigu.

Ce degré d'incertitude est d'autant plus fort qu'il est associé à un certain nombre de « multiplicateurs de stress »⁶¹ :

- sentiment d'incompréhension des décisions de l'échelon supérieur ;
- frustration liée au manque d'action pleine et entière ;
- manque de soutien perçu et tensions au sein des groupes ;
- manque de reconnaissance.

Là encore, cette incertitude, par la tension psychologique induite, est fortement consommatrice d'énergie (par exemple rumination mentale). Le personnel qui cherche à limiter ce degré d'incertitude peut développer un état de stress à visée adaptative dont la chronicité est aussi certaine que cette incertitude est permanente.

Un tel brouillard peut conduire également aux questionnements collectifs sur l'utilité de la mission et la clarté des objectifs. L'absence de sens donne naissance à des sentiments très intenses et partagés au sein des groupes primaires :

- sentiment « d'être un pion » ;
- sentiment d'être instrumentalisé ;
- sentiment d'être mis en danger inutilement ;

Partagés et entretenus comme un bouillon de culture, ces sentiments peuvent amener tout ou partie de ces groupes à remettre en cause leur mission, leur métier, et l'acceptation des risques encourus.

Par ce critère, le sas de fin de mission aurait été pertinent pour le théâtre ex-yougoslave et en particulier pour la période de la Force de protection des Nations unies (FORPRONU) de 1991 à 1995.

57 Carl von Clausewitz, *De la guerre*, Paris, Perrin, 2014 [rééd.].

58 Vincent Desportes, *Décider dans l'incertitude*, Paris, Économica, 2007.

59 André Thiéblemont, « Les rapports du combattant français à l'ennemi. Le lointain et le proche », *Inflexions*, 2015, n°28, p. 37-48.

60 Charles de Gaulle, *Le fil de l'épée et autres écrits*, Paris, Plon, 1994.

61 Vincent Dagot, Laurent Gregoire, lettre citée, 2014.

Afin d'apprécier le degré d'incertitude de la mission, le commandement pourrait utiliser un indicateur tel que la variabilité des règles d'engagement durant le mandat, induite par leur adaptation réaliste aux situations changeantes de l'environnement humain sur le théâtre : attitude de la population, sa versatilité, la présence de forces alliées locales, etc.

Au-delà des critères décisionnels d'ouverture et d'éligibilité, le sas de fin de mission doit aussi répondre à des critères de fond conditionnant sa réussite.

2.2 La transition

Le sas de fin de mission est par définition un lieu transitoire permettant de passer d'une réalité à une autre. Un espace neutre qui favorise l'apaisement et qui propose ainsi une réalité transitionnelle en vue de recouvrer une certaine normalité.

2.2.1 La durée du sas de fin de mission

La durée du sas de fin de mission doit éviter l'écueil de l'apaisement raté. Celui-ci émerge tout aussi bien par une durée excessive, vécue comme un prolongement futile de la mission, que par une durée écourtée ne permettant pas, à l'inverse, la détente. Trois jours, avec trois nuits de repos complet, constituent généralement un bon équilibre, le repos physiologique étant la condition primordiale de la quiétude psychologique.

L'expérience de certains sas de fin de mission a montré qu'une rallonge, même d'une journée, augmente fortement la probabilité de générer

un sentiment d'ennui, voire de désœuvrement, pouvant être source de frustrations. Passant d'une appréciation subjective d'être « à l'heure » (en cohérence entre soi et son environnement temporel) à celle d'être « en retard » pour rejoindre son entourage privé et le quotidien qu'il propose, le soldat vit alors le sas de fin de mission, non plus comme une aide personnelle mais comme une adversité dont il doit sortir.

Une telle situation vient d'un seul coup gommer les bénéfices d'apaisement obtenus initialement, favorisant l'émergence d'états de tension pouvant conduire à des écarts de comportement : agressivité, colère, indiscipline, etc.

Bien que le sas de fin de mission représente souvent le seul moment de côtoyer un environnement psychologique spécialisé, la disponibilité psychique du militaire n'y est pas maximale. De ce point de vue, en prolonger la durée ne permettrait sans doute pas pour autant d'accroître les bénéfices individuels qu'il vise à procurer.

2.2.2 Un lieu neutre et apaisant

L'expérience de la violence ou de la mort peut donner naissance à un rapport décomplexé à celles-ci, voire à leur banalisation. Ces expériences ont fortement sollicité le militaire sur le plan pulsionnel⁶². Cette pulsion doit absolument trouver une issue socialement acceptable, sublimée, lui permettant de se réinscrire dans le champ symbolique⁶³.

Ce processus de sublimation⁶⁴, qui peut prendre un certain temps, peut être favorisé par la sollicitation des émotions en lieu et place de la pulsion.

62 « La pulsion est un processus dynamique consistant dans une poussée (charge énergétique, facteur de motricité) qui fait tendre l'organisme vers un but ». Jean Laplanche et Jean-Bernard Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, Paris, 2009, p. 359.

63 « Le symbolique est un terme introduit par Jacques Lacan qui distingue dans le champ de la psychanalyse trois registres essentiels : le symbolique, l'imaginaire et le réel ». Jean Laplanche et Jean-Bernard Pontalis, *op.cit.* p. 474.

64 « [...] Freud a décrit comme activités de sublimation principalement l'activité artistique et l'investigation intellectuelle. La pulsion est dite sublimée dans la mesure où elle est dérivée vers un nouveau but [...] et où elle vise des objets socialement valorisés ». Jean Laplanche et Jean-Bernard Pontalis, *op.cit.*, p. 465.

Pour ce faire, le lieu du sas de fin de mission doit en particulier proposer un rapport à la nature favorisant le sentiment esthétique⁶⁵. L'endroit doit être beau et harmonieux : qualité du climat, présence du monde végétal, voire animal, immensité des espaces (bord de mer, montagne). Cette symbiose avec la nature permet l'apaisement physique et psychique de l'homme



Le repos et la contemplation, une nécessité pour sortir de la mission

© TIM n°248, p.10, Chypre, octobre 2013

en le replaçant dans un rythme écologique qui s'oppose à l'approche industrielle et matérielle de la guerre. De façon sensorielle, elle sollicite des mécanismes psychiques ayant également des effets d'apaisement : perception visuelle de l'horizontalité (*versus* verticalité), perception auditive de bruits à basse fréquence (*versus* bruits stridents).

L'idée de la symbiose avec la nature est née dans les années 1990 en Californie, avec un courant novateur, appelé l'écopsychologie.⁶⁶ Il stipule que le bien-être psychique est indissociable de l'environnement naturel et permet la détente, la sensation d'harmonie et d'équilibre, ainsi que l'évitement du stress. Il existe, de ce point de vue, une forme de dépendance, de lien vital entre les deux.

Ce besoin serait également à relier au sentiment d'esthétique, et plus particulièrement à la notion d'empathie⁶⁷, comme projection de sa vie intérieure (émotionnelle) sur un objet ou un environnement.

Se retrouver en symbiose avec le spectacle de la nature permet ainsi d'extérioriser ses émotions, mais également de retrouver une certaine sérénité ainsi qu'un sentiment d'authenticité, de stimuler davantage ses relations sociales, ou encore d'améliorer ses performances cognitives et certaines aptitudes mentales. L'environnement naturel est donc bienfaiteur puisqu'il apporte bien-être physique et psychique.

Cette sublimation est également favorisée par la permanence du cadre militaire :

- respect des règles et horaires (sorties de l'hôtel non autorisées exceptées pour les visites proposées, etc.) ;
- port du survêtement obligatoire, à la fois tenue militaire et de détente.

Au-delà de tout cela et afin de permettre l'accélération du retour à la normale, le sas de fin de mission doit éviter d'être rattaché à un vécu d'ordre privé, comme à l'expérience, très exigeante émotionnellement, des opérations extérieures. A cet effet, il ne peut être situé ni sur le théâtre, ni en métropole. Cette neutralité n'est donc pas à comprendre comme une aseptisation psychologique mais comme l'inscription dans une réalité autre. Elle induit donc son implantation logique, si ce n'est préférentielle, sur une île, acception à entendre aussi bien au sens réel que symbolique.

65 Robert Vischer, *Über das optische Formgefühl, ein Beitrag zur Ästhetik* ('Le sentiment optique de la forme, contribution à l'esthétique'), thèse publiée en 1873 chez Julius Oscar Galler. Voir Maurice Elie, *Aux origines de l'empathie*, Olydia, 2009, p. 57-100.

66 Théodore Roszak, sous la direction de Mary E. Gomes, *Ecopsychology, Restoring the Earth, Healing the Mind*, San Francisco, Sierra Club Books Publication, 1995.

67 Antérieurement à sa conception psychologique comme propension à éprouver les émotions et le vécu subjectif de l'autre, l'empathie est un concept issu de la philosophie allemande de l'esthétique [*Einfühlung*, « ressenti de l'intérieur », Robert Vischer, *op. cit.*, 1873].

« Parcelle de terre cernée par la mer, barque perdue au sein de l'océan, l'île manifeste mieux que tout la condition de l'homme, protégé à la fois de ses semblables et en même temps douloureusement séparés d'eux »⁶⁸. L'île représente dans l'imaginaire collectif un paradigme : elle incarne l'ailleurs avec pour corollaire la solitude et le repli⁶⁹. Elle charme et fascine, et conserve un magnétisme touristique lié en partie à la sublimation de l'isolement. Elle est en effet la métaphore même de la contradiction puisqu'à la fois lieu paradisiaque, de passage, de liberté, d'ouverture et d'évasion, mais aussi lieu d'emprisonnement, de fermeture, propice à la solitude et au repli sur soi, pouvant aussi se vivre comme un enfer.

L'île attire donc mais devient, quand on s'y attarde, un lieu dont on veut sortir. Cette attirance en trompe-l'œil justifie le fait que l'île ne puisse être qu'un lieu transitoire.

L'île peut également être un espace où l'on se réfugie en vue d'éviter le moment du retour chez soi, parfois perçu comme difficile et source d'appréhension. Puisque le voyage transforme, celui qui en revient peut craindre de ne pas être reconnu. Le retour dans son entourage peut donc être à la fois source de désordre et d'ordre, ce qui demande un effort supplémentaire à produire en vue d'un équilibre familial à retrouver.

L'insularité, le fait de vivre temporairement sur une île participe de « la rupture, [c'est] un lien rompu avec le reste du monde et donc un espace hors de l'espace, un lieu hors du temps, un lieu nu, un lieu absolu »⁷⁰. Enfin, symboliquement l'île est une étape, reliée au continent d'une manière particulière (par un pont, par la mer ou l'air). On ne retourne donc pas en métropole sans franchir une étape. Celle du sas de fin de mission.

La neutralité du lieu s'étend également à l'exigence sécuritaire, garantie première d'une détente possible. Le sentiment d'insécurité génère chez chacun un effet épée de Damoclès aussi tenace qu'inobjectivable empêchant souvent toute baisse de tension. Le sas de fin de mission est donc à implanter dans une zone sécurisée et éloignée du théâtre comme de tout environnement dégradé (pays instables). Ce critère d'implantation doit tenir compte de la proximité d'infrastructures aéroportuaires, facilitant le transport et d'un certain niveau de qualité d'infrastructures hospitalières nécessaires en cas d'urgence.



© Division géographique de la direction des archives du ministère des affaires étrangères, 2005

68 Robert Baudry, « L'île : carrefour du merveilleux », *Îles des merveilles. Mirage, miroir, mythe*, actes du colloque de Cerisy, Paris, L'Harmattan, 1997, p. 281

69 Nathalie Bernardie-Tahir « Des « bouts du monde » à quelques heures : l'illusion de l'isolement dans les petites îles touristiques », *Annales de géographie*, 2005/4, n° 644, p. 362-382.

70 Jean Bonnemaison, « Vivre dans l'île. Une approche de l'îléité océanienne », *L'espace géographique*, n°2, 1990-1991, p. 119.

2.2.3 La normale sans être la normale

Au sas de fin de mission, les soldats doivent pouvoir expérimenter, effleurer l'idée d'une certaine forme de vie civile qu'ils peuvent considérer avec un sentiment de décalage, sans pour autant que cette expérience soit prescrite comme un protocole.

Un tel « retour » s'opère avant tout par le libre côtoiement de personnes civiles. A cet effet, le choix de séjourner dans un hôtel est le mode le plus pertinent pour permettre l'appréhension d'une réalité future tout en évitant d'y être plongé trop rapidement. Enfants, touristes, personnel de l'hôtel, standards occidentaux, autant d'éléments qui favorisent la prise en compte d'un vécu familier sans trop solliciter les militaires affectivement. La normalisation du retour s'effectue donc selon « un processus graduel de réappropriation civile⁷¹».

Le confort de l'hôtel veut renforcer ce processus graduel. Evitant au maximum au soldat toute source de pénibilité, il accélère son apaisement par la multiplicité des prestations et des services à son seul bénéfice et pour sa détente. Le sas de fin de mission ne peut être un temps de sollicitation psychologique mais doit être celui du retour à soi par l'absence de contrariétés contingentes.

Par essence, l'hôtel est un lieu de vacances, de dépossession de son existence relationnelle, ne correspondant pas à un quotidien en métropole. Extraordinaire, il favorise le retour à l'ordinaire sans être une normalité.

2.2.4 La connexion entre deux mondes

Le sas de fin de mission est un lieu physiquement étanche, proposant une ré-articulation psychique liant l'expérience de l'OPEX à celle de la vie en garnison en leur trouvant des éléments

communs. D'un point de vue cognitif, toute expérience garde dans la mémoire des traces plus ou moins conscientes, qui se manifestent d'une manière ou d'une autre. Le sas de fin de mission favorise donc la continuité de l'existence en permettant de rattacher le souvenir passé de la mission à ses propres souvenirs. Là encore, il renforce le processus d'identité par une mise en continuité⁷².

Le sas de fin de mission n'est donc pas à penser comme une rupture psychique visant à oublier, nier ou supprimer ce qui a été vécu et enduré. A ce titre, son inclusion dans l'OPEX et le maintien de la hiérarchie militaire en son sein est une garantie importante facilitant ces connexions entre deux réalités a priori antinomiques. Le sas de fin de mission doit donc offrir « une bonne capillarité avec le milieu civil tout en permettant l'évasion contrôlée du milieu militaire⁷³».

L'organisation du sas de fin de mission joue un rôle fondamental. En assurant un fonctionnement fluide et sans heurt, le professionnalisme d'un détachement de soutien bien formé a un impact direct sur l'efficacité du dispositif.

2.3 La qualité du personnel du détachement de soutien

2.3.1 Constitution du détachement

La constitution du détachement de soutien doit permettre une réalisation exempte de tous heurts organisationnels, quel que soit le domaine d'activité (logistique, vie courante, activités formelles ou informelles). C'est une condition première de l'apaisement recherché, les bénéficiaires ne pouvant pas devoir contribuer eux-mêmes aux actes qui leurs sont dédiés.

Plongés dans un milieu hôtelier ayant ses propres règles de fonctionnement, ils doivent pouvoir bénéficier d'une interface

71 Sylvain Siad, *op.cit.*

72 Paul Ricœur, *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil, 1990.

73 Sylvain Siad, *art. cit.*

permanente leur permettant d'y évoluer comme soldat. À cet effet, le détachement de soutien est composé de militaires projetés depuis la métropole. Par cette double nature (militaire, comme l'OPEX mais de la métropole, comme la phase suivante), elle contribue à la soudure entre les deux mondes et à l'évasion contrôlée du milieu militaire. Son effectif varie entre 20 et 30 personnes⁷⁴.

On y retrouve, au minimum :

- une cellule commandement/organisation/discipline chargée du fonctionnement général et de la coordination des activités, du dialogue avec le commandement des unités bénéficiaires et du lien avec les autorités civiles et militaires du lieu d'implantation du sas ;
- une cellule interface-accueil-sécurité. Elle assure en permanence, une présence militaire garante de la discipline générale (débordements comportementaux), de la

résolution des problèmes particuliers qui se posent aux soldats et du dialogue avec le personnel hôtelier ;

- une cellule de psychologues pour les activités nécessitant leurs compétences ;
- une cellule de conseillers facteur humain (CFH) complétant l'action informative des psychologues ;
- une cellule de moniteurs de techniques d'optimisation du potentiel (TOP) ;
- un détachement de transit responsable de la continuité logistique théâtre-métropole. Les points de rupture de flux sont toujours des risques de dysfonctionnement ;
- une cellule commissariat chargée de la bonne exécution financière des dépenses propres au sas ;
- une cellule paramédicale participant au reconditionnement physiologique et sanitaire du personnel.



Accueil des soldats au sas de fin de mission

© LTN CODRON, collection personnelle, Saly, Février 2015

La connaissance approfondie des tâches à mener par chacun nécessite une définition formelle des emplois dans un document d'exécution tel qu'un memento peut les définir concrètement.

Le personnel qui arme ce détachement doit faire preuve d'un certain état d'esprit général fondé sur différentes aptitudes et attitudes.

74 Mémento CFT, *op.cit.*

2.3.2 L'esprit de l'équipe du détachement de soutien

- Aptitude à l'empathie

La propension à la compréhension de l'autre par une certaine résonance subjective facilite l'aisance du bénéficiaire à évoluer au sein du sas de fin de mission. Écouté, non jugé, il pourra plus aisément se détendre pleinement. Cette induction indirecte au « lâcher-prise » facilite également la rencontre en confiance avec un spécialiste.



L'équipe du détachement de soutien du sas de fin de mission

© TIM n°212, p. 40, Chypre, mars 2010

- Attitude de proximité

Le climat de confiance nécessaire dans le sas de fin de mission passe par une forte proximité. Disponibilité, sens de l'accueil, agréabilité sont à cultiver comme attitudes permanentes. Leurs seules limites se trouvent dans le respect des règles hiérarchiques propres à l'institution.

- Attitude d'exemplarité

Le sas de fin de mission faisant partie intégrante de la mission, il doit être considéré comme une mission pour le personnel du détachement de soutien. À ce titre, le respect des règles et comportements militaires exigés des bénéficiaires sont aussi exigibles pour chaque membre du personnel du détachement. Cette exigence est globale et doit se retrouver aussi bien en service courant que lors des activités spécifiques. Elle s'applique particulièrement dans le champ des compétences à mettre en œuvre, le personnel ne pouvant faire preuve de médiocrité dans son travail. Un tel professionnalisme constatable contribue à l'apaisement psychologique recherché (sérieux de la considération).

Relevant d'une importante réflexion préalable, l'ouverture d'un sas de fin de mission s'envisage à l'aune du besoin, identifié à partir des trois critères : degré d'hostilité, décalage des conditions d'existence et degré d'incertitude. Une fois la décision d'ouverture prise, viennent les principes à respecter pour obtenir les effets recherchés d'un tel dispositif : durée, aspect transitoire et choix du lieu, qualité du personnel encadrant. Les soldats ayant vécu une expérience très éprouvante physiquement et psychiquement peuvent alors bénéficier d'un temps de transition entre la dure réalité opérationnelle vécue et le retour en métropole qui s'annonce. Tel est le principal objectif du sas de fin de mission, décliné en objectifs particuliers, opérés par un certain nombre d'activités.

CHAPITRE III

LES OBJECTIFS POURSUIVIS ET LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

L'objectif principal du sas de fin de mission est de permettre aux bénéficiaires un retour en garnison et en famille apaisé. Afin d'atteindre cet objectif, trois objectifs secondaires sont nécessaires : clôturer la mission, informer sur le retour à une vie en garnison habituelle et prévenir toute difficulté d'ordre psychologique. Ce dispositif de prévention est, avant tout, conçu au profit d'une continuité vie professionnelle-vie privée (conjugale, parentale, filiale, amicale, sociale).

3.1 Clôturer la mission

3.1.1 Opérer un retour à soi

Tout militaire en opération vit en collectivité. Le plus souvent, il appartient à un groupe à la fois organique mais aussi fonctionnel. Des liens très forts peuvent s'établir entre les individus qui alors ne forment qu'un seul corps. La cohésion du groupe guerrier présente plusieurs effets fondamentaux permettant la création d'une dynamique positive et favorisant la réussite de la mission⁷⁵ :

- le groupe protège : « Le groupe serait par essence féminin et maternel »⁷⁶. Jouant une fonction protectrice comme celle de la mère il reconstituerait la relation entre la mère et son enfant par sa dimension protectrice et stimulante ;

- le groupe sublime la violence : la violence individuelle est transformée en violence collective pour et par la mission. Elle permet à la pulsion de mort du soldat de s'extérioriser et de se légitimer. Institution reconnue, le groupe devient ainsi libérateur ;
- le groupe favorise l'esprit de corps : la cohésion du groupe engendre la création d'une idéologie grégaire qui permet à chacun de se mobiliser, de se motiver et de donner un sens à son action. Les hommes ont alors un objectif commun, faire face au même ennemi et se battre ensemble, jusqu'à la mort s'il le faut. Le groupe favorise également le sentiment de puissance grâce à la force de la quantité ;
- le groupe rassure : la fraternité et la solidarité observées entre frères d'armes ont une fonction rassurante car chacun protège l'autre. Le groupe est un véritable support de réassurance. Il peut renforcer le narcissisme de chacun⁷⁷.

Le groupe possède cependant un effet plus ambigu. Pouvant être aliéné, l'individu peut agir uniquement en fonction des besoins et des souhaits du groupe, penser uniquement comme les autres et perdre son libre-arbitre. Une sorte de mimétisme peut advenir. La différence n'étant pas toujours acceptée dans le groupe, l'individu préfère agir comme les autres afin de ne pas menacer sa propre intégrité. On peut parler

75 Claude Barrois, *Psychanalyse du guerrier*, Paris, Hachette-Pluriel, 1993.

76 Didier Anzieu, *Le groupe et l'inconscient*, Paris, Dunod, 1999, p. 182.

77 Colette Chiland (dir.), *L'entretien clinique*, Paris, PUF, 2013.

d'une forme d'affaiblissement de la conscience de soi, c'est-à-dire de désindividualisation. Le sujet finit ainsi par perdre sa liberté individuelle⁷⁸.

Opérer un retour à soi, c'est aussi retrouver son identité propre, sa part de subjectivité, ce qui est possible en se distanciant progressivement de son groupe d'appartenance.

Difficile à définir comme unique, l'identité semble être double : sociale et personnelle. « Le sentiment optimal de l'identité est tout simplement une sensation de bien-être dans son corps et dans sa tête. [Il] permet à l'individu de savoir où il va et l'assure d'une reconnaissance de la part d'un entourage significatif »⁷⁹. Cette approche de l'identité du point de vue de la psychologie individuelle ne néglige pas pour autant l'importance de l'environnement dans sa construction, tout au long de la vie. Ici, l'entourage permet au sujet de s'attribuer de la valeur. Une telle réflexivité est à comprendre comme une nécessité fondamentale. Il y a donc perte d'identité quand il y a atteinte aussi bien à l'intégrité physique qu'à celle des occupations, des objets, des relations sociales ayant contribué à la construction identitaire. Dans le cadre militaire, la disparition du groupe, qui a permis initialement de se définir, peut donc déconstruire l'identité.

Ainsi, le soldat peut vivre sa fin d'OPEX comme une période paradoxale. Achevant la mission, il doit y trouver sa pleine signification tout en la faisant glisser vers le passé. Il s'agit donc pour chaque groupe et chaque individu de mettre un point final sans pour autant devoir tirer un trait sur ce qui a été vécu et le dénier. Ce paradoxe est levé lorsque le soldat et le groupe parviennent à attribuer un sens à la mission, et donc préserver leurs valeurs identitaires.

Incitant à la verbalisation, la nouveauté de l'environnement du sas de fin de mission favorise

une relecture du mandat, permettant une prise de distance et la possibilité de réinscrire la temporalité de la mission dans l'existence subjective du militaire.

Cette mise en perspective a un effet important individuellement et collectivement et permet d'accompagner la dissolution des groupes, souvent *ad-hoc*. Un tel désengagement est d'autant plus nécessaire que la difficulté de la mission a renforcé la cohésion du groupe, notamment lors des situations particulièrement difficiles comme celles de combat. Il se fait progressivement tout au long du sas de fin de mission.

Le vécu des événements d'une extrême intensité peut expliquer que le groupe puisse se refermer sur lui-même et considérer le monde extérieur comme hostile⁸⁰. Dans ces cas, l'individu ne s'identifie plus que par le groupe (ses pairs et/ou ses chefs⁸¹), gommant son identité individuelle jusqu'à l'aliénation possible.

Cette dissolution doit donc s'opérer en douceur, toute rupture brutale de la solidarité du groupe combattant pouvant avoir des effets néfastes dans le processus de réappropriation de soi. Mal faite, elle peut en effet conduire au sentiment de perte d'identité par une incapacité à l'auto-référencement qui est une condition de l'estime de soi. Cette perte induit alors un sentiment d'impuissance, pouvant s'ajouter à celui ressenti sur le théâtre d'opération du fait de la complexité de la guerre.

Bien menée, elle résout le paradoxe chez l'individu de s'être fantasmé comme devant se sacrifier pour le groupe (marqueur identitaire à l'extrême) mais de se vivre prosaïquement comme en partie autonome vis-à-vis de lui. Le soldat peut alors tourner une page et en ouvrir une autre dans le livre de son existence en évitant la pente d'une inutilité potentiellement mortifère.

78 Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, May 1954, volume 7, issue 2, p. 117-140.

79 Erik Homburger Erickson, *Identity and the Life Cycle*, New York, Norton, 1980, p. 104.

80 Guy Briole, François Lebigot, Bernard Lafont, *Psychiatrie militaire en situation opérationnelle*, Paris, éditions ADDIM, Collection scientifique de la revue Médecine et Armées et de la Société française de médecine des armées, 1998.

81 Sigmund Freud, *Psychologie des masses et l'analyse du moi*, Paris, PUF, 2010 [1921].

Afin de poursuivre l'objectif de clôturer la mission, les psychologues proposent une activité obligatoire qui est le *debriefing* de fin de mission collectif ou individuel⁸².



Séance de *debriefing* collectif
© TIM n°248 p.8, Chypre, octobre 2013

Le *debriefing* collectif de fin de mission se conduit pour les groupes fonctionnels (compagnies, sections, équipages). Centré sur le vécu pendant la mission, il veut permettre à chacun de prendre conscience du travail réalisé et surtout de commencer à tourner la page en ancrant l'OPEX dans le passé. Il s'agit de parler de la mission effectuée, d'en tirer des leçons simples (positives comme négatives).⁸³ Il ne s'agit ni d'une thérapie, ni d'une enquête, mais d'un temps de parole cadré permettant de clore la mission à partir de l'analyse des pratiques professionnelles.

La pratique des *debriefings* au moment du sas est primordiale. Elle permet trois mouvements :

- Le premier est le fait de partager une expérience, ce qui favorise la qualité de l'estime de soi chez le soldat. Ce travail opère par un processus d'identification réciproque, aussi bien par le constat que l'autre est aussi faillible que par le jugement positif du pair sur soi. Plus globalement, pour chaque individu, le fait de savoir qu'il est simplement entendu lui donne de la valeur.

- Le deuxième mouvement correspond à l'expression commune d'une subjectivité partagée. Ce qui favorise aussi la clarification de positions parfois tues au cours de la mission. Le *debriefing* de groupe peut être le lieu de verbalisation de non-dits durables tels que :

- L'impossibilité de communiquer entre deux ou plusieurs individus pour des raisons conjoncturelles (mésentente foncière, constitution de clans au sein du groupe, etc.). Ce déficit dans la relation génère des effets délétères. Il entretient le flou relationnel en rendant l'autre incompréhensible. Ainsi, il ne permet pas aux individus concernés de pouvoir se placer dans une relation de confiance entière ;

- Le non-dit peut aussi venir d'une forme collective d'auto-censure en lien avec le besoin de s'inscrire dans une identité militaire fondée sur le groupe. Ce phénomène sociologique de « censure implicite de l'institution militaire sur tout ce qui pouvait évoquer un passé jugé trop sulfureux pour l'image de marque de l'armée⁸⁴ » est également à prendre en considération lors des *debriefings* ;

- Enfin, le *debriefing* permet de sortir du cercle vicieux d'une cohésion trop forte, voire exclusive. Tout en préservant le souvenir d'une expérience commune à haute valeur intégrative - à ce titre, favorable à la résilience - il permet à chacun d'exprimer les phénomènes psychologiques qui ont contribué à cette cohésion. Il possède la vertu de les replacer dans l'existence individuelle et de ne pas réduire le soldat au groupe.

82 Le *debriefing* individuel poursuit les mêmes objectifs que le *debriefing* collectif. Il permet à certains militaires en situation de commandement (chef de corps, commandant d'unité) ou ayant vécu un mandat en situation particulière (poste isolé par exemple) de disposer d'un temps privilégié avec le psychologue.

83 Lettre N°D-10-00 1227/DEF/EMA/EMP.1/NP, *Politique interarmées des sas de fin de mission*, 28 septembre 2010.

84 André Thiéblemont, « Retours de guerre et parole en berne », *Inflexions*, 2013, n°23, p. 135-142.

Il s'agit là d'éviter que cette cohésion devienne par la suite une plongée répétitive dans cet état d'esprit, avec le risque de transformer une expérience réelle extraordinaire en récit mythologique. En effet, un tel récit agit comme une drogue recherchée (effet *pharmakon* de la parole collective⁸⁵) avec toutes les conséquences néfastes liées à une accoutumance. L'enjeu est donc plus de dissoudre les ambiances de groupe que le groupe lui-même. Cet apaisement favorise l'évolution future des relations humaines en son sein, car il permet l'inclusion de personnel nouveau (en particulier des jeunes recrues) et freine la désignation de bouc-émissaires⁸⁶.

Ce *debriefing* collectif est particulièrement approprié dès qu'il présente une pertinence en termes de réalisme par deux conditions cumulées :

- maintien de la cohérence organique et fonctionnelle des unités et des groupes entre le théâtre et le sas de fin de mission ;
- évidence d'une activité opérationnelle particulière de ces unités dans un environnement pauvre en soutien social et matériel :
 - isolement de lieu et de temps ;
 - autonomie d'action.

Les détachements de type OMLT en sont les exemples-type.

3.1.2. Préparer le retour en famille

Clôturer la mission, c'est fermer le champ de l'OPEX. C'est aussi ouvrir celui du retour. Un des enjeux importants du retour est celui des retrouvailles en famille. Les psychologues proposent une séance de sensibilisation dédiée préférentiellement aux soldats chargés de famille qui s'apprêtent à retrouver leurs conjoints et/ou leurs enfants. Cette séance est nécessairement facultative et faite par un psychologue car le retour entraîne chez chacun une multitude

de sentiments contradictoires et de tensions possibles (variabilité des situations familiales, célibat, etc.).

L'objectif de la séance est d'informer les militaires sur ce qu'il se passe généralement lors des retrouvailles, sur les éventuelles difficultés qui pourraient se présenter, tout en pointant le fait que chaque famille est unique et que rien n'est systématique. Cette séance vise à éviter un surinvestissement du retour, que celui-ci soit fantasmé positivement ou vécu comme source d'inquiétude.

Le contenu principal de la séance aborde :

- le temps de l'absence et des réorganisations à l'œuvre au sein de la famille, les évolutions de ses membres, les difficultés pouvant être rencontrées par le conjoint et les enfants ;
- les généralités sur le retour : un nouveau temps d'adaptation pour chaque membre de la famille comme pour le militaire, ce qui nécessite patience, compréhension et communication ;
- le temps des retrouvailles, mélange d'excitation et d'appréhension, décrit en deux étapes la « lune de miel » et le temps de la réorganisation ;
- les réactions couramment rencontrées chez les enfants en fonction des âges : du collage affectif jusqu'à l'hostilité en passant par l'indifférence.

3.1.3 Satisfaire le besoin de reconnaissance

La reconnaissance peut être définie comme le fait d'admettre la légitimité et la valeur d'une personne et de la reconnaître dans son intégralité. Le besoin de reconnaissance semble donc vital. Il permet à l'individu d'acquérir une identité, une estime de lui-même⁸⁷. Commémorations, remises de décorations,

85 Damien Le Guay, « La parole et le récit pour faire face aux blessures invisibles », *Inflexions*, 2013, n° 23, p. 143-152.

86 René Girard, *Le Bouc-émissaire*, Paris, Le livre de poche, 1986.

87 Christophe André, « De la reconnaissance à l'estime de soi », *Sciences Humaines*, octobre 2002, n°131.

cérémonies et monuments érigés contribuent ainsi à la construction identitaire du soldat comme à son intégration dans la société. Le militaire a en effet besoin d'être reconnu par ses pairs, mais également par l'ensemble des citoyens afin d'accéder au sens profond de sa mission et à celui des risques, parfois sacrificiels, qu'il a pu prendre.

En lien avec cette notion de valeur auto-attribuée, l'estime de soi se rattache à trois conditions⁸⁸ :

- l'amour de soi qui dépend des échanges affectifs durant l'enfance et des figures d'attachements. S'aimer soi-même est à la base de l'estime de soi ;
- la vision de soi ou le regard que l'on porte sur soi ;
- la confiance en soi permettant de penser que nous sommes capables d'agir en toute circonstance.

Cette estime de soi est finalement une acceptation de soi, une satisfaction personnelle à l'égard de soi-même. Une bonne estime de soi assure le bien-être émotionnel de l'individu, une capacité d'action et de résilience face à l'adversité. Fondée avant tout sur l'amour de soi, elle renvoie à la notion de narcissisme. « Le sentiment d'estime de soi nous apparaît comme expression de la grandeur du Moi [...] tout ce qu'on possède, ce qu'on atteint, tout reste du sentiment primitif d'omnipotence que l'expérience a confirmé, contribue à augmenter le sentiment d'estime de soi »⁸⁹.

Au retour de mission, il arrive que certains militaires éprouvent ce manque de reconnaissance. Après l'expérience très forte de l'OPEX et la dissolution du groupe, potentiellement vécues comme un abandon, vient le monde du retour : « celui des hommes et de la société qui après un empressement initial (...) considèrent que

tout est réglé » ; pour Claude Barrois, il y aurait toujours quelqu'un pour dire qu'il faut oublier tout ça⁹⁰. Cette carence externe qui est la voie vers l'état d'abandon barre l'expression de l'expérience et mure dans le silence du repli sur soi. Une véritable rupture sociale s'opère alors que seule la reconnaissance des pairs tente en vain de pallier.

A ce manque de reconnaissance possible peut s'ajouter le sentiment de culpabilité : certains ont bravé l'interdit de donner la mort. Cette culpabilité est visible par les formes qui la combattent. Elle apparaît dans le temps de la réadaptation à la société et à ses lois en vue de s'y réconcilier. Elle peut se manifester par un impératif de réparation des préjudices, par une volonté d'expiation, ou encore par la recherche du pardon.

La phase de retour induit habituellement, chez le soldat, un sentiment de méconnaissance, issu de la difficulté à être compris par son entourage. Il entraîne, de fait, un besoin accru de reconnaissance. Il est d'autant plus fort que les sentiments d'abandon et d'inutilité sont présents. Cette forme d'indifférence peut meurtrir le soldat, lui faire perdre toute estime de soi et l'enfermer dans un repli sur lui-même.

La reconnaissance s'exprime donc à trois niveaux :

- au niveau national, il s'agit de favoriser le passage du travail accompli (échelon militaire) à la mission accomplie (échelon national). Une telle transformation de perception passe par l'appropriation d'un discours collectif porté par les autorités étatiques comme par le monde médiatique. Cette symbolique politique est à rendre synchrone avec la reconnaissance portée par la population française sur la dangerosité du métier militaire. Tout décalage entre opinion publique et discours politique annule la perception de cette reconnaissance nationale.

88 Christophe André, François Lelord, *L'Estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 2008.

89 Sigmund Freud, *La Vie sexuelle*, notamment le chapitre V « Pour introduire le narcissisme », Paris, PUF, 1914.

90 Claude Barrois, *op. cit.*

- au niveau institutionnel, le sas de fin de mission concourt par lui-même à une reconnaissance immédiate comme récompense : standing de l'hôtel et qualité du cadre de vie. Cet valeur récompense prend place dans la logique générale d'une meilleure justice rétributive possible, à fort effet d'apaisement. Cette équité étant en partie un phénomène subjectif fondé sur le jugement d'un équilibre entre effort consenti et rétribution de celui-ci, tout objet qui la satisfait doit pouvoir être clairement énoncé, y compris dans la temporalité : règles d'attribution des récompenses, régime de solde en OPEX, etc. Elle participe au sentiment d'existence.
- au niveau familial, le sas de fin de mission facilite un besoin de reconnaissance aux mécanismes particuliers dont la réussite reste un enjeu permanent du fait de la différence entre vie privée et vie militaire. Chez le militaire, cet écart oblige à un besoin de reconnaissance accru de son expérience opérationnelle. Elle passe avant tout par une interaction familiale de qualité (dialogues, attention, etc.). Mais ce besoin doit être une considération partagée. En effet, la sphère privée a également vécu « une OPEX » durant l'absence, en ce sens qu'elle a continué à vivre et à évoluer malgré le manque. Elle s'est donc réorganisée pour faire face aux difficultés. La reconnaissance au niveau familial est donc réciproque et double : reconnaissance mutuelle de la valeur de l'autre (d'autant plus nécessaire qu'il n'existe pas de reconnaissance officielle pour l'entourage) et re-connaissance de l'autre, devenu un peu étranger du fait des existences « parallèles ». Les retrouvailles sont donc plus à considérer comme une nouvelle rencontre que comme un simple retour à un état *ante*. À ces deux conditions, elles évitent la consolidation d'une distance et ses conséquences négatives dans le temps du fait des cumuls de missions et des aménagements de vie « séparés » nécessaires.

Ces trois niveaux de reconnaissance agissent en synergie, chacun étant, peu ou prou, tributaire des deux autres. Leur absence peut conduire à rechercher une familiarité réassurante auprès de ses pairs, ce qui peut entraîner alors à un phénomène général de repli sur soi dommageable à plusieurs titres : coupure de l'institution vis-à-vis de la nation, scission institutionnelle entre ceux qui en étaient et les autres, séparation et/ou éclatement de la cellule familiale.

3.2 Accélérer le retour à la normale

Dès la phase de préparation précédant l'OPEX, le soldat active un certain nombre de mécanismes d'adaptation au combat lui permettant de se conditionner à un environnement hostile et donc d'être opérationnel sur le théâtre.

Le conditionnement relève d'un apprentissage, dont l'élément fondamental est la répétition et qui conduit à l'appropriation automatique d'un stimulus neutre⁹¹. De manière inconsciente, le sujet adopte certains automatismes qui varient en fonction des situations⁹².

De tels changements de comportement sont dans tous les cas à appréhender par le soldat quand ils se révèlent néfastes. Ils traduisent l'appropriation de mécanismes d'adaptation au combat et/ou la détérioration d'états psychologiques, modifiant profondément ses comportements (émotions, humeurs, pensées, etc.)

Chez le militaire, les comportements trouvent une partie de leur source dans les pratiques du drill (exercice, entraînement) acquises comme des automatismes à toutes les phases de la formation et de l'entraînement militaire. Leur renforcement (activation) jusqu'à faire partie intégrante du sujet est la conséquence

91 Ivan Patrovitch Pavlov, *Les Réflexes conditionnés*, Paris, PUF, 1977.

92 Marc Richelle, *Le Conditionnement opérant, une introduction et un guide à la recherche de laboratoire*, Delachaux et Niestlé, 1966.

d'une vie ordinaire en opération uniquement militaire et potentiellement déstabilisante psychologiquement. Les habitudes de vie se confondent alors avec les habitudes militaires, y compris lorsque de tels comportements peuvent être dysfonctionnels.

Le sas de fin de mission vise à faire prendre conscience de la mise en place de mécanismes d'adaptation au combat nécessaires au temps de la projection et qui doivent être désactivés afin de permettre au soldat de retrouver une conduite la plus adéquate possible avec la vie civile. En effet, restitués tels quels dans la sphère privée, ils génèrent des inquiétudes en raison de leur anormalité (étrangeté, dangerosité, inadaptation). Paraissant anodins pour le soldat (modes de conduite en voiture, vigilance permanente, agressivité systématique, etc.), ils manifestent cependant une incapacité provisoire à se conformer aux exigences de la réalité de la société civile et rendent difficile une relation affective fondée sur une réelle considération de la singularité de l'autre (proches avant tout). Leur persistance dans le temps interroge le besoin d'une prise en charge spécialisée.

Par sa perméabilité au monde civil, le sas de fin de mission favorise graduellement l'appréhension individuelle d'un décalage entre de tels comportements et ceux des personnes civiles présentes dans l'environnement durant ces trois jours. Il a alors ici valeur de réadaptation.

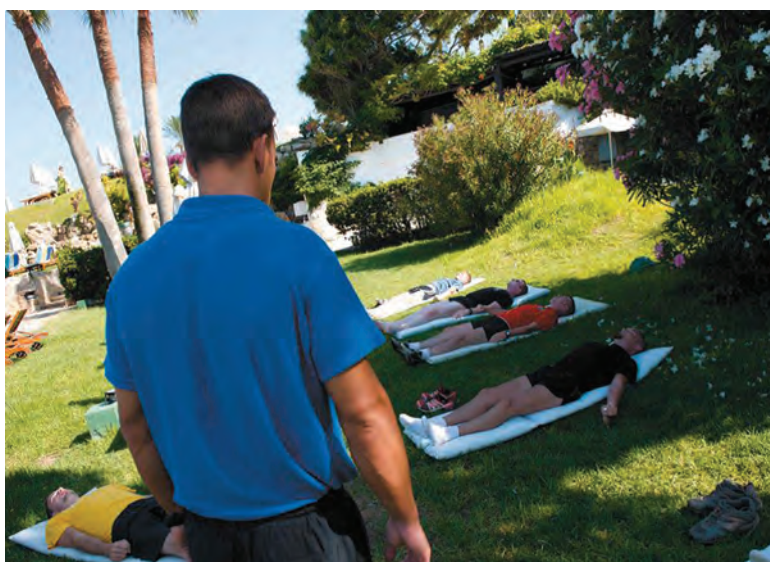
3.2.1 L'action par le corps

Les activités proposées au sas de fin de mission ont pour objectif de favoriser rapidement le retour à une certaine constance des émotions et des humeurs. Activités de détente pouvant paraître éloignées de considérations psychologiques,

leur caractère faussement anodin facilite l'inscription du soldat dans le temps du sas de fin de mission et ont par voie de conséquence indirecte un fort effet d'apaisement.

- Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP)

Cette pratique résulte d'un ensemble de techniques simples à base de respiration, de travail musculaire et d'imagerie mentale. Elle est une aide à la gestion du stress et s'appuie sur le postulat suivant : toute relaxation physique valorise les capacités psychologiques du combattant et inversement. Les séances au sas de fin de mission ont pour principal objectif de soulager la fatigue physique et mentale accumulée et d'amorcer le retour au calme⁹³. Pour cela, elles sont fondées avant tout sur la respiration et la relaxation musculaire. Opportunes, les techniques d'optimisation du potentiel (TOP) peuvent également aider à mieux appréhender le retour en famille. Cette action est à juger en fonction des situations rencontrées et par l'utilité d'user de l'ensemble des créneaux impartis à la seule récupération. Dans ce cas, la sollicitation de l'imagerie mentale peut être faite.



Une séance de relaxation pour apprendre à gérer le stress

© TIM n° 248 p.7- Chypre-octobre 2013

93 Directive N°400457/DEF/RH-AT/CP-EH/PSY/NP relative à l'apprentissage des techniques d'optimisation du potentiel dans l'armée de Terre, 7 juillet 2011.

Au-delà, ces techniques peuvent aussi apporter d'autres bénéfices comme l'amélioration de la perception de soi, le retour à la réalité par la prise de conscience de son corps et l'amélioration de la qualité du sommeil.

- Le massage

De la même manière que les TOP, le massage a également pour objectif de favoriser la détente et la récupération physio-psychologique⁹⁴, en travaillant principalement sur l'axe tête-cou-tronc, axe des crispations musculaires. Ce délasserment du corps peut se prolonger par des activités plus passives telles que l'usage du

jacuzzi, la pratique du bain de mer ou l'utilisation de la piscine de l'hôtel. Des techniques connexes (kinésithérapie, ostéopathie) sont également possibles, moyennant un programme finement défini dans ses objectifs et ses pratiques.

- Le sommeil

Lors de circonstances de vie importantes, comme celle d'une OPEX, le sommeil est généralement l'une des premières fonctions vitales touchées, pouvant altérer le fonctionnement quotidien, voire donner naissance à des pathologies somatiques ou psychiques⁹⁵.



Le sommeil pendant l'OPEX est réparateur physiquement comme psychiquement

© JR. Drahi, armée de Terre, 27 janvier 2014

94 Edith Perrault-Pierre, Laurent Rocco, *Techniques d'Optimisation du Potentiel*, Centre national des sports de la Défense, école interarmées des sports, 2013.

95 Tiffanie Dufetel, *Quand le travail empêche de dormir ou réflexion autour de l'insomnie chez des personnes en souffrance mentale au travail*, Mémoire de l'Ecole des Psychologues Praticiens, 2010.

Les effets de la privation de sommeil sont multiples :

- fatigue, somnolence, malaise ;
- troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire ;
- augmentation du temps de concentration, du nombre d'erreurs ou du temps de réponse, lenteur dans l'action, diminution de la performance ;
- troubles des relations sociales et professionnelles ;
- irritabilité, troubles de l'humeur ;
- réduction de la motivation, de l'énergie ;
- céphalées.

D'autres mécanismes peuvent être à l'œuvre dans les troubles du sommeil. Pour Mahmoud Sami-Ali, certains individus choisissent inconsciemment de ne pas rêver, par peur de revivre des situations douloureuses et être confrontés à des images pénibles⁹⁶. Cependant le rêve est nécessaire car il est d'une part le gardien du sommeil et, d'autre part, il génère une activité régénérative et curative. En effet, il permet au sujet d'élaborer, d'assimiler un vécu ou une scène. « L'âme ne veut pas prolonger les tensions de la vie de veille, mais les dissoudre, se délasser d'elles »⁹⁷. Comme le dit S. Freud « [...] nous sentons tous que le sommeil est un bienfait pour la vie d'âme, et l'obscur pressentiment de la conscience populaire ne saurait évidemment se voir dépouiller du préjugé selon lequel le rêve est un des moyens par lesquels le sommeil dispense ses bienfaits »⁹⁸.

Le sommeil est aussi le moment où l'individu se retrouve face à lui-même et où il doit accepter d'être seul. Cette peur d'un rendez-vous avec soi-même peut engendrer une angoisse chez certains et pourrait expliquer les troubles du sommeil comme la difficulté à l'endormissement ou l'insomnie⁹⁹.

Un sommeil de qualité est essentiel. Il favorise chez l'individu :

- le développement et la préservation des capacités cognitives (mécanismes de mémorisation et d'apprentissages) ;
- la reconstitution des états physiologiques (musculaires et nerveux en particulier) ;
- la régulation des humeurs et le maintien de bonnes relations interpersonnelles ;
- l'activation du stress, manifestation d'adaptation.

Le sommeil privilégie donc la capacité d'être en pleine possession de ses moyens et l'investissement dans la mission. Le sommeil profond est particulièrement réparateur physiquement comme psychiquement. Le sommeil paradoxal (celui des rêves) joue un rôle capital dans la restauration de l'attention, des processus d'apprentissage et des mécanismes de mémorisation.

Après plusieurs mois passés dans des conditions de vie en campagne, le personnel doit pouvoir bénéficier de chambres d'hôtel pour deux ou trois personnes maximum. Cet hébergement civil facilite la réappropriation de certaines conditions de vie et d'hygiène et permet d'expérimenter les bienfaits d'un sommeil réparateur. Enfin, il évite l'isolement tout en favorisant le retour à soi.



Le confort des chambres favorise un sommeil réparateur

© LTN CODRON, collection personnelle, Crête, octobre 2015

96 Mahmoud Sami-Ali, *Le rêve et l'affect : une théorie du somatique*, Paris, Dunod, 1997.

97 Jan Purkinje cité par Freud dans *L'interprétation du rêve*, Paris, PUF, p. 115.

98 *ibid.*

99 Lyliane Nemet-Pier, « Nuits d'enfance », *Imaginaire & Inconscient*, 2001, n°3, p. 23-30.

La détente et la récupération du militaire nécessitent également une literie de qualité. Ce point forme un critère majeur lors de la sélection de l'hôtel. Le choix d'un bon matelas favorise une vraie détente physique, un sommeil calme et apaisant allant de pair avec la détente psychique. En découle principalement une diminution considérable des problèmes de dos et de stress.¹⁰⁰

• L'alimentation

La qualité des repas servis dans les établissements hôteliers accueillant les soldats prend toute son importance pendant ces

trois jours. La fonction première des aliments qui viennent ressourcer le personnel fait directement écho aux besoins physiologiques de l'individu (boire, manger, respirer...), besoins qui constituent la base de la pyramide de Maslow¹⁰¹.

Au-delà du simple aspect ressourçant de l'alimentation, la diversité des plats proposés participe à un certain retour à l'hédonisme parfois oublié durant la mission. Le choix qui est laissé aux individus pour composer leur repas parmi des aliments très nombreux et variés vient là aussi constituer un retour à l'autonomie, à la latitude de décision qui participe au renforcement de l'estime de soi¹⁰².



Un buffet de dessert au sas de fin de mission : le choix et l'éveil des sens.

© LTN CODRON, collection personnelle, Crête, octobre 2015

Ces repas partagés entre soldats autour de plats généreux et dans un cadre agréable sont autant de moments sociaux durant lesquels se créent ou se renforcent des liens entre les individus¹⁰³.

C'est d'ailleurs là un paradoxe fondamental de l'alimentation, souligné par Georg Simmel et cité par Kaufmann¹⁰⁴, que l'acte essentiellement individuel de se nourrir et d'en retirer plaisir soit en même temps un acte rassembleur, catalyseur de la vie sociale.

100 Institut National du Sommeil et de la Vigilance. <http://www.institut-sommeil-vigilance.org>, consulté le 10 juin 2015.
 101 Abraham H., Maslow, "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review*, July 1943, Vol. 50, issue 4, p. 370-396.
 102 Robert A. Karasek Jr., "Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign", *Administrative Science Quarterly*, June 1979, volume 24, Issue 2, p. 285-308.
 103 « [...] les repas pris en commun passent, dans une multitude de sociétés, pour créer entre ceux qui y assistent un lien de parenté artificielle. Des parents, en effet, sont des êtres qui sont naturellement faits de la même chair et du même sang. Mais l'alimentation refait sans cesse la substance de l'organisme. Une commune alimentation peut donc produire les mêmes effets qu'une commune origine », Emile Durkheim, *Les formes élémentaires de la vie religieuse. Le système totémique en Australie*, Paris, Livre de poche, 1991 [1912], p. 553.
 104 Jean-Claude Kaufmann, *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*, Paris, Armand Colin, 2005, p. 136.

• **Tourisme et loisirs**

Dans l'optique d'une évacuation contrôlée du milieu militaire vers le milieu civil, la sortie encadrée de l'hôtel vise à replacer le personnel dans un environnement ordinaire au regard de normes de vie occidentale.

A cet effet, la combinaison d'activités culturelles comme de simples promenades peut permettre au soldat de se réapproprier des habitudes personnelles dans le champ du loisir et viennent aider au désamorçage des mécanismes d'adaptation au combat.

Les dynamiques qui favorisent cette réappropriation individuelle sont entre autres :

- l'émergence de souvenirs antérieurs d'ordres privés à connotation positive (vacances, tourisme);
- le plaisir de faire des choses pour soi-même et non plus pour le collectif ou à des fins professionnelles ;
- la réappropriation sensorielle d'un environnement perçu comme non contraignant et permettant la détente et la relaxation de l'esprit. En particulier, le rapport au milieu marin lors de la mini-croisière faite au sas de Chypre (2009-2014) a très rapidement été considéré comme un opérateur efficace de cet apaisement.



Une croisière pendant le sas de fin de mission

© LTN CODRON, collection personnelle, Crête, octobre 2015

Ces activités - le plus souvent proposées et non obligatoires - laissent le choix aux individus et donc une possibilité de contrôle par un retour à une certaine autonomie. Elles ne sont donc pas à considérer comme de vains compléments d'un emploi du temps à remplir nécessairement. En apportant de la cohérence, elles renforcent profondément les effets attendus plus directement par d'autres activités formellement psychologiques (*debriefing*, entretiens, psycho-

éducation). Le soldat bénéficiaire peut ainsi se retrouver plus complètement sans basculer vers un sentiment de vide induit par autant d'activités inhabituelles (en particulier le sentiment d'être relativement inactif). D'une manière plus générale, le style de vie hôtelier favorise aussi ce lien que l'on pourrait qualifier d'épissure subjective¹⁰⁵ : soirées à thème, temps informels de fin de journée.

105 L'épissure est un terme de marine qui désigne la jonction de deux cordages.

3.2.2 Informer sur les effets psychologiques de l'OPEX

Dispositif de prévention et non de soins, le sas de fin de mission produit ses effets également par la connaissance d'éléments informatifs. La sensibilisation est un acte majeur de la prévention.

Liée à l'expérience de vivre pendant trois jours autrement qu'une existence en OPEX, la séance de sensibilisation aux mécanismes d'adaptation au combat se centre sur les comportements acquis en opération du fait des impératifs d'adaptation d'ordre réflexe et de leurs suites parfois inévitables et inadaptées dans le milieu familial ou privé. Elle fournit des clefs simples de compréhension et des conseils utiles pour adopter les meilleurs comportements possibles au niveau individuel et collectif¹⁰⁶. Conduite par le conseiller facteur humain, la forme pédagogique privilégiée est la forme participative qui favorise les interactions et l'acquisition de messages simples de nature heuristiques. Au même titre que l'expression verbale, l'écoute permet une mise en résonance empathique. La sensibilisation par l'exposé d'informations précises, renvoyant à des expériences familières, constitue une autre voie privilégiée dans l'atteinte des objectifs du sas de fin de mission. Ces moments de sensibilisation doivent donc à la fois récapituler le passé récent de l'OPEX et ouvrir sur le questionnement d'un futur en métropole. Plus que de simples exposés, ces moments sont à comprendre comme des temps de psychoéducation ; la pédagogie étant une des voies de travail psychologique personnel.

Ainsi, ces séances d'information insistent sur la réalité des mécanismes d'adaptation au combat, visant à démystifier un retour avant tout construit sur l'imaginaire (retour du héros, du train-train quotidien, des difficultés laissées

au départ ou nouvelles, etc.). Elles visent aussi à présenter les ressources et les moyens institutionnels sur lesquels chaque soldat peut s'appuyer si besoin. Elles peuvent également permettre de lier activité professionnelle passée et future.

L'information sur le retour à la vie en garnison est d'autant plus nécessaire que le militaire est aussi communément inséré dans la vie civile, ce qui a quelque peu effacé la figure du héros¹⁰⁷.



Sensibilisation des militaires aux effets psychologiques d'une OPEX dispensée par un conseiller facteur humain.

© TIM n°212, p.41, Chypre, mars 2010

L'atomisation actuelle de la société et le nouveau type de guerre peuvent expliquer la transformation de l'image du guerrier héroïque¹⁰⁸. Les militaires ne partent plus défendre leur patrie. Ils se battent sur des territoires lointains contre un ennemi souvent méconnu, situation autorisant une incompréhension toujours plus importante entre la population française et son armée. La figure du héros relève d'une construction symbolique (politique, militaire ou médicale) qui a pour objet de conforter le soldat dans sa fonction guerrière. Aujourd'hui, l'armée continue à se battre sur ordre de l'État avec des valeurs qui lui sont propres, une certaine vision du monde ou de la civilisation qui sont autant d'éléments qui confortent le soldat dans sa vision héroïque.

106 Mémento CFT, *op. cit.*

107 Michel Goya, *Pour le retour des héros. La voie de l'épée*. <http://lavoiedelepee.blogspot.fr/2015/03/pour-le-retour-des-heros.html>, consulté le 17/05/2015.

108 Ronald Hatto, Odette Tomescu-Hatto, *L'identité militaire et l'identité du personnel civil : rétrospective historique, dimension comparatiste internationale et perspectives 2020*, IEP Paris, CERI-CNRS, 2014.

L'héroïsme - ou plus exactement sa reconnaissance - est une notion fondamentale pour le militaire puisqu'elle lui donne la possibilité d'acquiescer de la valeur, de se sentir exister ; elle lui permet également de s'identifier au groupe, comme vu précédemment. L'idée d'héroïsme est finalement une forme aboutie de l'estime de soi¹⁰⁹. Ainsi la méconnaissance, voire l'indifférence publique, peut engendrer un sentiment d'amertume ou de frustration.

3.2.3 La discipline au sas de fin de mission

La discipline durant le séjour au sas de fin de mission peut renvoyer à la notion de privation de liberté individuelle et peut générer une situation aussi paradoxale que nécessaire.

- La notion de privation de liberté renvoie à celle de l'enfermement et à la suppression d'identité. Le sujet enfermé serait comme « dépossédé de toute autonomie et toute indépendance »¹¹⁰ et ne serait plus maître de son libre arbitre. La soumission à un règlement et à un cadre l'empêcherait d'exister en tant qu'individu et le contraindrait à perdre son individualité.

- Cependant l'enfermement peut aussi être un contenant protecteur. Il permet de donner un cadre, des limites et produit une sensation de sécurité, de protection. Le concept de « moi-peau »¹¹¹ démontre que l'existence de limites peut être structurante pour le sujet. La peau est une sorte d'enveloppe narcissique dont a besoin le psychisme pour assurer son équilibre. Ainsi le sujet peut être enveloppé, contenu. La discipline imposée aux soldats pendant le sas de fin de mission doit donc être un équilibre entre une contrainte utile et un niveau d'agrément réel.

Cette discipline est nécessaire symboliquement. Elle indique au militaire qu'il reste un soldat. Elle favorise la canalisation de la pulsion et, à ce titre, maintient la continuité de l'identité et de l'estime de soi. Cette considération se concrétise par le maintien de la chaîne hiérarchique propre aux unités de passage au sas de fin de mission qui reste la seule responsable des comportements du personnel qu'elle a eu et qu'elle a encore sous ses ordres, du fait de la continuité de l'opération.

Au-delà de ce point de vue fonctionnel, la discipline se formalise pour chacun par le respect des activités prévues, par les tenues imposées et les consignes de vie courante écrites et portées à la connaissance de tous. Très prosaïquement, elle sollicite chez chacun le devoir de représentation de l'institution militaire et limite, là encore, le risque de débordement de comportements.

Ce cadre structurant peut être vécu à tort comme un enfermement concret



Séance d'informations générales pendant le sas de fin de mission

© LTN CODRON, collection personnelle, Crête, octobre 2015

109 Sigmund Freud, *Considérations sur la guerre et la mort*, Paris, Payot, 1915.

110 Aviel Goodman, "Addictions: Definition and Implications", *British Journal of Addiction*, 1990, vol. 85, p. 1403-1408.

111 Didier Anzieu, *op. cit.*, 1995.

(par les murs) et abstrait (par les règles) remettant en question la volonté d'apaiser les corps et les esprits. Il est à expliquer si nécessaire.

La question toujours délicate de la consommation d'alcool en activité trouve sa résolution particulière au sas de fin de mission en tenant compte de différents critères :

- elle participe à la réappropriation d'une existence civile ;
- elle peut servir comme facilitant les moments d'au revoir ;
- elle ne peut servir, à l'inverse, à renforcer les ambiances de groupe ;
- elle ne doit surtout pas générer de désinhibition trop forte (comportement incontrôlables).

En considérant tous ces éléments, cette consommation d'alcool ne peut être que modérée en quantité et en qualité et s'inscrire dans un cadre espace-temps précis (horaires, activités). La sanction de son abus doit répondre aux règles habituelles prévalant en service. Les écarts d'usage entre unités transitant simultanément au sas de fin de mission doivent être gommés. Les cas caractéristiques de son accoutumance doivent alerter. « L'ivresse est un procédé pour échapper à la souffrance, pour substituer le principe de plaisir ou principe de réalité »¹¹².

3.3 Clarifier la difficulté d'ordre psychologique

3.3.1 Détecter le militaire en difficulté

Le questionnaire d'auto-évaluation POMS (*Profil of Mood State*) passé à l'été 2014 en début et en fin de sas de fin de mission a permis

d'évaluer l'évolution des états subjectifs sous le prisme des humeurs¹¹³. Si le questionnaire montre qu'en trois jours le personnel ressent une évolution positive de son état général, il demeure tout de même des émotions à valence négative forte¹¹⁴. De plus, les états de colère et de tension évalués varient assez peu à la baisse. Une telle persistance est à considérer avec un grand sérieux, tant l'agressivité restituée dans le cercle familial constitue une modalité majeure de sa fragilisation.

L'emploi de cette échelle, simple dans sa passation et non invasive dans ce qu'elle évalue, peut venir comme un complément utile aux différents entretiens et *debriefings* afin de favoriser chez certains soldats la prise de conscience des conséquences de leurs états émotionnels sur leur entourage comme la pertinence d'un soutien psychologique à plus long terme. Dans ce cadre, l'usage de tout questionnaire ou échelle doit faire l'objet d'un discernement fin pour présenter une plus-value nécessaire, en particulier, il doit correspondre à un certain nombre de critères :

- simplicité de passation ;
- rapidité d'exploitation afin de ne pas devenir une activité contraignante, tant pour l'équipe des psychologues que pour le personnel bénéficiaire ;
- clarté de la finalité :
 - exploitation immédiate au sas de fin de mission ;
 - facilitation du suivi individuel en métropole ;
 - aide à la surveillance épidémiologique.

L'outil doit aussi permettre de donner des conseils au commandement, notamment pour le suivi post-opérationnel de l'unité.

¹¹² Sigmund Freud, « L'humour », *L'inquiétante étrangeté et autres essais*, Paris, Gallimard, 1990, [1927] p. 32.

¹¹³ Lettre DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF/BA [2014]. Compte-rendu de fin de mission « sas de Sangaris 2 » et « sas Task Force Sabre ».

¹¹⁴ La valence désigne la puissance d'attraction (valence positive) ou de répulsion (valence négative) d'un objet ou d'une activité.

3.3.2 Sensibiliser sur les risques psychologiques liés à l'OPEX

Cette sensibilisation se fait en groupe lors d'une séance mêlant information et partage d'expérience professionnelle. Elle est conduite par des psychologues et peut faire suite au groupe de paroles permettant de clôturer la mission. Elle vise à approfondir les enjeux psychologiques liés à l'OPEX en redonnant à chacun une conscience de sa valeur individuelle par une mise à plat des interactions de groupe renforcées par l'OPEX. Son succès est conditionné par :

- une taille acceptable du groupe (10 à 15 personnes) ;
- la facilitation d'une prise de parole, encadrée, guidée, orientée, par le contenu du support pédagogique ;
- la bonne appréhension par les participants des facteurs ayant fait de leur OPEX un travail hors du commun (thème 2 de la séance développé ci-après).

La présentation se centre sur la compréhension approfondie des comportements évoqués lors de l'information sur les mécanismes d'adaptation. Elle permet d'en faire comprendre les causes, tant exogènes (facteurs environnementaux) qu'endogènes (facteurs psychiques). Ceci sur trois thèmes qui sont :

- **premier thème : l'éloignement familial.**

La coupure réelle avec la sphère de l'intime a un coût affectif qui oblige à un travail de distanciation psychique pour être acceptable pendant l'OPEX. Le retour ne permet pas obligatoirement de supprimer ce coût, en raison des ré-articulations psychiques qui se sont opérées aussi bien chez le soldat que dans la famille. En prendre conscience est la meilleure façon d'anticiper d'éventuelles déceptions liées à un retour plus prosaïque que celui idéalisé.

- **deuxième thème : les contraintes du métier.**

Au-delà du seul phénomène de traumatisme psychique, le métier en OPEX se caractérise par un certain nombre de facteurs de risques qui peuvent se rapprocher de la notion plus générique des risques psychosociaux militaires :

- intensité qualitative et quantitative de la charge de travail,
- pauvreté des conditions de travail au regard de la mission donnée,
- rareté et difficulté de mise en œuvre des processus de reconnaissance et de récompense durant le mandat,
- complexité à trouver du sens et de la légitimité à la mission dans les conflits asymétriques,
- prégnance du collectif sur l'individu. Cohésion trop forte et négation de la personne, impossibilité de sortir de l'esprit du groupe et donc du passé de la mission, etc. (cf. paragraphe sur le *debriefing* collectif).

- **troisième thème : la blessure invisible**

Pathologie à effet différé, ses manifestations en métropole sont à prendre en compte avec sérieux et nécessitent une aide spécialisée qui ne doit pas être considérée comme stigmatisante.

3.3.3 Permettre l'accès au psychologue

La rencontre avec un psychologue peut rebuter par ce qu'elle induit l'obligation de se livrer, se dévoiler et d'être renvoyé à sa propre image. Généralement, le sujet lutte contre lui-même et contre tout travail, même minimum, d'introspection pour ne pas se confronter à une réalité qu'il sait intimement compliquée.

Cette réticence s'explique encore plus dans le milieu militaire où la part du symbolique structurant fonde en partie les modes relationnels. Ainsi ce n'est pas une voie à la prise de parole. Mais il existe aussi d'autres raisons, plus culturelles : interdit de la faiblesse, culture

et héritage de la masculinité et de la pudeur des sentiments, sobriété et formalisme des rapports hiérarchiques dans le champ de l'expression émotionnelle. Autant d'objets propres à la culture militaire qui façonnent la psychologie du soldat et l'éloignent de l'évidence de la rencontre avec un psychologue par peur d'être jugé faible, par peur d'être stigmatisé par le groupe.



Entretien avec une psychologue de l'armée de Terre

© CCH A. Dumoutier, SIRPA Terre, Chypre, juin 2013

Dans ces conditions, la réussite de la rencontre est un véritable enjeu pour le psychologue. Elle est favorisée par un travail pédagogique préalable permis par les autres actions hors entretien ou *debriefing* : présentation, psychoéducation, sensibilisation. Ces moments durant lesquels l'identification de sa réalité est facilitée favorisent d'autant la confiance immédiate en situation interindividuelle.

L'entretien individuel proposé par le psychologue va au-delà du travail de groupe. À la demande de chacun, le soldat peut en bénéficier, ce qui peut lui permettre de s'exprimer librement et de dépasser l'effet intimidant voire inhibant du groupe (peur du regard de l'autre, peur d'être jugé, manque de considération).

Sa dynamique est fondée sur l'écoute spécialisée à partir du discours de l'autre, de ses difficultés et de ses souffrances, et de l'accueil le plus large possible de sa parole. Le praticien doit maîtriser un certain nombre de techniques d'entretien tout autant pour y parvenir que pour maintenir une liaison avec le sujet. Là où le groupe peut barrer le sujet, cet entretien favorise le sentiment de se sentir écouté et considéré. Il facilite par-là chez le militaire la compréhension de sa valeur intrinsèque.

Rencontre unique ne s'inscrivant pas dans une logique de suivi thérapeutique, cet entretien déploie ses bénéfices avant tout dans le champ du conseil. Il appartient au professionnel de clôturer l'entretien en ne laissant pas de questions en suspens. Il profite de ce temps d'échange pour fournir toute information dont a besoin le soldat : pistes personnelles à suivre favorisant son retour en famille, personnes-ressources à contacter si un suivi en métropole s'avère opportun, clefs de compréhension facilitant des choix à faire.

CONCLUSION

Aujourd'hui, le sas de fin de mission est un des maillons-clé du dispositif de soutien psychologique de l'armée de Terre voire des armées et services dans leur ensemble. Il s'inscrit dans un projet majeur qui consiste à assurer le *continuum* entre vie privée-vie professionnelle, tout en prenant en compte la temporalité du cycle de projection (préparation/projection/retour).

Mis en œuvre depuis 2009 par l'armée de Terre, il a évolué au fur et à mesure des opérations, mais il répond toujours à un besoin, celui du soldat qui doit se réadapter à son milieu familial, social, professionnel de temps de paix, après avoir vécu une opération extérieure particulièrement exigeante physiquement et psychologiquement. Ce temps de transition entre deux univers souvent différents, parfois opposés, obéit à plusieurs principes et poursuit plusieurs objectifs.

Conçu comme faisant partie intégrante de la mission, les activités obligatoires ou facultatives, organisées et conduites par le personnel du détachement permettent aux individus de quitter progressivement le champ de l'opération pour envisager le retour à la vie civile de façon plus sereine. Dispositif considéré actuellement comme satisfaisant, à travers ses modalités de mise en œuvre et de l'esprit général qui s'en dégage, il donne pleinement satisfaction à l'ensemble des bénéficiaires¹¹⁵.

Ce document pose une base conceptuelle pour tous les acteurs institutionnels ayant à concevoir un sas de fin de mission. Son caractère exploratoire n'en fait pas un document figé dans ses considérations, mais une base générale à large spectre facilitant la pensée de l'action. A ce titre, les approches présentées n'ont pas toutes le même degré d'achèvement. Des points de vue complémentaires peuvent être approfondis dans l'avenir en fonction des retours d'expérience. Celui portant sur les effets du sas avant le sas en est un exemple, car il est constaté généralement, que ce dispositif procure ses premiers effets avant même d'y transiter. Fantasmé sur le théâtre, il aide en effet à structurer les processus psychologiques individuels de retour favorisant l'idée d'une fin de mission satisfaisante grâce à l'anticipation d'un retour chez soi apaisé¹¹⁶.

Parmi les pistes de réflexions à développer, le besoin d'un « sas » pour les conjoints émerge. Ceux-ci vivent en effet le temps d'OPEX comme une « OPEX » également, ils sont de plus en plus nombreux à faire remarquer que la pertinence du sas de fin de mission, dont ils goûtent les effets, pourrait s'étendre à leur propre situation.

115 Entre 2009 et 2015, 34 474 militaires français ont bénéficié du sas de fin de mission.

116 Valérie Vautier, « Prévention des états anxieux post-traumatiques : le rôle du sas de décompression au profit des soldats de retour d'Afghanistan », *La psychiatrie en milieu militaire*, Paris, Elsevier Masson, circa 2014, en ligne.

ANNEXE 1

VIGNETTES CLINIQUES

Ces vignettes cliniques, issues de la pratique des psychologues au sas de fin de mission, n'ont qu'une valeur illustrative. Les situations présentées, rendues anonymes, permettent de mettre en lumière la poursuite des objectifs et l'approche complémentaire des différentes activités qui sont proposées.

Objectif : Clôturer la mission par le *debriefing* collectif

L'unité dont il est question ici ne devait pas passer au sas de fin de mission. En effet, le sas n'était pas ouvert pour ce théâtre, mais activé pour une autre opération. Or, il a été exceptionnellement décidé d'y faire transiter cette unité (notion d'éligibilité d'une unité) car elle a été particulièrement éprouvée durant son mandat avec notamment une attaque par *suicide-bomber* à l'entrée du camp. Cette attaque a causé la mort d'un militaire et a fait de nombreux blessés dont certains ont dû être rapatriés en métropole. Au-delà du caractère exceptionnel du passage de cette unité n'appartenant pas au théâtre pour lequel est ouvert le sas de fin de mission, la spécificité de ce détachement réside dans la particularité qu'un des blessés victime de l'attentat, rapatrié puis soigné en France, ait pu retrouver son unité au sas de fin de mission et bénéficier lui aussi de ce dispositif. Il s'agissait d'une volonté de sa part, compte-tenu du caractère ad-hoc de ce détachement, les militaires n'étant pas issus d'une même unité en France. La nécessité de se retrouver pour clôturer la mission était clairement exprimée. Aussi, afin de faciliter l'expression de chacun, un groupe de parole a été conduit par les psychologues au profit de l'unité. Un travail a pu être fait autour des événements potentiellement traumatisants vécus lors de la mission. Cet espace a permis à chaque militaire d'évoquer ce qu'il a pu ressentir durant ce mandat, et partager avec l'ensemble du groupe ces moments vécus.

Les informations apportées par l'ensemble du groupe au profit du blessé, comme les sentiments partagés par le blessé devant ses camarades, ont participé à l'apaisement collectif de ce détachement durement éprouvé par la mission. Comme un symbole, c'est en treillis que le militaire blessé a quitté le sas pour regagner la métropole par voie aérienne militaire (VAM) avec l'ensemble de ses camarades.

Objectif : Détecter ou permettre l'expression de la souffrance

Après avoir complété le questionnaire présenté par les psychologues au cours de l'information en groupe dispensée le premier jour, un jeune militaire du rang s'est vu proposer un entretien le deuxième jour. Si les sentiments exprimés sur les *items* du questionnaire se maintenaient à un degré tolérable, les propos tenus dans l'encart « commentaires libres » ont davantage alerté le psychologue : « première OPEX bien appréciée. Personne ne m'attend au retour en France. J'ai demandé au commandement de rester un peu plus sur le théâtre mais il a refusé. Dommage. ».

La première partie de l'entretien permet d'engager l'échange, même si le soldat ne comprend pas bien pourquoi le psychologue a tenu à le rencontrer. Il a vécu une belle mission, très rythmée et très intense, et aurait aimé la poursuivre plus longtemps. Il a même connu son baptême du feu et a eu à se servir de son arme. S'il apprécie son passage au sas de fin de mission, il continue à s'imposer un rythme soutenu en meublant l'emploi du temps par des séances de sport biquotidiennes. Le retour en France et les trois semaines de permission ne l'enchantent pas plus que ça : il vient de se séparer de sa petite amie, et ses amis majoritairement étudiants seront tous bien occupés. Aucune demande n'émerge à ce stade et le psychologue entreprend, avant de clôturer l'entretien, de

rappeler les quelques points de vigilance à garder à l'esprit lorsque l'on a été confronté à un événement potentiellement traumatisant. Le jeune militaire du rang réagit rapidement à l'évocation de ce que sont des reviviscences. Hésitant au départ, il décide d'évoquer cet accident de la circulation dont il a été victime peu avant de s'engager il y a 5 ans. Il décrit combien il lui est difficile de dormir depuis tout ce temps, et pourquoi il s'astreint à remplir, outre mesure, ses journées pour ne laisser aucun moment de répit où surviennent ces *flash-backs*. Comprenant que ces symptômes ne sont plus acceptables passé un tel délai, et que leurs conséquences pèsent sur son quotidien, il accepte d'être orienté vers une aide spécialisée à son retour.

Objectif : Détecter ou permettre l'expression de la souffrance, grâce à la complémentarité des activités et des différents intervenants au sas de fin de mission

Nous sommes ici le premier jour du passage des bénéficiaires au sas de fin de mission. Après la présentation générale du sas, le sous-officier dont il est question ici participe à l'information collective sur les enjeux du retour d'OPEX faite par le psychologue. Le psychologue perçoit chez lui des signes de mal-être. Sur sa chaise, il est replié sur lui-même, penché sur ses genoux, se cache le visage dans ses mains. La présentation se termine en rappelant la disponibilité des psychologues pour chaque militaire qui peut être reçu en entretien individuel, mais l'intéressé ne fait aucune demande au cours de la journée. La difficulté est de rentrer en contact avec ce jeune homme. Le psychologue le croise dans l'après-midi et tente d'amorcer un dialogue informel en utilisant un prétexte, sans résultat. Lors de la réunion quotidienne du détachement de soutien, le moniteur TOP en charge de ce groupe fait part au psychologue de l'état d'un militaire très en difficulté, qui n'a pas pu faire la séance. Il s'agit de la même personne. Il n'a pu faire aucun exercice, a pleuré une grande partie de la séance, et n'a

absolument pas pu se détendre. Le moniteur est allé le voir en fin de séance, le dialogue est difficile, assez fermé. Le moniteur rappelle que les psychologues sont disponibles s'il le souhaite, mais il refuse catégoriquement.

Le lendemain, lors de la deuxième séance TOP, il parvient à se détendre un peu, mais ne peut pas réaliser la séance dans son intégralité, et pleure toujours. A nouveau, le moniteur va le voir en fin de séance et essaie de comprendre ce qui lui arrive. Le dialogue est un peu moins fermé, et le refus de parler au psychologue est moins catégorique. Le moniteur vient donc chercher le psychologue qui commence à discuter avec ce jeune homme, de façon très informelle, avant de lui proposer d'aller s'installer au calme. Le début de l'entretien est assez pauvre, il ne veut pas parler, vit le fait d'être avec un psychologue comme un signe de faiblesse, voire de folie. Après un certain temps, une relation de confiance s'instaure progressivement et un certain nombre de choses sont alors évoquées. Il est question d'une rupture affective très douloureuse, juste avant le départ en OPEX et le moment du retour est un moment de grande angoisse et de détresse. Le jeune homme se montre moins réfractaire au psychologue, et dit que cela lui a peut-être fait du bien finalement.

Le lendemain, après une troisième séance TOP, dont il a réussi à profiter un peu plus, c'est lui qui prend l'initiative d'aller voir le moniteur en fin de séance. Il exprime le souhait de revoir le psychologue parce que le premier entretien lui a permis de réfléchir et a soulevé chez lui quelques questions dont il veut parler. Ce deuxième entretien lui permet de penser au retour, d'identifier les aides et les soutiens dont il dispose, et même si l'angoisse est toujours là, d'avoir le sentiment d'être un peu moins perdu et de savoir quoi faire en rentrant.

Ce travail n'aurait sans doute pas été possible sans l'intervention du moniteur TOP qui a joué un rôle de médiateur indispensable dans ce cas. Sans son intervention, cette personne ne serait pas venue vers le psychologue. Cette vignette illustre aussi la flexibilité dont doit faire preuve le psychologue pour permettre la rencontre.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages et articles d'ouvrages collectifs

André Christophe, Lelord François, *L'Estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 2008.

Andrieux Bruno, *Le dispositif de soutien psychologique des militaires et de leurs familles. Une ingénierie psychosociale de terrain*, Mémoire de l'Université Paris 8, Psychologie du travail et des ressources humaines, 2014.

Anzieu Didier, *Le Moi-peau*, Paris, Dunod, 1995.

Anzieu Didier, *Le groupe et l'inconscient*, Paris, Dunod, 1999.

Aristote, *Les Politiques, livre VIII*, Paris, Flammarion, 1999.

Barrois Claude, *Psychanalyse du guerrier*, Paris, Hachette-Pluriel, 1993.

Baudry Robert, « L'île : carrefour du merveilleux », *Îles des merveilles. Mirage, miroir, mythe*, actes du colloque de Cerisy, Paris, L'Harmattan, 1997.

Bolzinger André, *Histoire de la nostalgie*, Paris, Editions Campagne première, 2007.

Briole Guy, Lebigot François, Lafont Bernard, *Psychiatrie militaire en situation opérationnelle*, Paris, éditions ADDIM, Collection scientifique de la revue Médecine et Armées et de la Société française de médecine des armées, 1998.

Chiland Colette (dir.), *L'entretien clinique*, Paris, PUF, 2013.

Clausewitz (von) Carl, *De la guerre*, Paris, Perrin, 2014.

Contamine Philippe, *La Guerre au Moyen Age*, PUF, 1980.

Cyrulnik Boris, *Les vilains petits canards*, Paris, Odile Jacob, 2004.

Desportes Vincent, *Décider dans l'incertitude*, Paris, Economica, 2007.

Erickson Erik Homburger, *Identity and the Life Cycle*, New York, Norton, 1980 (1^{re} éd. 1959).

Freud Sigmund, *La Vie sexuelle*, Paris, PUF, 1914.

Freud Sigmund, *Considérations sur la guerre et la mort*, Paris, Payot, 1915.

Freud Sigmund, *Psychologie des masses et l'analyse du moi*, Paris, PUF, 2010 (1921).

Freud Sigmund, *L'humour, l'inquiétante étrangeté et autres essais*, Paris, Gallimard, 1990.

Freud Sigmund, *L'interprétation du rêve*, Paris, PUF, 2010 (1899).

Gaule Charles (de), *Le fil de l'épée et autres écrits*, Paris, Plon, 1994.

Girard René, *Le Bouc-émissaire*, Paris, Le livre de poche, 1986.

Hatto Ronald, Tomescu-Hatto Odette, *L'identité militaire et l'identité du personnel civil : rétrospective historique, dimension comparatiste internationale et perspectives 2020*, IEP/CERI – CNRS, 2014.

Homère, *L'Odyssée*, Paris, Ecole des loisirs, 1987.

Kaufmann Jean-Claude, *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*, Paris, Armand Colin, 2005.

Laplanche Jean et Pontalis Jean-Bernard, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, Paris, 2009.

Pavlov Ivan Patrovitch, *Les Réflexes conditionnés*, Paris, PUF, 1977.

Piernas Gersende, « Introduction à l'histoire des hôpitaux thermaux militaires en France (XVIII^e-XIX^e siècles) », dans Elisabeth Belmas et Serenella Nonnis-Vigilante (dir.), *La santé des populations civiles et militaires*, Villeneuve d'Ascq, Presses universitaires du Septentrion, 2010, p. 113-150.

Richelle Marc, *Le Conditionnement opérant, une introduction et un guide à la recherche de laboratoire*, Paris, Delachaux et Niestlé, 1966.

Ricœur Paul, *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil, 1996.

Royal François, *La Guerre des glaces. Étude des quartiers d'hiver de l'armée de Flandre (octobre 17-11 avril 1712)*, Paris, Thèse de l'École nationale des Chartes, 2014 (en ligne).

Roszak Théodore sous la direction de Mary E. Gomes, *Ecopsychology, Restoring the Earth, Healing the Mind*, San Francisco, Sierra Club Books Publication, 1995.

Salmon Thomas William, *The Care and Treatment of Mental Diseases and War Neurosis (Shell Shock) in the British Army*, New York City, War Work Committee of the National Committee for Mental Hygiene, Inc. 1917.

Sami-Ali Mahmoud, *Le rêve et l'affect : une théorie du somatique*, Paris, Dunod, 1997.

Tisseron Serge, *La résilience*, Paris, PUF, Que sais-je, 2014.

Vautier Valérie, « Prévention des états anxieux post-traumatiques : le rôle du sas de décompression au profit des soldats de retour d'Afghanistan », *La psychiatrie en milieu militaire*, Paris, Elsevier Masson, circa 2014, en ligne.

Vischer, R., *Über das optische Formgefühl, ein Beitrag zur Ästhetik*, ["Le sentiment optique de la forme, Contribution à l'esthétique"], Julius Oscar Galler, 1873. Traduction française, Maurice, E., *Aux Origines de l'Empathie*, Oyadia, 2009.

Vitton Isabelle (de), *Sas de fin de mission de Chypre pour les soldats français de retour d'Afghanistan : Concept et Intérêt*, Mémoire de l'Université Paris Descartes, UFR Biomédicale, 2010.

Articles de périodiques

André Christophe « De la reconnaissance à l'estime de soi », *Sciences Humaines*, octobre 2002, n°131.

Andruetan Yann et Castro Carl, « *Le Battle Mind Training ou comment préparer le retour des combattants* », *Perspectives Psy*, 2010/1, volume 49, p. 27-30.

Bernardie-Tahir Nathalie, « Des « bouts du monde » à quelques heures : l'illusion de l'isolement dans les petites îles touristiques », *Annales de géographie*, 2005/4, n° 644, p 362-382.

Bonnemaison Jean, « Vivre dans l'île. Une approche de l'îléité océanienne », *L'Espace géographique*, n°2, 1990-1991.

Humbert Boisseaux, « Le stress au sein de la population militaire : du stress opérationnel à l'état de stress post-traumatique », *Revue francophone du Stress et du Trauma*, 2010, volume 10, n°2, p. 79-88.

Festinger Leon, "A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, May 1954, volume 7, issue 2, p. 117-140.

Gerschel Lucien, « Saliens de Mars et saliens de Quirinus », *Revue de l'histoire des religions*, 1950, volume 138, n°2, p. 145-151.

Gelez Vincent, « Les canaux de la confiance. La résilience des petits groupes », *Inflexions*, 2015, n°29, p. 117-124.

Goodman Aviel, "Addictions: Definition and Implications", *British Journal of Addiction*, 1990, vol. 85, p. 1403-1408.

Grennberg N. et al., "Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces", *Journal of the Royal Army Medical Corps*, June 2008, vol. 154, Issue 2, p. 124-127.

Harrison J. et al., "The Management of Post-Traumatic Stress Reactions in the Military", *Journal of the Royal Army Medical Corps*, June 2008, vol. 154, Issue 2, p. 110-114.

Jamie G.-H. et al., "The Use of Psychological Decompression in Military Operational Environments", *Military Medicine*, June 2008, Vol. 173, issue 6, p. 534-548.

Jones Norman, Burdet H., Wessely H., "The Subjective Utility of Early Psychosocial Interventions following Combat Deployment", *Occupational Medicine*, March 2011, vol. 61, issue 2, p. 102-107.

Jones Norman, Jones Margaret, Fear Nicola T. et al., "Can Mental Health and Readjustment be Improved in UK Military Personnel by a Brief Period of Structured Postdeployment Rest (third location decompression)", *Occupational & Environmental Medicine*, 2013, volume 70, p. 439-445.

Karasek Robert A. Jr., "Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign", *Administrative Science Quarterly*, June 1979, volume 24, issue 2, p. 285-308.

Le Guay Damien, « La parole et le récit pour faire face aux blessures invisibles », *Inflexions*, 2013, n° 23, p. 143-152.

Maslow Abraham H., "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review*, July 1943, Vol. 50, issue 4, p. 370-396.

Nemet-Pier Lyliane, « Nuits d'enfance », *Imaginaire & Inconscient*, 2001, n°3, p. 23-30.

Rollan, « Exposé d'une maladie putride inflammatoire et vermineuse, qui a régné en 1757 sur la fin de l'été, parmi les soldats des bataillons de milice de Mortagne, en garnison à Maubeuge », *Journal de médecine militaire*, 1783.

Thiéblemont André, « Retours de guerre et parole en berne », *Inflexions*, 2013, n°23, p. 135-142.

Thiéblemont André, « Les rapports du combattant français à l'ennemi. Le lointain et le proche », *Inflexions*, 2015, n°28, p. 37-48.

Shils Edward A., Janowitz Morris, "Cohesion and Disintegration in the Wehrmacht in World War II", *Public Opinion Quarterly*, 1948, vol. 12, issue, 2, p. 280-315.

Documents militaires

Boisseaux Humbert, La réalisation d'un « SAS de décompression ». *Aspects théoriques et pratiques*, Fiche annexe au P.V. de la réunion du groupe de travail interarmées du 10 mars 2009 relatif à la « condition du personnel en opération : sas de décompression », DCSSA/AST TECH, 2009.

Borel Olivier, Turmeau, Franck, « Bilan de l'action de la CISPAT en Afghanistan du 11 novembre au 20 décembre 2008 », *Rapport de mission DRHAT/SDEP/BCP-EH/CISPAT*, 2008.

British Army, D/DPS(A)/33/64/2/PS4(A), *Army Post-Operational Stress Management Policy*, 2005.

Code de la Défense. Article L 4111-1.

Compte-rendu N° 510119/CFT/DIV.LOG/CISPAT/DR. *Compte-rendu de fin de mission*, CISPAT sas de fin de mission à Saly (Sénégal), 2 juillet 2015.

Dagot Vincent, Gregoire Laurent, « Les enseignements du sas de fin de mission de Chypre », *Lettre de la condition du personnel*, 2014, n°22.

DIA-1.O_PERSN°163/DEF/CICDE/NP. *Personnel en opérations*. Centre interarmées de concepts, de doctrines et d'expérimentations, 2013.

Directive N°500273/DEF/DRHAT/SDEP/BCP-EH/DR *relative au soutien psychologique en zone de combat*, 14 avril 2009.

Directive N°400457/DEF/RH-AT/CP-EH/PSY/NP *relative à l'apprentissage des techniques d'optimisation du potentiel dans l'armée de Terre*, 7 juillet 2011.

Directive N°508775/CFT/DIV.PO/BCPO/MCP *de mise en condition avant projection 2014-2015*, 28 mai 2014.

Forces Armées Canadiennes/Direction de la Politique de Santé, A-MD-007-144/JD-006. *Pour des retrouvailles moins stressantes*, 2000.

Jacquemot Thierry, *Le sas de décompression britannique*, Fiche de lecture CFT/DIV-LOG/CISPAT, 2013.

Jocsan Samuel « Les enjeux de la gestion du traumatisme lié au stress opérationnel dans les forces canadiennes », *Mémoire Ecoles de Saint-Cyr Coëtquidan*, 2012.

Lettre N°0007/DEF/EMAT/MG/ES/AES Condition du personnel en opération : « sas de décompression », 19 janvier 2009.

Lettre N°D-10-00 1227/DEF/EMA/EMP.1/NP, *Politique interarmées des sas de fin de mission*, 28 septembre 2010.

Lettre DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF/BA, *Compte-rendu de fin de mission « sas de Sangaris 2 » et « sas Task Force Dabre »*, 2014.

Marin André, « Du Théâtre des Opérations à la Maison : Analyse de l'expérience de décompression des Forces Canadiennes dans un tiers lieu après le déploiement », Ottawa, *Rapport au ministre de la Défense nationale*, 2004.

Maughey Bernard, *Les causes des perturbations du sommeil*, Cours de l'École du personnel paramédical des armées (EPPA), 2007.

Mémento CFT, *Soutien du sas fin de mission*, 2015.

Perrault-Pierre Edith, Rocco Laurent, *Techniques d'Optimisation du Potentiel*, Centre national des sports de la Défense, école interarmées des sports, 2013.

Rochot Frédérique, « Le soutien psychologique ». *Rapport n°400621/DEF/RH-AT/CP-EH/SOCIO/34/DR*, 8 août 2012.

Siad Sylvain, « Pérennisation/extension du dispositif de sas de fin de mission ». *Fiche N°20121015/CFT/DIVLOG/CISPAT*, 2012.

Siad Sylvain, « Fiche d'aide à la décision ». *Critères d'éligibilité d'un site au sas de fin de mission*, 2013.

Directeur de la publication : Général de Division Antoine WINDECK

CDEF - 1 place Joffre - Case 53 - 75700 PARIS SP 07

Téléphone du secrétariat : 01 44 42 51 02. Fax du secrétariat : 01 44 42 81 29

Rédacteur en chef : Colonel Lionel JEAND'HEUR, officier pilote du dossier. ☎ : 01 44 42 41 61

PNIA : 821 753 81 53 - ☎ : 01 44 42 81 53

Editeur rédactionnel : Capitaine Soraya AQUATI

Maquette et couverture : Christine VILLEY/CDEF/DAD/PUB

Impression - routage : EDIACA - 76, rue de la Talaudière - BP 80 508 - 42007 ST-ÉTIENNE Cedex 01

Téléphone : 04 77 95 33 21 ou 04 77 95 33 25

Tirage : exemplaires

Diffusion : CDEF/DAD/PUB ☎ : 01 44 42 43 18

Dépôt légal : ISSN de la collection Cahier du RETEX 2427-7045

ISBN du volume - Janvier 2016

Version impression 978 - 2 - 11 - 138915 - 1

Version électronique 978 - 2 - 11 - 138914 - 4

La version électronique de ce document est en ligne sur les sites Intradef et Internet du CDEF
à l'adresse <http://www.cdef.defense.gouv.fr>.



CENTRE DE DOCTRINE D'EMPLOI DES FORCES
DIVISION RECHERCHE ET RETOUR D'EXPERIENCE
1, place Joffre - Case 53 - 75700 PARIS SP 07
www.cdef.terre.defense.gouv.fr