



**GROUPE
DES CINQ
CRISM**

UNE COLLABORATION EN MATIÈRE DE RECHERCHE ET D'INNOVATION DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DES MILITAIRES, DES VÉTÉRANES ET VÉTÉRANS ET DE LEURS PROCHES

Résumé vulgarisé

LA COLÈRE CHEZ LES MILITAIRES ET VÉTÉRANES ET VÉTÉRANS AVEC ET SANS TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT) : L'ÉLÉPHANT DANS LA PIÈCE

L'ENJEU

Les problèmes de colère chez le personnel militaire et chez les vétéranes et vétérans peuvent mener à des difficultés à long terme d'ordre émotionnel, social et professionnel de même que des préjudices potentiels envers soi-même et les autres. La recherche démontre que presque un(e) vétéran(e) sur trois décrit des problèmes de colère dans les années suivant son départ de l'armée. Malgré cette tendance, les problèmes de colère sont l'éléphant dans la pièce : ils sont largement ignorés dans les programmes de formation clinique et dans les stratégies de prévention pour les services aux militaires et vétéran(e)s. Cette lacune laisse les prestataires de services et les membres en service sans préparation pour prévenir adéquatement les problèmes de colère et y remédier.

POURQUOI ÇA COMPTE

Même si la colère est une motivation puissante pour l'action face à la menace et au danger, elle peut mener à des problèmes de colère et entraîner des répercussions sur la vie des individus et de ceux et celles autour d'eux lorsqu'elle devient fréquente, intense et prolongée. Aborder les problèmes de colère est essentiel pour le bien-être et la réadaptation réussie des militaires et vétéranes et vétérans dans la société civile.

CE QUE NOUS AVONS TROUVÉ

Des avancées en lien avec les problèmes de colère sont nécessaires dans quatre domaines.

D'abord, il est important d'identifier le rôle des problèmes de colère avec la tendance suicidaire étant donné que des études récentes ont démontré qu'ils accroissent le risque de comportements reliés au suicide. La recherche est nécessaire afin de comprendre la façon dont les problèmes de colère alimentent l'impulsivité par l'incapacité de gérer les émotions très intenses et négatives et comment ils peuvent interférer avec le développement et l'entretien de relations étroites contribuant à une raison d'être et un sens à la vie.

Ensuite, il est crucial de comprendre les mécanismes qui lient les problèmes de colère et l'agressivité. Bien que l'agressivité soit enseignée dans un contexte militaire en tant qu'exigence professionnelle en milieu réel, les problèmes de colère peuvent l'accroître. Les problèmes de colère peuvent aggraver une tendance individuelle à réagir de façon émotive et à interpréter des événements ambigus sous un angle hostile. Ces préjugés peuvent donner lieu à un plus grand risque d'agression.

Le groupe de collaboration et d'innovation du Groupe des cinq en matière de recherche en santé mentale réunit des leaders d'opinion provenant de l'Australie, du Canada, de la Nouvelle-Zélande, du Royaume-Uni et des États-Unis. Ces experts effectuent des recherches et conseillent les gouvernements sur les enjeux de santé mentale. Notre objectif commun est d'améliorer les résultats en matière de santé mentale pour le personnel militaire actif et retraité et leurs proches.

Puis, les mesures de l'évaluation BRIEF pour les problèmes de colère doivent être améliorées afin d'être intégrées dans la recherche et le dépistage clinique. L'une de ces mesures préalablement testées sur un échantillonnage de militaires et de vétéranes et vétérans est la *Dimensions of Anger Reactions scale (DAR-5)* à cinq items. Le DAR-5 mesure la fréquence, l'intensité, la durée, l'impulsion en lien avec l'agressivité et l'interférence avec le fonctionnement social de la colère. En tant qu'outil concis et homologué, son utilisation peut être incorporée dans des évaluations cliniques et peut devenir une façon pour les militaires et les vétéranes et vétérans de faire un suivi de leurs propres émotions dans les programmes de traitement.

Finalement, de nouvelles stratégies de prévention et de gestion doivent être développées. Ces avancées peuvent profiter des thérapies axées sur la colère qui sont bien établies en thérapie cognitivo-comportementale et dans les programmes axés sur la technologie adaptés pour les militaires et les vétéranes et vétérans souffrant de TSPT associé.

LES PROCHAINES ÉTAPES?

Les orientations futures des chercheuses et chercheurs devraient inclure :

1. **Des évaluations de la colère :** Intégrer la mesure de l'intensité de la colère dans les études sur les militaires et vétéranes et vétérans pour faire en sorte que les problèmes de colère soient examinés et traités.
2. **Des interventions non cliniques :** Privilégier des interventions non cliniques dans le contexte de santé professionnelle, tirer parti du rôle des leaders et des pairs pour mettre l'accent sur l'importance de créer un environnement de soutien chez les communautés militaires et vétéranes.
3. **Le dépistage des problèmes de colère :** S'assurer que les patient(e)s militaires et vétéran(e)s recevant des soins fondés sur les données probantes soient d'abord dépistés pour les problèmes de colère pour répondre à leurs besoins de recevoir des traitements efficaces.
4. **Des interventions précoces :** Initier la prévention et l'intervention précoce au début de l'instruction de base et continuer tout au long et au-delà du service militaire de l'individu.
5. **De la formation clinique :** Former des clinicien(ne)s pour acquérir des compétences et de la confiance à fournir des traitements fondés sur des données probantes pour les problèmes de colère chez les militaires et les vétéranes et vétérans.
6. **Le soutien des interventions émergentes :** Permettre la mise en œuvre de traitements fondés sur des données probantes pour les problèmes de colère en soutenant les interventions nouvelles et émergentes à la fois seules et dans un contexte de TSPT.
7. **L'accès à l'information :** Offrir de l'information aux leaders militaires, aux vétéranes et vétérans et à leurs proches pour les aider à comprendre et à reconnaître les problèmes de colère. Encourager l'autogestion (par des options digitales émergentes) et promouvoir la recherche de soutien professionnel fondé sur des données probantes lorsque nécessaire.

En suivant ces recommandations, les enjeux de problèmes de colère chez le personnel militaire et les vétéranes et vétérans peuvent être priorisés. Les clinicien(ne)s peuvent régulièrement intégrer l'évaluation, l'intervention précoce et le traitement des problèmes de colère dans leurs activités de promotion de la santé. Les chercheuses et chercheurs peuvent évaluer et renseigner ces efforts cliniques par un contrôle empirique. Ensemble, ces efforts peuvent offrir une façon complète et pratique de s'attaquer à « *l'éléphant dans la pièce*. »

Ceci est un résumé vulgarisé de « *Problematic anger in military and Veteran populations with and without PTSD: The elephant in the room.* »

Publication : le 6 mai, 2023 | <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102716>

Auteurs : David Forbes, Amy B. Adler, David Pedlar, Gordon J. G. Asmundson, for the MHRIC across the Five Eyes Nations.