



PARTIR EN MISSION

**Aider le militaire et sa famille
à mieux comprendre les étapes
traversées lors de l'annonce
d'un départ jusqu'au retour
de mission**



PARTIR EN MISSION



Réalisé par le sous-lieutenant (R) Audrey Willig
en collaboration avec le médecin principal Patrick Herbeaux,
le médecin principal Éric Mioulet et le capitaine Pierre Lesca.

Je remercie tous les militaires du 1^{er} Régiment Médical qui ont participé à l'élaboration de ce livret.

“ **Partir en opération constitue un des aboutissements de l'engagement militaire. Cela n'empêche pas l'irruption de nombreuses questions lorsqu'en vient le temps ! Pour le militaire ou pour ses proches il est souvent difficile de parler simplement de ce que l'on peut ressentir alors. À partir de mots qu'ils entendent quotidiennement, les soignants qui ont écrit ce livret ont voulu témoigner de la disponibilité des personnels du service de santé des armées et de leur engagement pour que chacun puisse trouver l'aide dont il a besoin et combattre ainsi la souffrance et l'isolement auxquels mène le silence.** ”

Médecin en chef Humbert Boisseaux
Professeur agrégé du Val-de-Grâce
Chef du service de psychiatrie
de l'hôpital d'instruction des armées du Val-de-Grâce

Préambule

Nous avons réalisé ce livret pour expliquer et aider le militaire et ses proches (conjoint et famille) à mieux comprendre les étapes traversées depuis l'annonce d'un départ en mission jusqu'au retour.

Grâce au témoignage de militaires rentrant d'OPEX, ce livret se veut proche de la réalité. À travers différents exemples, il tente de vous donner des explications ou encore quelques conseils qui vous aideront à surmonter vos difficultés.

Vos proches ne passeront pas forcément par toutes les phases décrites ou ne les vivront peut-être pas exactement de la même façon.

Certaines paroles ou certaines situations ne vous seront probablement pas inconnues.



PARTIR EN MISSION

Sommaire

- page 5** **L'annonce d'un prochain départ :
une source de questionnements**
- page 9** **Le moment du départ**
- page 10** **Pendant la mission**
- page 12** **Le retour**
- page 14** **Après le retour**
- page 17** **Le conjoint :
une double mission sans médaille**
- page 19** **Contacts**

L'annonce d'un prochain départ : une source de questionnements



Les proches ne se rendent pas toujours compte de ce qu'implique **l'engagement** militaire et cela n'est pas toujours simple à expliquer. On ne choisit pas ses missions et elles plaisent plus ou moins en fonction des contraintes personnelles du moment. En effet, les souhaits et les **attentes** de chacun changent et **évoluent** tout au long du temps et de la carrière.

Par exemple, l'annonce d'un départ dans deux jours pour une mission de quatre mois en Guyane ne sera pas vécue de la même façon selon que l'on est un jeune engagé célibataire sans enfant ou un caporal-chef marié avec trois enfants et déjà plusieurs OPEX à son actif. La réaction sera différente en fonction du théâtre, de la date de départ, de la durée de la mission, de sa nature ou du rôle que l'on va se voir confier : « *le départ est proche/loin* » ; « *le rôle qu'on m'a confié me convient / ne me convient pas* » ; « *c'est un théâtre à risque/ sans trop de risques* » ; « *ça va être long / ça va passer vite* » ; « *mes proches vont être contents / inquiets* » ; « *ça va être une bonne expérience / je crains cette mission* » ; etc.

L'annonce d'un prochain départ : une source de questionnements

Après l'annonce d'un départ, le militaire et ses proches passent par différentes phases.

• La phase des premières interrogations

Pour le **militaire** ce sera : « *que vais-je dire à mon/ma conjoint(e) / ma famille ? Quand est-ce que je lui / leur annonce ? Comment va-t-il(elle) / vont-ils réagir ?* »

Le **conjoint** peut réagir de différentes manières : « *comment je vais faire sans toi ?* » ; « *de toute façon il fallait bien que ça arrive un jour ou l'autre* » ; « *c'est pas le moment de partir en mission avec tous les problèmes qu'on a à régler en ce moment* » ; « *comment expliquer aux enfants que tu pars pour le travail et que tu ne seras pas là pour leur dire bonne nuit le soir pendant six mois ni pour leur anniversaire ou encore pour Noël ?* » ; « *c'est super ! tu attendais ça depuis quelques temps, ce sera une bonne expérience !* »...

Des **questions** vont aussi se poser concernant la réaction des enfants, la **gestion** du quotidien, etc. Certains établissent ensemble de longues **listes** de tout ce dont il va falloir s'occuper (impôts, consultations de différents spécialistes pour les enfants, inscription des enfants à l'école pour la rentrée...).

Dans un couple, l'**imprévisibilité**, la **soudaineté** de l'annonce du départ mais aussi la difficulté à envisager la séparation peuvent générer une **situation de crise**.

• La phase d'acceptation de la réalité du départ

Elle se fait progressivement. Mais elle est souvent accompagnée de sentiments de **colère**, d'abandon, voire d'injustice et peut susciter des réactions de **protestation**.

Pendant cette période qui peut durer, chacun constate alors que les nerfs sont "à fleur de peau". La moindre petite irritation ou divergence d'opinion peut vite prendre des proportions démesurées.

Puis vient pour le militaire le temps de l'**entraînement** spécifique à la mission et qui **prépare** à cette séparation qui se précise de plus en plus. Il se peut que la communication devienne plus difficile : « *Lors des périodes d'entraînement, on est déjà ailleurs. On a parfois du mal à entendre ce que nous dit l'autre* ». Le militaire parle davantage de la mission à venir alors que le conjoint tente d'exprimer ses inquiétudes quant à l'absence future. Cela peut aggraver la **frustration** et le ressentiment de ceux qui vont rester à la maison.

Alors que la tension s'accroît à **l'approche du départ**, les **disputes** peuvent se multiplier comme si elles pouvaient rendre finalement la **séparation plus facile** à supporter. Il s'agit là de **réactions habituelles**. Certains conjoints s'expriment alors dans les termes suivants : « *Je ne me suis pas marié(e) pour me retrouver tout le temps tout(e) seul(e)* », « *tu aimes ton travail plus que tu ne m'aimes* »... Auxquels le militaire répond « *tu savais que ça devait arriver* », « *tu ne peux pas me demander de choisir entre toi et mon métier* », « *tu vas quand même pouvoir vivre sans moi quelques temps* »... et tout cela provoque une réelle frustration.

Il arrive qu'apparaissent chez le militaire "sur le départ" des sentiments **difficiles à exprimer** et une sorte "d'engourdissement émotionnel" qui se traduit par une difficulté à ressentir

et à exprimer ses émotions. Cela peut être la **source d'incompréhensions et de malentendus**. « *C'est embêtant, on a beau essayer de ne pas se disputer mais ça arrive tout le temps avant les départs. Je pars tout le temps du mauvais pied dans la mission...* ». Cet "engourdissement émotionnel" est souvent **mal interprété** par les proches alors qu'il s'agit d'un **mécanisme de défense** qui permet au militaire d'éviter d'être débordé par des émotions qui rendraient les choses encore plus difficiles.

Lors des **derniers jours qui précèdent le départ**, les membres de la famille prennent de plus en plus leurs **distances**. Au sein du couple en particulier, les partenaires essaient de **préserver un climat serein** entre eux. Mais ils ont des difficultés à exprimer d'une manière calme et compréhensive leurs inquiétudes et leur amour.



L'annonce d'un prochain départ : une source de questionnements



Et les enfants ?...

Tout au long de cette préparation, il est nécessaire de ne pas oublier les enfants et de **prendre du temps pour eux**.

Quel que soit leur âge, il faut pouvoir leur expliquer les raisons de cette longue absence. Certains enfants peuvent culpabiliser : « *il est parti parce que j'étais pas gentil à l'école* ». Il est difficile de comprendre pour des enfants que « *papa ou maman part pour le travail* »... « *mais pourquoi il faut travailler ?* », « *le papa de Paul il ne part pas pour le travail lui* ». Un livret est donné à chaque militaire ayant des enfants expliquant ces éléments*. Il permet, à travers des jeux et des histoires, d'aider les enfants à comprendre le rôle d'un papa ou d'une maman militaire.

Lorsque l'enfant n'a pas encore acquis la notion du temps, il compte en nombre de "dodos". Difficile dans ce cas de donner le nombre de "dodos" ! Vous pouvez alors construire, un calendrier sur lequel vont être dessinés les événements importants (avion pour le départ et le retour, l'arbre de Noël, le gâteau d'anniversaire, les changements en fonction de la saison, les vacances...) qui aideront l'enfant à se repérer dans le temps en coloriant les cases jusqu'au retour.

C'est le moment de lui montrer comment fonctionne la webcam et de lui expliquer que vous pourrez vous voir sur l'ordinateur. Vous pouvez aussi lui offrir un petit cahier qui fera office de "journal de bord" dans lequel il pourra dessiner ou demander à quelqu'un d'écrire ce qu'il a fait la journée ou la semaine. Il pourra vous le remettre au retour et vous raconter ses aventures.

N'hésitez pas à demander à votre enfant de vous raconter ce qu'il dessine ou encore de demander comment va son "doudou". Certains enfants arrivent à raconter plus facilement ce qu'ils ressentent à travers un dessin ou une peluche.

Répondez à leurs questions même s'il faut parfois répéter les choses plusieurs fois mais n'attendez pas les deux dernières semaines qui précèdent le départ pour expliquer ce qui va se passer. Ce n'est pas parce qu'un enfant vous dit qu'il a tout compris que de nouvelles questions ne vont pas survenir. Montrez-vous disponibles pour qu'ils puissent exprimer leurs inquiétudes

Et n'oubliez jamais de dire à votre enfant que vous l'aimez très fort !

* Renseignez-vous auprès de la cellule OPEX pour obtenir ce livret.

Le moment du départ

Le **départ** représente un moment pénible. Quand le militaire quitte la maison, que l'autobus s'éloigne du quartier militaire ou que l'avion décolle, peut commencer **une phase de chagrin et de tristesse**. La **séparation** peut être **plus ou moins difficile**. Il est possible que ces sentiments et réactions n'apparaissent que quelques jours, voire quelques semaines après le départ.

Le militaire et ses proches se rendent compte que « *la machine est lancée* » et qu'il n'est plus possible de revenir en arrière. Il ne leur reste **qu'une solution** pour y faire face : **accepter le départ** et s'engager pleinement dans les activités qui vont désormais rythmer les journées. **Le militaire** va investir son identité de soldat, se concentrer sur la **mission** qui lui est confiée pour s'y consacrer entièrement. Il va ainsi prendre de la distance vis-à-vis du rôle qu'il avait au sein de la famille. Le **conjoint** va de son côté **occuper** son nouveau rôle de "**maître de la maison**".



Pendant la mission

Au cours des premières semaines qui suivent le départ, la famille va se **réorganiser** avec pour chacun de nouveaux rôles et responsabilités.

Un **sentiment de vide** peut survenir. Un "vide" quant à la place que le militaire occupait à la maison, mais aussi un vide émotionnel. Chacun peut être envahi par un **sentiment de solitude**, souvent accompagné de tristesse, l'impression de se sentir perdu. Une femme de militaire disait que ce qui était pesant « *c'était le silence qui régnait dans la maison les soirs une fois que les enfants étaient couchés* ».

Il peut aussi y avoir des troubles du sommeil et de l'alimentation, des crises de larmes.

Cette phase peut durer quelques semaines. Il arrive fréquemment que **chacun cache à l'autre ses peurs**, ses angoisses, ses difficultés ou les problèmes rencontrés : « *je ne vais quand même pas me plaindre alors que lui est en mission et traverse sûrement une épreuve bien plus difficile que moi...* » ; « *je ne vais pas lui parler du changement de comportement de notre fils à l'école, il risquerait de culpabiliser...* » ; « *non, non, tout va bien ici !* ». Certains militaires s'expriment

ainsi : « *je fais comme si tout allait bien quand je l'ai au téléphone... après tout je ne vais pas l'inquiéter, elle a assez de choses à gérer comme ça...* » ; « *je ne vais quand même pas lui raconter ce que je vis et vois ici, elle n'a pas à porter ce fardeau.* » ; « *je préserve mes proches au maximum, de toute façon ça ne leur ferait que des soucis en plus...* » ; « *je ne parle jamais de mon boulot à la maison. C'est important, ça permet de faire une coupure...* » .

Passées ces quelques semaines, la plupart des familles trouvent une meilleure **stabilité**. Chacun commence à être organisé dans ses nouvelles activités et dans une **nouvelle routine**. Durant cette nouvelle phase, les sentiments de **chagrin** et de **manque s'atténuent**, et parfois même disparaissent. Une période de **calme** et de confiance dans la gestion quotidienne prend généralement le pas sur les sentiments négatifs. Une meilleure confiance en soi s'installe. La séparation est mieux acceptée et mieux prise en compte.

Le militaire a pris ses marques au sein de son groupe. Il s'est créé des amitiés et s'investit dans sa mission. Il peut cependant y avoir « *des hauts et des bas* ». Les moments de repos ou



© SIFA Terre



© ECPAD/BATESTINI Albion



© ECPAD/BATESTINI Albion

d'ennui favorisant la rumination, certains cherchent ainsi à être toujours occupés.

L'anticipation du retour débute plusieurs semaines avant celui-ci. Alors qu'il se rapproche, une tension peut apparaître à nouveau. Des émotions parfois contradictoires se succèdent allant de **l'euphorie** et de la joie aux **craintes** les plus diverses ; « *il n'est pas encore là, tout peut encore arriver* ». Il peut y avoir une certaine **appréhension** au moment où il va falloir retrouver ses habitudes et sa place au sein de la famille.

Le retour

Le jour du retour, les émotions ressenties peuvent surprendre. L'arrivée à la maison est attendue avec **joie** et excitation. Mais elle est souvent aussi accompagnée de **tensions**. Ces retrouvailles sont ainsi particulières à chaque couple, à chaque famille.

Certains militaires ne réalisent pas que l'heure est arrivée de **parler de leur mission au passé**. Ils n'y arrivent pas !

Un sentiment de **gêne** peut s'installer, chacun repensant aux difficultés qu'il (elle) a pu vivre pendant la période de la mission. Le **soulagement** de se revoir va engendrer une foule de **sentiments, parfois teintés de honte ou de culpabilité** au vu des crises qui ont pu être rencontrées durant cette période. Très vite dispersés, ils vont alors laisser place à une réelle **envie d'intimité**.

Deux phases vont se succéder : **une phase de "lune de miel"**, suivie d'une **phase de réadaptation**.

La lune de miel commence avec les **retrouvailles et dure quelques jours**. Durant cette phase, la famille essaye de nouveau d'être un "vrai" foyer, et les partenaires un "vrai" couple. Les

membres de la famille et/ou les partenaires **se réhabituent les uns aux autres**. Chacun doit trouver sa place et son rôle. Le couple cherche à **recréer** doucement une **intimité** qui ne se résume pas aux seules retrouvailles sexuelles. Les enfants aussi sont engagés dans un processus de reprise des liens familiaux avec le parent qui est revenu.

Toutefois, il n'est **pas facile de reprendre sa place** au sein de sa famille après quelques mois d'absence. Dans les premiers moments, le **militaire peut se sentir mal à l'aise** et gauche face à l'accueil qui lui est réservé. Alors qu'il n'aspire qu'au calme, cet empressement à son égard et l'esprit de fête qui règne lui donnent l'impression d'être au centre de toutes les attentions. En peu de temps, il doit donner un grand nombre d'informations concernant la mission à des personnes étrangères à cette dernière, qui ne peuvent pas comprendre comment c'était "là-bas".

Pendant cette phase de "lune de miel", **certains partenaires s'idéalisent mutuellement**. Pour d'autres les retrouvailles sont plus difficiles et il y a un **décalage entre les attentes et la réalité**. Tout cela est bien normal. Pendant la mission, chacun a pris des ha-



bitudes que l'on peut qualifier de "célibataire géographique". Le retour marque la **perte de l'impression d'indépendance** acquise pendant la séparation. Toute sollicitation peut être vécue comme intrusive et entraîner une mise à distance des proches. Il va donc falloir **retrouver un nouveau mode de fonctionnement familial**.

Réorganiser les rôles demande de l'énergie, de la patience, de la communication et une bonne dose d'humour, d'amour et de tendresse. De nombreuses familles pensent que le retour à la normale va se faire naturellement. En réalité, ce peut être une phase difficile.

« *Ma femme me disait qu'au retour de mission j'étais très agressif dans ma*

façon de parler » ; « *J'ai mis du temps à reprendre mes habitudes* » ; « *Au début c'était difficile. Je voulais me reposer, et ma femme n'attendait qu'une chose : que je rentre pour se reposer aussi. Ça a créé des tensions et des disputes dès le départ.* »

Alors que les couples s'attendent souvent à reprendre leur relation là où ils l'avaient laissée, des **choses ont évolué** et ont changé pendant cette séparation. Il arrive que le **militaire ne sente plus à l'aise dans sa propre maison** au retour de plusieurs mois de mission. « *Tout a changé...* » ; « *Comme les enfants ont grandi...* ». Il arrive qu'il ait l'impression d'avoir manqué quelque chose et de **se sentir étranger chez lui**.

Après le retour

Il est tout à fait **habituel** de voir apparaître des **changements de comportement** chez le militaire qui rentre de mission. D'ailleurs la transition est plus difficile pour certains que pour d'autres. Vous qui pensez retrouver votre conjoint, fils, fille ou ami(e) comme vous l'avez laissé(e) en partant, vous risquez d'être surpris.

Dans les premiers jours qui suivent le retour, votre conjoint risque de répondre « *reçu chef* » à la manière dont vous lui demandez de faire quelque chose. Il se peut que vous cherchiez le plateau repas ou la ration pour manger, et que vous jetiez les couverts à la poubelle après utilisation ! Peut-être même irez-vous jusqu'à chercher la douche et les sanitaires dans le jardin !

Certains militaires de retour de mission opérationnelle trouvent le silence et le calme trop pesants. Alors, pour se rassurer, ils laissent les fenêtres ouvertes jour et nuit, même par grand froid. D'autres cherchent encore leurs boules *Quies* avant de s'endormir, pour « *ne pas être dérangés par les ronflements* » de leurs camarades.

Parfois, la foule peut représenter un danger. Ils sont alors sur leurs gardes, observent les moindres signes suspects et s'apprêtent à alerter en cas

de suspicions ou de menace. Les bruits d'hélicoptères peuvent leur faire lever la tête avec inquiétude.

Il se peut que le matin en se levant, votre conjoint, votre fils ou fille, votre ami(e) endosse le treillis et les rangiers pour aller faire les courses ou emmener les enfants à l'école. Il peut lui être difficile de porter de nouveau attention à son "look". C'est sûr, les baskets et le jogging sont bien confortables, mais il est important de l'aider à retrouver le goût de la tenue civile.

Certains oublient qu'un code de la route existe en France et qu'il faut le respecter. Il est aussi difficile pour d'autres de retrouver la cinquième vitesse sur leur véhicule ou encore de dépasser les 60 km/h sur l'autoroute. Les clignotants peuvent être « *en option* » et les chemins sinueux, voire les chemins de terre, seront préférés. Soyez patients aux heures de pointe, et évitez de klaxonner quand les véhicules sont trop près du vôtre. Et pour terminer, n'oubliez pas vos clés sur le contact.

Il est important de ne pas faire trop de reproches à votre mari, à votre ami, à votre fils si, par exemple, il oublie de descendre la lunette des toilettes, ou encore, s'il prononce des grossièretés

devant les enfants... N'oubliez pas qu'il a vécu pendant un certain temps dans un environnement quasi exclusivement masculin.

Tout cela amène certains militaires, à peine rentrés de mission, à déjà vouloir repartir ; d'autres cherchent à avoir des journées bien remplies pour s'occuper... occuper leur esprit. Cela ne signifie pas qu'ils n'aiment plus leur maison ou qu'ils ne supportent plus leur proches mais tout simplement qu'ils n'ont pas encore eu le temps de faire redescendre le stress et la pression qu'ils ont vécu durant leur mission. L'inactivité peut être source d'angoisses. Demandez-lui alors de s'occuper de deux ou trois petites choses pour l'appartement ou la maison. Il doit apprendre à retrouver sa place et se rendre utile au sein de la famille.

Dans certains cas, le militaire au retour de mission n'entend pas tout ce qu'on lui dit. Il peut apparaître "ailleurs", manquer de concentration. Il peut alors descendre les escaliers, aller à la cave ou dans une pièce quelconque pour chercher quelque chose et oublier trente secondes plus tard ce qu'il était parti chercher.

Pour lui éviter d'oublier les événements importants (mariages, anniversaires, réunions, rendez-vous...), vous pouvez accrocher sur la porte du ré-

frigérateur un calendrier sur lequel vous les noterez en rouge. En effet, en mission, les activités sont programmées au jour le jour et, à son retour, le militaire peut avoir quelques difficultés pour se projeter à nouveau dans le long terme.

Tous ces comportements doivent s'estomper avec le temps, au bout de quelques semaines.

Mais il arrive aussi que le militaire rentré récemment de mission se **réveille toutes les nuits** en sueur, le cœur battant, sans forcément savoir de quoi il a rêvé. Il se peut qu'il ne veuille pas parler de sa mission, qu'il change de chaîne lorsque les informations lui rappellent ce contexte ou ce qu'il a pu



Après le retour

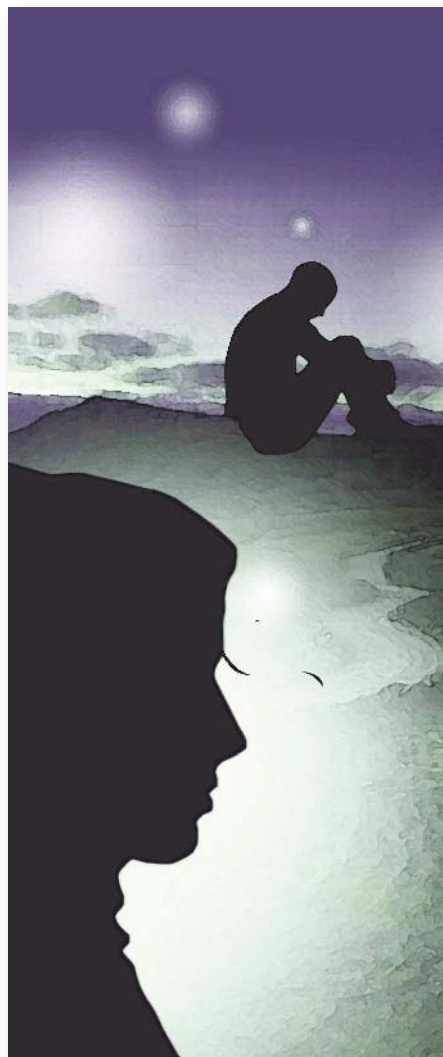
Le retour de mission

vivre. Il se peut enfin qu'il ne veuille plus sortir de la maison, qu'il n'arrive plus à se concentrer, qu'il s'isole et dise « *de toute façon tu ne peux pas comprendre, ça sert à quoi que je t'en parle...* », qu'il sursaute au moindre bruit et n'arrive plus à prendre plaisir aux activités qui étaient les siennes avant de partir en mission.

Si ces comportements persistent après le retour de mission, il est important de demander conseil auprès de votre médecin d'unité ou de votre médecin traitant. Ils pourront répondre à vos questions, vous conseiller et vous accompagner. Les épreuves vécues durant la mission peuvent se révéler comme une véritable blessure psychique. Il est souvent difficile au militaire d'en parler. Il préfère « *oublier* » et éviter d'y penser. Or, les images, les perceptions et les pensées traumatiques peuvent être envahissantes et devenir incontrôlables. Certains peuvent alors espérer trouver un apaisement dans l'alcool ou d'autres substances pour « *oublier* ».

Ces signes (anxiété, cauchemars, isolement, etc.) peuvent n'apparaître que plusieurs mois après le retour de mission. On peut ainsi oublier de faire le lien avec ce qui a été vécu durant la mission. **Beaucoup de couples et de familles sont ainsi mis à l'épreuve :** des disputes naissent, des tensions

demeurent et cela devient rapidement insupportable pour le militaire comme pour ses proches.



Le conjoint : une double mission sans médaille

Au retour, les amis et la famille s'empressent de questionner le militaire : « *Comment ça s'est passé ? Raconte ?* » ; « *Ça n'a pas dû être facile tous les jours* » ; « *On est content de te revoir* »... Laissant parfois un goût amer chez les conjoints : « *Et moi alors ? Quelqu'un se soucie de moi ? Des moments pénibles que j'ai pu vivre pendant cette mission ? Qui s'en inquiète ?* ». Les conjoints peuvent se sentir dans l'ombre du militaire. Il ne faut pas oublier que pendant ces absences, le conjoint assume non seulement ses obligations propres mais aussi celles du militaire. Il a donc un double rôle, deux fois plus de travail, deux fois plus de fatigue, etc. Comme le militaire, il a pendant la mission essayé de tenir les tracas quotidiens à distance de celui qui est loin, pour ne pas l'inquiéter. Au retour, le conjoint attend que le militaire reprenne sa place et sa charge de travail à la maison. Il compte sur lui pour pouvoir souffler un peu.

C'est un contexte compliqué car le militaire n'est pas en mesure de reprendre immédiatement le rythme de la vie familiale. L'épuisement du militaire, comme du conjoint, peut parfois conduire à des disputes. Il arrive que le militaire ne puisse ni comprendre ni entendre les plaintes du conjoint.

Par ailleurs, certains conjoints ont tendance, dans un premier temps, à "prendre sur eux" tout ce qui ne va pas et après une accumulation, se mettre en colère et "tout mettre sur le tapis". Il est donc important de prendre le temps d'écouter, de dialoguer et de trouver des compromis permettant à chacun de se ménager des temps de repos. Afin d'améliorer les retrouvailles, le couple peut éventuellement programmer un week-end ou une semaine de vacances (sans les enfants de préférence) dans le but de se retrouver, loin des contraintes quotidiennes.

Le militaire ne doit pas oublier d'exprimer toute la reconnaissance qu'il ressent pour son conjoint. S'il a pu mener à bien sa mission, c'est aussi grâce au soutien familial dont il a bénéficié et notamment parce que son conjoint a fait face aux difficultés de la vie quotidienne.



Quelques conseils pour l'entourage du militaire :

- ▶ **Évitez d'être trop insistant** au moment du retour de mission, pour évoquer tout ce qui a pu se passer durant celle-ci. Le militaire qui rentre ne souhaite pas forcément en parler tout de suite. Il faudra souvent du temps pour qu'il puisse le faire.
- ▶ **Soyez patient.** Les retrouvailles ne sont pas toujours telles que vous les avez imaginées. Même si le contact était régulier (téléphone, mails, courriers...), il n'est pas toujours facile de se retrouver dans la réalité. Un temps d'adaptation est nécessaire à chacun.
- ▶ **Montrez-vous disponible. Dites-lui que vous êtes là** s'il a besoin de vous ou s'il veut vous parler de ce qui le préoccupe. Vous pouvez lui dire si vous le trouvez changé et si vous vous inquiétez. N'hésitez pas à lui demander de quelle façon vous pouvez l'aider. À ce moment, il se peut qu'il se mette en colère. C'est une réaction qui exprime souvent son désarroi. Dans tous les cas, cela peut l'amener à s'interroger sur ce qui lui arrive.
- ▶ **Il peut aussi évoquer "en boucle"** divers aspects de sa mission. Soyez tolérant s'il ne parvient pas à tourner la page. Incitez le cependant à se faire aider.
- ▶ **Ne l'accablez pas** de reproches concernant son absence ou son comportement au retour.
- ▶ **Sachez aussi exprimer les difficultés que vous ressentez** face à ces changements. Des tensions peuvent survenir, la communication peut être difficile entre vous. Les propos peuvent être compris et interprétés différemment. Veillez à ce que trop d'incompréhension et de distance ne s'installe pas entre vous.
- ▶ **Écrivez éventuellement ce que vous ressentez** si vous vous rendez compte que vos tentatives de discussion se terminent toujours par une dispute. Même s'il ne veut pas lire tout de suite ce que vous avez écrit, il trouvera le bon moment pour le faire à tête reposée.
- ▶ **Ne prenez aucune décision majeure** (mariage/divorce/séparation, déménagement, rupture de contrat de travail, etc.) **durant les mois qui suivent le retour de mission**, tant que le militaire reste perturbé dans sa vie quotidienne.
- ▶ **Soyez plus vigilant** au moment des "dates d'anniversaire" d'un événement douloureux, aux situations susceptibles de réactiver des phénomènes anxieux.



Contacts

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser :

- au médecin d'unité
- à votre médecin traitant (en liaison avec le médecin d'unité)
- à un psychiatre de l'hôpital d'instruction des armées de rattachement

Ils répondront à vos questions, apporteront au militaire les soins dont il pourrait avoir besoin, vous guideront dans vos démarches si une prise en charge spécialisée est nécessaire. Ils pourront aussi vous informer sur les possibilités de reconnaissance des troubles psychiques liés à une mission.



- à l'assistant de service social

Il joue un rôle important également. Il vous donnera des conseils quant à la gestion des problèmes administratifs, financiers, matériels et sociaux. De nombreuses aides existent. Elles permettent de faciliter la gestion quotidienne pour le/la conjoint(e) qui reste en métropole. Renseignez-vous auprès de lui.

- au président de catégorie (président des Engagés Volontaires de l'Armée de Terre, des sous-officiers ou des officiers)

- à la cellule d'aide aux familles qui peut elle aussi vous donner des informations et vous soutenir en cas de difficultés.

Médecin d'unité

Tél.

Psychiatre

HIA

Docteur

Tél.

Assistant de service social

M. Mme

Tél.

Président de catégorie

Tél.

Cellule d'aide aux familles

Tél.

www.defense.gouv.fr/sante

PARTIR EN MISSION



© Illustrations et conception graphique : B. GUISAN-CCSA - 13/14/15/16/17/18/19/20/21/22/23/24/25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000