



**GROUPE
DES CINQ
CRISM**

UNE COLLABORATION EN MATIÈRE DE RECHERCHE ET D'INNOVATION DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DES MILITAIRES, DES VÉTÉRAN(E)S ET DE LEURS PROCHES

Résumé vulgarisé

LA CRISE EN UKRAINE : SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES MEMBRES EN SERVICE DE L'OTAN

L'ENJEU

Alors que l'invasion en Ukraine est toujours en cours, des milliers de militaires de l'Organisation du traité de l'Atlantique nord (OTAN) sont dans un état de préparation accru. Ils ont été mobilisés pour une période prolongée, ce qui peut mener à la prolongation du stress psychologique et entraîner des conséquences négatives sur leur motivation et leur santé mentale et des conséquences à long terme sur leur santé. Bon nombre peuvent ressentir de la frustration et se sentir impuissants de ne pas pouvoir offrir de soutien direct aux Ukrainiens.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

La recherche sur des conflits précédents a démontré qu'il est essentiel de protéger la santé mentale, la résilience et la préparation mentale des troupes mobilisées.

CE QUE LES UNITÉS DEVRAIENT RETENIR

Le sommeil est critique

Le sommeil prédit la réponse d'une personne dans un cadre de stress élevé. Lorsque les militaires sont mobilisés, il peut être difficile de dormir suffisamment dû aux horaires changeants, aux demandes physiques et aux menaces psychologiques. Les leaders doivent prioriser du temps afin que les troupes puissent faire le plein d'énergie et conserver leur sommeil, ce qui leur permet de contrer la fatigue et d'être en mesure de mieux supporter les périodes de veille accentuées.

La respiration profonde et le discours intérieur peuvent aider

Dans des crises à long terme comme celle de l'invasion en Ukraine, accroître la résilience est essentiel. Les capacités mentales telles que l'enracinement psychologique (une capacité mentale qui aide à garder les militaires centrés sur le moment présent), la respiration profonde et le discours intérieur peuvent faire partie de la routine de chaque militaire.

La cohésion d'équipe est essentielle

La cohésion peut contribuer à maintenir l'optimisme et l'engagement de l'équipe lorsque les troupes sont dans un état incertain ou lorsqu'elles vivent un revers. Les leaders de tous les niveaux devraient accroître la cohésion en mettant l'emphase sur l'objectif et les valeurs de l'équipe.

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 et autres parties intéressées tels que les responsables des politiques, les praticiens et les scientifiques 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.

Les techniques en gestion de la colère contribuent à réguler les émotions

Les problèmes de colère sont des facteurs de risque pour les équipes militaires. Ils peuvent mener à la détresse et interférer avec le bon fonctionnement et la prise de décision appropriées. Quand la tension est à son comble, il peut y avoir une incidence sur la communication et les relations. Parmi les techniques utiles pour réguler les émotions douloureuses on retrouve :

- L'étiquetage des émotions (particulièrement nommer les émotions négatives);
- La distanciation personnelle et temporelle (mettre les préoccupations en perspective);
- Les techniques cognitivo-comportementales (examiner les tendances de pensées négatives).

MESSAGES CLÉS

- **Les stratégies de prévention primaire (en amont) sont essentielles pour protéger la santé mentale, renforcer la résilience et assurer la préparation des troupes.** Il est facile d'oublier ces stratégies durant des tâches critiques lors d'une mission. Les leaders devraient prioriser l'utilisation de ces stratégies.
- **Les stratégies fondées sur des capacités existantes assurent le succès de l'individu et de l'équipe.** On retrouve parmi ces stratégies : le sommeil, les capacités mentales, la régulation des émotions et la cohésion d'équipe.
- **Face à l'adversité et au stress prolongé, le soutien des leaders informels et formels est essentiel.** Les stratégies qui favorisent le calme et l'exactitude sont essentielles dans les contextes où le niveau de stress est élevé.

Ceci est un résumé vulgarisé de « *Sustaining NATO service member mental health during the crisis in Ukraine.* »

Publication : 8 juin 2022 | <http://dx.doi.org/10.1136/bmjmilitary-2022-002136>

Auteurs : Amy B. Adler, David Forbes, Robert Ursano