



Introduction

Le présent guide a été élaboré pour vous aider à vous préparer au déploiement. Vous y trouverez de l'information qui vous permettra de tirer pleinement profit de cette occasion dans votre carrière militaire. Pendant votre préparation, au cours du déploiement et à votre retour au Canada, vous ferez face à de nombreuses difficultés. Le présent guide a pour but de favoriser le bien-être positif afin d'améliorer l'efficacité opérationnelle.

La majorité des membres des Forces canadiennes trouvent qu'ils s'adaptent bien à l'environnement opérationnel et aux difficultés connexes. Comment y arrivent-ils? Par la résilience, c'est à dire la capacité de bien réagir face à l'adversité. La résilience signifie au fond « rebondir » après des expériences difficiles et voir les défis qui se présentent comme des occasions d'apprendre. Il est bien connu que la résilience est ordinaire, et non extraordinaire. Ce n'est pas un trait de personnalité que les gens ont ou n'ont pas, mais c'est plutôt un ensemble de comportements, de pensées et de gestes que chacun peut apprendre et développer. Le présent guide a principalement pour but de vous aider à développer et à préserver une stratégie personnelle pour améliorer votre résilience.

Les différentes sections ont été rédigées pour mieux vous sensibiliser aux principaux sujets de préoccupation ou aux difficultés qui ressortent des expériences de ceux qui ont déjà connu un déploiement. Afin que vous puissiez accéder facilement à ces renseignements utiles, une table des matières est fournie à la page suivante.

**Le bien-être positif améliore
l'efficacité opérationnelle.**



RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES AU COURS DU CYCLE DE DÉPLOIEMENT	1
Stade 1. Anticipation de la perte due au départ	3
Stade 2. Détachement et repli sur soi	5
Stade 3. Désordre émotionnel	8
Stade 4. Rétablissement et stabilisation	13
Stade 5. Anticipation du retour à la maison	15
INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE POUR :	17
Le militaire célibataire	17
Le chef de famille monoparentale	19
Le (la) militaire déployé(e) ayant des adultes à sa charge (p. ex., des parents âgés)	21
La préparation des enfants au déploiement	23
Pour le conjoint ou la conjointe	28
S'ADAPTER À UNE NOUVELLE CULTURE	31
Choc culturel	31
Stades du choc culturel	32
Renforcer l'adaptation	33
AMÉLIORER LE RENDEMENT GRÂCE À LA GESTION DU STRESS	35
Facteurs de stress opérationnel	36
Signes de stress	37
Gestion du stress au cours du déploiement	38
Demander de l'aide	41
Aider vos amis et collègues à composer avec le stress	43
Techniques de relaxation	44
FATIGUE	47
Pourquoi la fatigue constitue-t-elle un problème?	47
Comment la fatigue nuit-elle au rendement?	48
Fatigue - Prévention et gestion	48
Travail par quarts	51
Décalage horaire	52
RÉSOLUTION DES CONFLITS	55
Vivre et travailler ensemble	55
Lorsque survient un conflit	56
Processus de résolution des conflits	56
Traiter avec des personnes difficiles	57
Gestion de la colère	58
CONGÉ DE MISSION	61
Que faire pendant le congé de mission...	61
Problèmes courants	62
Conseils utiles	63
Retour après le congé de mission	64



RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES AU COURS DU CYCLE DE DÉPLOIEMENT

Adapté à partir de *Emotional Cycle of Deployment* de Logan (1987)

Logan, K. V. (1987). The Emotional Cycle of Deployment. *Proceedings*, 113(2) : 43-47.

Le cycle de déploiement se compose de différents stades qui peuvent entraîner une variété de réactions que ce soit au moment de la préparation, au cours de la période d'éloignement de la maison ou au retour à la maison. La connaissance des différentes réactions qui peuvent se manifester pendant le cycle de déploiement peut vous aider, ainsi que votre famille et vos amis, à mieux comprendre les changements de comportements et les réactions émotionnelles.

Le modèle ci-après illustre les divers stades par lesquels vous, votre famille et vos amis pourriez passer tout au long du cycle de déploiement. Chaque personne réagissant différemment, ce modèle ne doit pas être considéré comme définitif. Il est plutôt conçu pour apporter une compréhension générale. Personne ne progressera systématiquement à travers les divers stades, et la durée de chaque stade variera d'un individu à l'autre.

CYCLE DE DÉPLOIEMENT	STADE	PÉRIODE DE TEMPS
Pré-déploiement	1. Anticipation de la perte due au départ	1 à 6 semaines avant le départ
	2. Détachement et repli sur soi	La semaine précédant le départ
Déploiement	3. Désordre émotionnel	6 premières semaines du déploiement
	4. Rétablissement et stabilisation	Durée variable (entre les stades 3 et 5)
	5. Anticipation du retour à la maison	6 dernières semaines du déploiement
Post-déploiement <i>Outlined in the Homecoming Guide</i>	6. Reconnaissance des relations	6 premières semaines à la maison
	7. Réintégration et stabilisation	6 à 12 semaines



Stade 1

Anticipation de la perte due au départ

La période qui précède votre départ est à la fois **excitante** et **éprouvante**. La perspective de mettre en pratique votre entraînement et d'utiliser vos connaissances pour des exigences opérationnelles réelles est professionnellement gratifiante et satisfaisante.

Le stade du pré-déploiement débute avec l'ordre d'avertissement de déploiement. Parfois, la période d'avertissement est brève et le départ est imminent. D'autres fois, cette période peut s'étendre sur des semaines, voire des mois. Les deux situations comportent des avantages et des inconvénients, et peuvent exposer le militaire en déploiement et ceux qui restent à la maison à un déferlement d'émotions et de réactions.

Réactions courantes

- Impatience et anticipation de mettre l'entraînement en pratique;
- Fluctuations du niveau d'énergie et de l'humeur;
- Sur un plan **positif** – sentiments d'excitation, d'urgence, de défi et d'enthousiasme. Ce peut être en raison de la nouvelle expérience que constitue un déploiement, ou si vous avez déjà été déployé dans le passé, pour la chance de revivre cette expérience;
- Sur un plan **négatif** – sentiments de tristesse, de colère, d'impatience, d'anxiété ou de dépression du fait de laisser la famille, les amis et la routine habituelle derrière soi, de quitter un mode de vie qui pourrait vous manquer et en raison d'une certaine incertitude quant à ce que suppose le déploiement.

Stratégies

- Permettez-vous d'avoir et d'exprimer toute une gamme de réactions émotionnelles et réglez toutes les disputes qui pourraient survenir.
- Incitez tous les membres de votre famille et vos amis à partager leurs sentiments et à parler des questions à fond.
- Songez à tenir un journal pour exprimer vos sentiments.
- Impliquez les membres de votre famille et vos amis alors que vous vous préparez à la séparation et réglez les questions non résolues.
- Créez des occasions de souvenirs chaleureux et durables.
- Considérez le déploiement comme une occasion de croissance intéressante.
- Dresser des plans « au cas où ». Assurez-vous de mettre en place un plan de rechange en cas d'urgence afin que les membres de votre famille et vos amis reçoivent un soutien en votre absence.
- Régler les questions personnelles d'ordre administratif.

Parler des questions à fond

Une bonne communication entre vous, votre famille et vos amis est très importante. Discuter des rôles et des responsabilités pendant la période où vous serez déployé(e) permet d'apporter des éclaircissements et de rassurer tout le monde (tant ceux qui partent que ceux qui restent à la maison). Il faut aussi discuter de vos attentes mutuelles face à la période de déploiement, de la liberté de prendre des décisions de façon autonome, de sortir avec des amis, de préparer le budget, etc.

Régler les questions non résolues

Faire en sorte de résoudre les problèmes ou les conflits familiaux avant le départ afin qu'ils ne se transforment pas en problèmes plus graves qui sont très difficiles à résoudre lorsque vous êtes au loin. Les problèmes sont rarement aussi terribles qu'ils ne le semblent une fois que vous en avez discuté. L'aspect le plus difficile, c'est souvent de s'asseoir et d'y faire face. Demandez des conseils professionnels (p. ex., un conseiller financier, un enseignant ou un autre professionnel) si vous avez des inquiétudes, ou si vous ne parvenez pas à une entente concernant un sujet de préoccupation.

Faire face aux émotions

Essayez de déceler comment votre conjoint(e) et votre famille se sentent vraiment par rapport à votre absence pendant la période de déploiement. Écoutez attentivement leurs opinions et leurs inquiétudes. Discutez ouvertement des sentiments d'une manière rassurante en faisant preuve de maturité. Exprimez l'un et l'autre toutes vos craintes. La vie sociale pendant la période de séparation est peut-être une préoccupation importante pour l'un des conjoints ou pour les deux. Discutez de vos inquiétudes et essayez d'être tout à fait honnête avec vous-même, et l'un envers l'autre. La compréhension mutuelle et le réconfort peuvent renforcer la confiance et dissiper ce genre d'inquiétudes.

Mettre les papiers personnels en ordre

La situation financière et les questions juridiques (p. ex., la mise à jour d'un testament ou la question de savoir si vous avez besoin d'une procuration) doivent retenir votre attention avant votre départ. Les conseillers juridiques ainsi que le personnel de la salle des rapports et du groupe de soutien administratif peuvent vous donner de l'information sur ces sujets.

Dresser des plans « au cas où »

Discutez de ce que vous feriez « SI... » (un problème en particulier survient). Vers qui votre conjoint(e) ou votre famille se tourneraient-ils en situation de crise? Il est très important de penser à la façon dont chacun gérerait une situation de crise telle qu'un décès, une blessure accidentelle ou une maladie dans la famille pendant votre absence. Vous devez dresser des plans relativement à de tels événements. À titre d'exemple, vous pourriez vous entendre à l'avance sur ce que vous ne voulez pas savoir pendant que vous êtes au loin (p. ex., les maladies mineures des enfants), parce que cela peut vous inquiéter inutilement.

Stade 2

Détachement et repli sur soi

Ce stade survient généralement au cours des derniers jours avant le départ. Le détachement et le repli sur soi constituent un processus normal par lequel vous commencez à vous détacher émotionnellement des êtres chers avant de partir. Ce stade peut faciliter la séparation et atténuer les complications. Le sentiment de repli sur soi qui accompagne le détachement montre que vous reportez dorénavant votre attention sur le travail à venir.

Il peut s'agir d'une période éprouvante, mais la plupart des gens gèrent cette transition avec un peu de difficulté. Assurez-vous de conserver de bonnes habitudes de sommeil et d'organiser votre temps efficacement afin de limiter la fatigue et les tensions émotives. Tirez le meilleur parti possible du temps dont vous disposez avant de partir.

Réactions courantes

- Excitation et anticipation au fur et à mesure qu'approche la date du départ;
- Diminution de l'intimité émotive et sexuelle;
- Sentiments d'impatience et une certaine irritabilité;
- Émotions mitigées.

Stratégies

- Acceptez vos sentiments comme étant des réactions normales à des circonstances difficiles.
- Communiquez aussi ouvertement et honnêtement que possible.
- Soyez patient avec vous-même, votre famille et vos enfants.
- Ne fuyez pas vos émotions.
- Encouragez les contacts entre votre famille, votre unité, le Groupe de soutien au déploiement (GSD) et le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM).
- Soyez honnête sur les conditions, y compris la connaissance de la sécurité des opérations.

Il faudrait examiner la question de la sécurité des opérations, et obtenir des directives claires quant à ce que pouvez dire à votre famille et à vos amis au sujet de l'endroit où vous serez déployé. Une fois les choses clarifiées pour vos proches, le potentiel d'anxiété concernant votre sécurité s'en trouvera atténué.

Pourquoi nous disputons-nous avant de nous séparer?

Les préparatifs en vue du déploiement peuvent engendrer des disputes dans la famille. Ceci peut être ennuyeux, mais ces disputes peuvent s'avérer une façon de permettre que survienne la distanciation émotionnelle entre ceux qui restent et le militaire qui est sur le point de partir.

Ces comportements font partie de la préparation en vue de la séparation et ils devraient être considérés comme des stratégies naturelles d'adaptation. Au cours de cette période, il est parfois difficile d'être affectueux, et les conjoints peuvent échanger des paroles qui révèlent de la colère ou du ressentiment à l'égard de la séparation.

Rappelez-vous que les disputes sont courantes à ce stade et n'indiquent pas nécessairement que quelque chose est radicalement mauvais dans votre ou vos relations; elles sont plutôt une conséquence typique du stress additionnel que vous même ou ceux qui vous entourent peuvent éprouver à ce moment-là.

Être honnête sur les conditions

N'oubliez pas que votre conjoint(e) et votre famille peuvent aussi penser au danger qui vous guette pendant les opérations – la possibilité que vous soyez blessé, voire que vous perdiez la vie. Traitez ces craintes avec attention et ne les repoussiez pas comme étant ridicules – ce sont des inquiétudes très réelles. Il est naturel que la crainte d'un décès représente une inquiétude importante pour les proches, en particulier lorsqu'on considère que les militaires déployés peuvent avoir à affronter des environnements dangereux. L'expérience a montré qu'une évaluation honnête des menaces pour votre vie devrait normalement être donnée aux membres adultes de votre famille. Tant l'exagération que la sous-estimation des dangers liés au déploiement doivent être évitées, même en plaisanterie. Discuter de ces questions avec les enfants plus âgés représente une occasion de reconnaître leurs craintes. Il est aussi important de tenir compte des exigences en matière de sécurité des opérations et d'expliquer d'avance à votre famille et à vos amis qu'il est possible que vous ne puissiez pas parler ouvertement de tout ce que vous avez vécu pendant le déploiement.





Intimité

Pour les couples, il peut s'agir de l'aspect le plus difficile de l'ensemble du déploiement. Il peut sembler qu'ils n'ont plus de pouvoir sur la relation. Les rapports sexuels, en particulier, peuvent changer et être une source de malentendus. Certains partenaires trouvent difficile de vivre l'intimité physique si la séparation émotive est déjà commencée. Il est important pour le partenaire de ne pas interpréter une perte d'intérêt sexuel comme un rejet, mais d'y voir plutôt une réaction aux circonstances.

Encourager le contact entre votre famille et votre unité

En raison des déménagements fréquents, de nombreuses familles se disent coupées du soutien social ou de la famille élargie vers qui il est possible de se tourner en cas de besoin. Bon nombre de familles de militaires vivent à de grandes distances des autres membres de leur famille et, en particulier immédiatement après une affectation, peuvent ne pas avoir d'amis vivant à proximité sur lesquels ils peuvent faire appel en cas de crise. Les membres de votre famille peuvent se sentir plus isolés si vous êtes le seul membre de l'unité déployé. Les militaires doivent s'assurer que les organismes de soutien des Forces canadiennes (p. ex., le Centre de ressources pour les familles des militaires [CRFM], le GSD de la base ou de l'escadre [s'il y en a un dans la base ou l'unité], les aumôniers, etc.) sont au courant de leur absence et de la meilleure façon d'aborder leur famille avec des offres d'assistance. Si vous êtes le seul membre de l'unité à être déployé, discutez d'un plan de soutien avec votre unité, le GSD et le CRFM au cas où le besoin s'en ferait sentir.



Stade 3

Désordre émotionnel

Il est naturel que les premiers jours après le départ puissent engendrer un éventail d'émotions, allant du sentiment de liberté et de soulagement au sentiment de tristesse et de solitude. Il est important de garder le tout en perspective et de demeurer positif pendant ce stade.

DES CONSEILS POUR CEUX QUI RESTENT À LA MAISON SONT OFFERTS PLUS LOIN DANS LE PRÉSENT GUIDE.

Réactions courantes

- Avoir un sentiment de liberté;
- Se sentir soulagé et prêt à passer à de nouveaux défis;
- Transition de la vie de famille à la vie opérationnelle;
- Choc culturel;
- Fatigue;
- Stress;
- Changements en ce qui a trait au sommeil et à l'appétit;
- Divers sentiments ou réactions émotionnels (p. ex., culpabilité, colère, engourdissement psychologique, dépression, confusion, désorganisation, indécision, solitude, vulnérabilité, irritabilité, désœuvrement).

Stratégies

- Demeurez positif et concentrez-vous sur le travail qui vous a été confié.
- Dans la mesure où les conditions opérationnelles le permettent, communiquez régulièrement avec votre famille et vos amis afin de réaffirmer votre sollicitude et votre attachement. La communication est une source de réconfort relativement à votre sécurité, et un signe que votre relation est solide et qu'elle vaut la peine d'être vécue malgré les tensions liées à la séparation.
- Soyez réaliste.
- Renforcez le moral et écrivez des lettres. Les lettres sont un lien avec la maison et les êtres chers.
- Préparez-vous émotionnellement en vue des dates importantes et des événements tels que Noël et les différents anniversaires. Sachez qu'il est possible que vous vous sentiez isolé et découragé; par conséquent, la communication avec les êtres qui vous sont chers et vos pairs est particulièrement importante dans ces moments-là.
- Prenez connaissance des différences culturelles là où vous vous trouvez et demeurez souple pour faciliter la transition vers de nouvelles expériences culturelles. (*Consultez la section « Adaptation à une nouvelle culture » du présent guide*).
- Conservez de bonnes habitudes de sommeil lorsque c'est possible (*Consultez la section « Gestion de la fatigue » du présent guide*).
- Utilisez les techniques de gestion du stress (*Consultez la section « Gestion du stress » du présent guide*).



Rester concentré

Les premiers jours suivant le départ peuvent ressembler à une « lune de miel inversée ». Vous pouvez ressentir un sentiment de libération et de délivrance des émotions qui ont précédé le départ. À ce sentiment peut succéder une prise de conscience que vous êtes maintenant séparé pour la durée du déploiement, ce qui peut entraîner des réactions émotionnelles comme la tristesse, l'anxiété, la culpabilité et la solitude. Il est important de comprendre que ces réactions sont normales. Le fait d'être positif et de demeurer concentré sur les tâches qui vous ont été confiées vous aidera à vous adapter à votre nouvel environnement.

Établir le contact avec la maison

TÉLÉPHONE – Sous la pression, les appels peuvent être moins que satisfaisants. Si vous êtes organisé(e) et conscient du contenu de votre appel, vous pouvez éviter les disputes. Dresser une liste de sujets de conversation peut souvent s'avérer utile.

Le contact téléphonique est souvent unidirectionnel et doit venir du militaire déployé. Dans ces circonstances, il n'est pas rare que la conjointe ou le conjoint se sente « coincé(e) » à la maison de peur de manquer un appel. Déterminez à l'avance quand auront lieu les appels. Si vous ne pouvez téléphoner au moment prévu, laissez-le savoir à votre conjoint(e) pour qu'il ou elle ne pense pas qu'il vous est arrivé quelque chose.

COURRIEL – Lorsqu'il est à votre disposition, le courriel est une méthode efficace pour communiquer avec votre famille et vos amis. À la différence des lettres, votre correspondance peut arriver à destination en quelques minutes, voire quelques secondes. Une fois expédié, il n'est pas possible de récupérer le courriel. Pour cette raison, à l'instar des contacts par téléphone, lorsqu'un courriel est envoyé sous pression, il pourrait ne pas véhiculer de façon adéquate le message souhaité. Par conséquent, une bonne relecture du contenu peut éviter des sentiments de confusion ou d'anxiété inutiles.

LETTRES – Lorsque vous envoyez des lettres à la maison, il peut être utile de numérotter l'enveloppe extérieure. Dans les cas où plusieurs lettres arrivent en même temps, ceux qui les reçoivent savent ainsi dans quel ordre les lire.

Bien manger, bien dormir, bien se sentir

Soyez attentif aux changements concernant votre appétit et assurez-vous de bien vous alimenter pour maintenir votre niveau d'énergie. Les exigences opérationnelles, l'endroit, la température et l'humidité auront fort probablement une incidence sur votre degré de fatigue. Prêtez attention à toute diminution de vos heures de sommeil ou de la qualité de votre sommeil puisque cette situation pourrait aussi affecter votre degré de fatigue et à la limite votre rendement. Une bonne récupération grâce au sommeil se traduit par une meilleure vigilance et une meilleure capacité à répondre aux exigences de la tâche et aux situations d'urgence sans vous exposer ou exposer les autres à des risques en raison d'accidents liés à la fatigue.

À l'arrivée

Au moment de la passation des fonctions, vous allez commencer à penser au travail qui vous attend, peut-être à des façons différentes de faire le travail fondées sur votre expérience et votre formation. Après tout, chacun d'entre nous tient à « laisser sa marque » sur l'opération. Cependant, voici un important conseil de la part de ceux qui ont été déployés auparavant : même s'il est bien de parler de vos idées pendant le processus de passation des fonctions, il faut être soucieux de la personne que vous remplacez, et respecter ses réalisations. Apporter des changements en sa présence peut être considéré comme une critique de ses efforts et constituer une fin décevante du déploiement. Ce peut aussi être une source de confusion pour les autres membres de l'équipe, qui peuvent se sentir partagés entre le nouveau venu et la personne qu'il (elle) remplace. Lorsque vous envisagez des changements, parlez aux membres de l'équipe et regardez ce qui a bien marché et ce qui n'a pas bien marché dans le passé, vos idées ont peut être déjà été mises à l'essai et n'ont pas été fructueuses. Vous souhaitez que votre équipe adhère aux changements, non pas qu'elle les combatte (ainsi que vous-même).





Stade 4

Rétablissement et stabilisation

Vous remarquerez qu'avec le temps, vous vous adapterez à votre nouvel environnement et aux exigences du déploiement. S'installer dans une routine est une chose à laquelle les militaires sont habitués et vous constaterez une stabilisation des émotions, mais les défis demeureront exigeants et exaltants.

Réactions courantes

- Sentiment de satisfaction à l'égard du travail;
- Relever les défis, répondre aux exigences du déploiement et remplir les tâches opérationnelles;
- Vivre les exigences relatives au travail au sein de petites équipes;
- Stress;
- Préoccupation par rapport au fait que votre famille s'adapte tellement bien que vous n'êtes plus indispensable, sentiments accrus d'isolement et de séparation;
- Sentiments accrus de confiance, d'autonomie, de compétence, de liberté, de fierté, d'isolement, d'anxiété, de dépression;
- Inquiétude à propos des problèmes à la maison;
- Confiance en vos moyens.

Stratégies

- Profitez de vos nouvelles habiletés, de votre liberté et de votre autonomie.
- Établissez un réseau de pairs.
- Soyez conscient de la dynamique d'une petite équipe – utilisez les forces au sein de l'équipe pour orienter les résultats du travail.
- Gérez votre niveau de fatigue par de bonnes habitudes de sommeil (*Consultez la section « Gestion de la fatigue » du présent guide*).
- Utilisez les techniques de gestion du stress (*Consultez la section « Améliorer le rendement grâce à la gestion du stress » du présent guide*).
- Célébrez les signes positifs de croissance qui se manifestent chez vous, chez les membres de votre famille et chez vos amis en faisant connaître vos réalisations aux autres. De la même façon, reconnaissiez les réalisations de ceux qui sont restés à la maison lorsque vous leur parlez ou que vous leur écrivez une lettre, une carte ou un courriel.
- Offrez votre empathie et votre soutien émotionnel aux membres de la famille et aux amis qui en ressentent le besoin, mais reconnaissiez les limites du soutien que vous pouvez offrir à partir de votre environnement opérationnel. C'est ici que les réseaux de soutien établis avant le déploiement entrent en jeu.



Stade 5

Anticipation du retour à la maison

La préparation au retour à la maison est remplie d'une grande effervescence et d'une certaine appréhension. Tant ceux qui sont à la maison que vous-même nourriez à propos du retour à la maison des espoirs et des attentes qui pourraient refléter une certaine idéalisation; il faut donc garder en vue la réalité de la situation. Une préparation psychologique au retour à la maison vous permet de penser aux difficultés et de discuter de plans éventuels avec vos proches et vos amis.

Réactions courantes

- Regain d'énergie et d'activité;
- Troubles du sommeil et changements au niveau de l'appétit;
- Sentiments de joie, d'agitation, d'anxiété, d'appréhension, d'exaltation, d'impatience;
- Distraction du rôle et des tâches opérationnels.

Stratégies

- Concentrez-vous sur votre travail afin de vous assurer que toutes les tâches soient terminées à temps avant de revenir au Canada.
- Communiquez vos sentiments d'appréhension de même que votre excitation et votre joie.
- Communiquez vos attentes et vos désirs quant au retour.
- Exprimez votre amour et votre attachement à votre famille.
- Faites participer vos enfants à la planification des célébrations entourant le retour à la maison.
- Prévoyez passer du temps en famille.





INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE POUR :

- **le militaire célibataire**
- **le chef de famille monoparental**
- **le militaire en déploiement ayant des adultes à sa charge (p. ex., des parents âgés)**
- **la préparation des enfants au déploiement**
- **le conjoint ou la conjointe**

Le militaire célibataire

Pensées et sentiments courants

- Où vais-je entreposer toutes mes affaires?
- Qui va s'occuper de ma voiture?
- Je suis impatient de partir.
- Dois-je interrompre mon abonnement de téléphone cellulaire?
- Mon copain ou ma copine sera-t-il (elle) là lorsque je reviendrai?

Le militaire célibataire se heurte à des problèmes particuliers lorsqu'il se prépare à être déployé. Il n'est pas rare que le militaire célibataire habite loin de sa famille immédiate, ce qui ajoute à son fardeau la nécessité de trouver une personne fiable pour s'occuper de ses affaires personnelles en son absence. Il faut peut-être prévoir l'entreposage des objets personnels et du véhicule, organiser les questions financières, le paiement des factures et la réexpédition du courrier et, peut-être aussi, trouver quelqu'un pour arroser les plantes ou prendre soin des animaux familiers.

Relations

Si vous fréquentez quelqu'un, vous et votre copain ou copine vivrez probablement bon nombre des réactions et des préoccupations décrites précédemment dans la section portant sur les stades du cycle émotionnel de déploiement. À la différence d'un couple marié, toutefois, vous pouvez vous demander si votre relation est assez solide pour survivre à la séparation. Il est possible que vous vous inquiétiez des fréquentations de votre copain ou copine en votre absence ou encore de ce qui se produira s'il ou elle rencontre quelqu'un d'autre. Prenez le temps avant le déploiement de discuter de ces préoccupations ouvertement et honnêtement.

Amis

Les pressions et la précipitation associées à la phase précédent le déploiement peuvent vous laisser peu d'occasions de prendre contact avant le départ avec votre famille, sans parler de vos amis. Organisez-vous pour contacter ou voir vos amis avant de partir, comme vous le feriez pour les membres de votre famille. Si, par exemple, vous voulez qu'une fête d'adieu ait lieu, organisez-la avec vos amis. Vous pourriez être déçu si vous vous attendez à une fête surprise.

Prenez la responsabilité d'amorcer et de maintenir le contact. Faites de votre mieux pour tout simplement « garder le contact » par téléphone, par courriel ou par courrier. Pendant le déploiement, il est possible que vous constatiez que certains de vos amis réduisent leur contact avec vous pour se concentrer sur leur propre vie. Essayez de comprendre qu'ils ne se rendent peut-être pas compte de ce que signifie pour vous un déploiement militaire. Maintenir le contact facilitera votre réinsertion dans vos cercles sociaux à votre retour.

Parents

Ne soyez pas surpris si de vives émotions surgissent pendant une fête familiale d'adieu. Les parents, plus particulièrement, peuvent afficher des émotions intenses « qui ne leur ressemblent pas » et afficher ouvertement leur affection. Ces manifestations peuvent sembler gênantes, mais essayez de comprendre qu'ils s'inquiètent encore de votre sécurité et de votre bien-être malgré le fait que vous soyez un adulte autonome.





Le chef de famille monoparentale

Le déploiement est une période stressante pour toutes les familles, mais lorsque des chefs de famille monoparentale ou les deux parents sont déployés, certains problèmes supplémentaires se posent et un degré accru d'incertitude s'installe tant chez les parents que chez les enfants. Sans conjoint ou conjointe qui reste derrière, le parent seul doit s'assurer que quelqu'un s'occupera de ses enfants pendant la période de déploiement. La question la plus préoccupante sera l'organisation d'ententes de garde à temps plein pour votre enfant ou vos enfants. Faites appel aux membres de votre famille et à des amis en qui vous avez entièrement confiance. Les questions financières et juridiques et les besoins médicaux de votre famille sont des aspects dont vous devrez discuter avec la personne qui prendra soin de votre enfant ou de vos enfants.

Parlez avec vos enfants du déploiement et des dispositions relatives à leur garde. Incitez-les à exprimer leurs craintes ou leurs appréhensions par rapport à votre absence et aux dispositions relatives à la garde. Dans le cas des jeunes enfants, il est particulièrement important de veiller à ce qu'ils comprennent qu'il s'agit seulement d'un arrangement temporaire, que vous allez revenir et qu'ils n'ont rien fait de mal (*les jeunes enfants croient parfois que c'est parce qu'ils ont fait quelque chose de mal que vous partez*).

Faites en sorte que vos enfants passent du temps avec la personne qui prendra soin d'eux avant le déploiement. Parlez des nouvelles routines qui seront mises en place pendant votre absence, et mettez-les en pratique. Par exemple, vos enfants devront peut-être revenir à pied de l'école alors que vous aviez l'habitude d'aller les chercher. Discutez de la discipline et des rôles et responsabilités qu'ont les enfants à la maison pour aider à maintenir une routine en votre absence.

Même un membre proche de la famille élargie, qui pourrait prendre soin de vos enfants pendant le déploiement, aura besoin d'instructions détaillées. Voici quelques idées :

- Horaire, adresse et numéros de téléphone des écoles;
- Lieux de garde avant et après l'école, activités sportives, etc. (ainsi que les coordonnées des personnes responsables);
- Description et emplacement d'un jouet ou d'une couverture qui peut apporter du réconfort à un enfant pendant une période de stress;
- Nom des médicaments et posologie;
- Besoins spéciaux;
- Emplacement des documents importants – assurance, certificats de naissance, testament, etc.;
- Numéro de téléphone du médecin, du pédiatre, etc.;
- Numéros de téléphone de votre unité, base, escadre ou navire (aumônier, agent de bien être, travailleur social, etc.), du GSD (s'il y en a pour votre base ou votre escadre) et du CRFM local.

Prenez des dispositions quant à la façon de communiquer avec vos enfants et avec la personne qui en prend soin pendant que vous êtes au loin. Donnez des conseils à cette personne quant aux sujets qu'elle peut aborder avec les enfants par rapport à vous, à votre absence et à votre retour.

Ayez un plan de rechange advenant des changements dans la situation de la personne qui prend soin des enfants pendant votre absence. Ayez quelqu'un qui peut « intervenir » si la personne qui prend soin des enfants n'est plus en mesure de s'acquitter de ses responsabilités, ou a besoin de soutien. Ces quelques conseils vous procureront la paix d'esprit pendant que vous êtes déployée et allégera les difficultés de la séparation autant pour vous que pour les enfants.





Le (la) militaire déployé(e) ayant des adultes à sa charge (p. ex., des parents âgés)

À mesure que les parents vieillissent, les enfants adultes et aidants naturels sont confrontés à des changements et à des préoccupations qu'ils ne savent peut-être pas comment aborder. Si vos parents sont âgés, malades ou qu'ils ont besoin de soins à temps plein, le déploiement peut s'avérer une source de grande inquiétude, du genre : « *Et s'il arrivait quelque chose pendant que je suis au loin?* »

Vous devrez peut-être envisager de prendre des dispositions pour qu'une personne aille visiter occasionnellement vos proches âgés, ou en prendre soin. Pour obtenir une aide occasionnelle, songez à des services d'appoint tels que les repas livrés à domicile, des services d'entretien ou des services d'accompagnement. Le GSD et le CRFM peuvent peut-être aussi vous conseiller sur les services offerts dans une région donnée. Sinon, la municipalité ou les organismes communautaires locaux seront en mesure de vous donner de l'information sur les services offerts dans la collectivité.

Si l'un de vos proches a besoin de soins directs, communiquez avec une agence de soins à domicile ou une agence de placement pour vous enquérir des possibilités d'obtenir des services professionnels d'aide à domicile. Si votre proche est dans un établissement de soins de longue durée, il faut l'informer de votre départ ainsi que le personnel de l'établissement, et prendre des dispositions pour que des amis, des membres de la famille ou des professionnels aillent le visiter régulièrement. Tenez votre proche adulte informé des changements au sein de la famille ou aux soins qu'il recevra, et rassurez-le sur le caractère temporaire de la situation.

Vos parents peuvent avoir leurs propres appréhensions, en particulier concernant votre sécurité. Les parents âgés ont l'expérience de la guerre (que ce soit directement ou indirectement) pour avoir connu un conflit armé ou servi dans les Forces pendant ce conflit. Comme vous le feriez avec vos enfants ou votre conjoint(e), parlez ouvertement à vos parents de votre déploiement, de vos préoccupations et de vos appréhensions. Intégrer vos parents dans les dispositions que vous prendrez pour le bien-être de votre famille (p. ex., les intégrer dans les activités de l'unité, lorsqu'ils sont dans la région, et leur donner tous les renseignements nécessaires sur votre navire, unité, escadre, base, GSD et CRFM).



La préparation des enfants au déploiement

Enfants : à quoi peut on s'attendre pendant le déploiement ?

Qu'il soit prévu ou non, bref ou long, un déploiement est particulièrement difficile pour les enfants. Il existe pourtant des avantages à la séparation. Il arrive souvent que les enfants de militaire assument des responsabilités additionnelles en l'absence d'un parent, ce qui leur permet d'acquérir de nouvelles habiletés ou des intérêts et aptitudes cachés. Dans cet environnement changeant, les enfants ont tendance à saisir l'importance de la souplesse dans la vie de tous les jours. Le déploiement prépare les enfants à la séparation dans leur vie. Non seulement les enfants apprennent comment dire au revoir, mais aussi comment nouer de nouvelles amitiés. Le déploiement peut renforcer les liens familiaux. Les adaptations que doivent faire les familles au plan émotif pendant la séparation peuvent souvent les amener à découvrir de nouvelles sources de force.

Pendant la séparation, les enfants ont besoin de plus de soutien et d'attention. La façon la plus importante d'atténuer les effets indésirables sur les enfants est de préserver la place du parent absent dans la vie affective de la famille. Ne craignez pas de parler de la séparation ou du parent absent avec les enfants – la séparation s'en trouvera peut-être plus durement ressentie, mais les retrouvailles se passeront peut-être beaucoup plus en douceur.

Pour les enfants d'âge préscolaire, la période précédant le déploiement peut être une source de confusion. Ressentant la tension entre vous et votre conjoint(e), ils comprennent que quelque chose se passe sans savoir ce que c'est précisément. De plus, votre préoccupation par rapport au déploiement peut entraîner une certaine forme de retrait émotif et physique de la part des enfants.

Les adolescents peuvent être plus directs dans leurs réactions, exprimant ouvertement leur colère et leurs sentiments d'abandon ou de tristesse à un extrême du spectre, ou le déni de toute réaction émotive à l'autre extrême.

Une communication ouverte et honnête est la meilleure façon de préparer vos enfants en vue de votre départ.

- Avertissez vos enfants de votre départ, de la durée de votre absence et du moment de votre retour.
- Vous devriez inciter vos enfants à poser des questions, et leur permettre d'exprimer leurs sentiments.
- Commencez en disant à vos enfants honnêtement, et dans un langage qu'ils peuvent comprendre, qu'il se peut qu'ils soient tristes au moment de votre départ et qu'ils s'ennuient de vous lorsque vous serez au loin.
- Cacher des choses ou mentir ne peut que semer la confusion et les amener à penser au pire.
- Passez du temps de qualité avec chacun de vos enfants avant le déploiement, des moments spéciaux qui leur sont réservés.

- Affichez des photos pour donner à vos enfants le sentiment d'être en communication pendant la séparation.
- Les photos envoyées à la maison depuis les lieux du déploiement sont très intéressantes à encadrer aussi.

Les enfants ressentent souvent les signaux émotionnels qui émanent des adultes autour d'eux, en particulier ceux des parents. Il est important que vous restiez calme et que vous réagissiez aux préoccupations de vos enfants d'une manière contenue et rationnelle. Il peut être utile d'expliquer à l'enseignant qu'un des parents est en déploiement. C'est une bonne façon de fournir un contexte aux changements de comportement et de permettre à l'enseignant de réagir plus efficacement.

SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS QUI ONT UNE INCIDENCE SUR L'ADAPTATION DE L'ENFANT À L'ABSENCE DU PARENT

Combinaison de sentiments

Enfants d'âge préscolaire pendant le déploiement

- Tristesse
- Sentiment d'abandon
- Confusion quant au changement de routine
- Sentiment de culpabilité face à la tristesse des parents

Comportements qui peuvent en découler

- Changements au niveau du sommeil et de l'appétit
- Problèmes de comportement : recherche d'attention, retrait ou passage à l'acte
- Incontinence nocturne
- Comportement collant

Enfants d'âge scolaire pendant le déploiement

- Pression ressentie à cause de la responsabilité perçue
- Solitude
- Sentiment d'abandon
- Crainte d'une séparation permanente

- Problèmes scolaires
- Augmentation du comportement agressif
- Comportement manipulateur

Adolescents pendant le déploiement

- Tristesse
- Indépendance
- Colère

- Problèmes scolaires
- Problèmes de comportement
- Problèmes disciplinaires
- Distance – attitude d'indifférence
- Importance accrue accordée aux amis



Pour le parent à la maison

Les réactions des enfants varieront selon leur personnalité, leur âge et leur capacité d'adaptation. N'oubliez pas que c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. En tant que parent, vous saurez ce qui constitue un comportement normal pour votre enfant et vous serez la personne la mieux placée pour vous apercevoir que quelque chose ne va pas. Pendant la séparation, il est possible que les enfants aient besoin de plus d'attention et de soutien. Voici quelques trucs pour rassurer vos enfants et les aider.

- Maintenez le plus possible les règles et les habitudes de la maison, ce qui leur procurera un sentiment de sécurité.
- Rappelez aux enfants les activités quotidiennes qui ne changeront pas : l'école va continuer, la maison ne changera pas, etc.
- Soyez constant en matière de discipline.
- Ne « diabolisez pas » votre conjoint(e) en menaçant vos enfants à propos de ce qui va se passer lorsqu'il ou elle reviendra.
- N'ayez pas peur de parler de la séparation ou de dire à vos enfants que votre conjoint(e) vous manque.



Il est également important pour le parent qui demeure à la maison d'établir un équilibre entre les soins à donner aux enfants et ses propres besoins. Un réseau de soutien solide est essentiel pour apporter de l'aide et permettre un répit au parent à l'occasion.

Maintenir le contact avec le conjoint déployé et intégrer le déploiement dans la routine quotidienne aidera les enfants à s'adapter à la séparation et facilitera le processus des retrouvailles.

- Proposez aux enfants de rédiger un journal ou d'écrire au sujet de l'école, des activités sportives et autres passe-temps et de transmettre le tout par courriel ou courrier courant.
- Envisagez la possibilité de permettre aux enfants de créer une vidéocassette avec votre aide. Ils peuvent lire un livre, jouer une pièce de théâtre, chanter des chansons ou simplement enregistrer des activités de tous les jours.
- Pour les enfants plus jeunes, servez-vous de cartes, de calendriers, de chaînes de papier ou de bonbons dans un pot pour illustrer l'endroit et la durée du déploiement.
- Pensez à accrocher une carte au mur ainsi qu'un babillard pour les photos. Pendant le déplacement vers le lieu du déploiement, utilisez un marqueur pour suivre l'itinéraire du véhicule, de l'avion ou du navire. Utilisez le babillard pour fixer des photos, des lettres et des souvenirs.

Enfants et médias

Les familles doivent surveiller toute l'information transmise sur un conflit ou une catastrophe majeure, en particulier celle qui est associée au déploiement du parent – télévision, radio, Internet et journaux. Une exposition continue peut nuire au bien-être des enfants, en particulier s'ils ne sont pas en mesure de faire la différence entre ce que fait leur parent ou entre l'endroit où se trouve leur parent et ce qui est montré dans les médias. Pour les très jeunes enfants, quelqu'un qui porte l'uniforme sera vu comme « maman » ou « papa » peu importe qui c'est.

Il est important de savoir ce qui se passe, mais c'est aussi acceptable de fermer le téléviseur pour une pause afin d'éviter une exposition constante. Établissez des limites à la quantité d'information, écrite ou télédiffusée, à laquelle vos enfants pourront avoir accès, et parlez avec eux de la couverture médiatique et de l'influence qu'elle peut avoir sur eux.

Dans le cas des enfants qui s'adaptent bien à la séparation, il y a souvent :

- une bonne relation avec les parents;
- une grande confiance en leur valeur personnelle et en leurs possibilités;
- une bonne connaissance du travail du parent et des raisons qui font que le déploiement est important pour lui (elle);
- une communication fiable entre le parent déployé et la famille;
- un adulte qui les écoute et qui leur parle.

Le GSD et le CRFM locaux peuvent vous aider si la façon dont vos enfants réagissent au déploiement vous inquiète.





Pour le conjoint ou la conjointe

Le déploiement s'avère peut-être la première occasion pour la personne qui reste de se retrouver seule pour élever les enfants, gérer le budget familial et voir au fonctionnement général de la maisonnée. Le déploiement du conjoint ou de la conjointe peut susciter toute une gamme d'émotions fortes, dont certaines peuvent sembler conflictuelles. Il se peut que votre conjoint vous manque terriblement et qu'en même temps vous éprouvez de la rancune à l'égard du fait qu'il se libère de ses responsabilités familiales.

Il se peut que vous pensiez ou ressentiez ce qui suit :

- Mon conjoint va-t-il vraiment me laisser avec tout cela?
- Mon conjoint est heureux de partir, mais cela me met en colère.
- Mon conjoint ne me parlera pas convenablement de la séparation.
- À quel endroit va-t-il ou elle exactement? Est-ce que ce sera dangereux?
- Comment vais-je m'adapter?

Ce sont des pensées et des sentiments qu'il est normal d'avoir dans les circonstances. L'agitation, la colère, la dépression et le ressentiment sont des réactions que vivent couramment les gens lorsqu'ils commencent à se préparer au départ de leur conjoint(e). Il est important de communiquer et d'être ouvert sur les sentiments qui vous animent. Votre conjoint(e) vivra aussi diverses émotions et ce peut être une source de soulagement de faire face à ces pensées et à ces sentiments ensemble. Même le plus indépendant des conjoints ressentira probablement un sentiment d'incertitude.

La question du pré-déploiement est abordée précédemment dans le présent guide. L'intention ici n'est pas de faire double emploi, mais de confirmer ce que vous pouvez faire pour vous préparer en vue du déploiement de votre conjoint(e).

- Établissez une liste de réparateurs dans votre secteur. Ceci ne signifie pas que le conjoint qui reste à la maison est incapable de trouver un réparateur en cas de besoin, mais plutôt que si quelque chose fait défaut à la maison, il n'a qu'à prendre la liste et à téléphoner – au lieu de passer d'innombrables heures (entre autres choses) à essayer de déterminer qui est fiable et disponible.
- Faites connaissance avec vos voisins pour des raisons de sécurité (et pour du soutien en cas d'urgence).
- Discutez de la façon dont vous garderez le contact pendant le déploiement.
- Indiquez les coordonnées des personnes à contacter dans l'unité, déterminez le niveau de soutien dont vous avez besoin de la part de l'unité de votre conjoint(e).
- Si votre conjoint(e) s'occupe normalement des questions financières, assurez-vous de savoir quelles factures doivent être acquittées et quelles sont les modalités de paiement existantes.
- Développez des réseaux de soutien et des contacts (au sein du monde militaire et à l'extérieur).
- Sachez qui contacter en cas d'urgence.

Prenez le temps de discuter du réaménagement des tâches pendant le déploiement :

- Qu'est-ce qui peut être laissé de côté sans danger pendant la durée du déploiement?
- Quelles tâches peuvent être confiées ailleurs (p. ex., contrat pour la tonte de la pelouse ou le nettoyage des gouttières)
- Quelles seront les tâches qui vous incomberont à vous qui restez à la maison?





S'ADAPTER À UNE NOUVELLE CULTURE

Choc culturel

On désigne souvent par le terme « choc culturel » l'anxiété et l'incertitude que ressent une personne lorsqu'elle arrive dans un nouveau milieu. La plupart du temps, cette expression est associée à la culture d'un pays étranger, mais l'expérience peut aussi être vécue par une personne qui est exposée à un environnement organisationnel différent. Lors des déploiements, l'expérience culturelle est vraiment exceptionnelle – le militaire déployé est exposé à la culture du pays hôte, aux diverses cultures des forces de coalition et même à la « culture » différente de la Marine, de l'Armée de terre, de la Force aérienne ou d'autres organisations canadiennes gouvernementales ou non gouvernementales. Dans un nouvel environnement aussi hétérogène, il est normal de se sentir désorienté, ou d'avoir l'impression de ne pas savoir ce qui convient ou ce qui ne convient pas et d'être incertain sur la façon de faire les choses.





Stades du choc culturel

On considère que l'expérience du « choc culturel » comporte un certain nombre de stades qui se succèdent à partir de l'exposition initiale à la nouvelle culture jusqu'au retour dans le pays d'origine. Comment (et si) une personne progresse à travers chacun de ces stades est une affaire individuelle et est tributaire d'un certain nombre de facteurs tels que l'état mental, l'expérience antérieure, la connaissance de la culture, des systèmes de soutien, etc.⁽¹⁾.

- a **LUNE DE MIEL** : tout est formidable et nouveau.
- b **TRANSITION** : des difficultés peuvent surgir en raison de la langue, des sentiments de mécontentement, d'impatience, de colère et de perte.
- c **CONNAISSANCE** : meilleure connaissance et compréhension du nouvel environnement.
- d **INTÉGRATION** : reconnaissance des bons et des mauvais côtés du nouvel environnement, un sentiment d'appartenance est vécu.
- e **RENTRÉE** : presque un « choc culturel inversé » lorsque la personne revient dans son pays d'origine; reconnaissance que les choses ont changé à la maison.

Signes du choc culturel

- Tristesse, solitude, mélancolie;
- Sautes d'humeur, sentiment de vulnérabilité, d'impuissance ou de dépression;
- Colère, ressentiment et repli sur soi-même;
- Nostalgie de la famille;
- Identification à son pays d'origine et idéalisation de son pays;
- Sentiments d'inadaptation ou d'insécurité;
- Vision stéréotypée de la nouvelle culture.

(1) Guanipa, D. (1998) *Dept of Counselling and School Psychology*.
<http://edweb.sdsu.edu/people/cguanipa/cultshok.htm>

Renforcer l'adaptation

Quelques conseils pour faire face au choc culturel

- Appréciez les différences culturelles; *ce serait vraiment ennuyant si le monde entier ressemblait au Canada!*
- Soyez patient; reconnaisez *qu'il faut du temps pour s'adapter à une nouvelle culture.*
- Parlez aux gens du pays; *vous pourriez vous trouver plus de points en commun que vous ne l'auriez cru.*
- Renseignez-vous l'histoire du pays.
- Ayez une attitude constructive à l'égard du nouvel environnement; *apprenez à reconnaître et à accepter ce que vous ne pouvez pas changer.*
- Restez en contact avec sa propre culture en établissant des relations ou en gardant le contact avec d'autres Canadiens de la région si vous êtes déployé(e) de façon autonome.
- Reconnaissez ce qui nous manque de « la maison » et admettez ses sentiments, mais mettez l'accent sur la transition vers la nouvelle culture.
- Utilisez vos temps libres pour en apprendre le plus possible sur le nouveau pays ou la nouvelle culture; *autrement, vous pourriez revenir à la maison sans avoir vraiment connu le pays et son peuple.*
- Conservez le sens de l'humour et faites preuve de souplesse.
- Considérez le déploiement comme un défi et une occasion de développement plutôt que comme une menace ou une corvée.
- Par-dessus tout, demeurez positif, patient et compréhensif.





AMÉLIORER LE RENDEMENT GRÂCE À LA GESTION DU STRESS

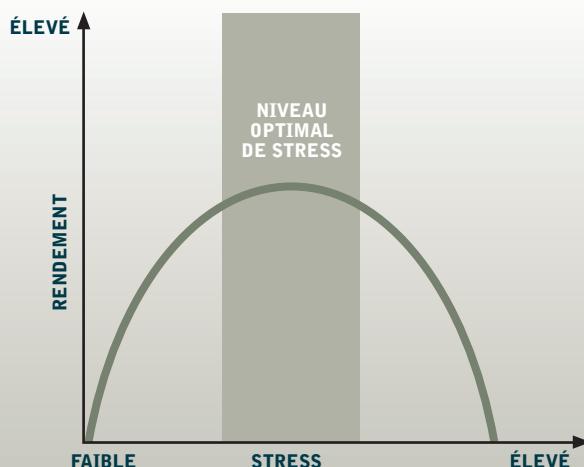
Dans la langue courante, le terme « stress » englobe aussi bien les facteurs déterminants (agents de stress) que les résultats (réactions au stress).

« Le stress est inséparable de la vie. » Nous vivons tous du stress dans notre vie, que ce soit au travail, à la maison ou dans la pratique du sport, notamment. Ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose; nous avons tous besoin d'une certaine dose de stress dans nos vies pour nous motiver et améliorer notre rendement.

L'astuce consiste à déterminer et à maintenir le *niveau optimal* de stress qui vous permettra d'offrir votre meilleur rendement. Une insuffisance de stress (*l'ennui*) autant qu'un excès de stress (*l'épuisement*) entraîneront une diminution du rendement, du bien-être et de l'efficacité.

Il est important d'être en mesure de déterminer quand le stress devient un problème afin de prendre des mesures pour y remédier. La gestion du stress, c'est essentiellement « l'amélioration du rendement »; le stress est impératif pour le maintien de la capacité opérationnelle.

GESTION DU STRESS





Facteurs de stress opérationnel

Le terme « facteurs de stress opérationnel » reconnaît les exigences exceptionnelles liées au déploiement. Ces facteurs de stress peuvent être de nature aiguë ou plutôt cumulative, comme on le décrit ci dessous.

Facteurs de stress aigu

Un facteur de stress aigu peut se décrire comme un événement unique ou un ensemble d'événements ayant le potentiel de provoquer un stress immédiat. Dans un environnement opérationnel, le combat ou un incident critique en sont deux exemples. Généralement, de tels événements constituent *ou sont perçus comme constituant* un danger de mort ou un danger de blessure grave pour soi-même ou les autres.

Facteurs de stress cumulatif

Ce qui peut être perçu comme une frustration quotidienne mineure prendra une toute autre dimension en situation de déploiement. Ceci est encore plus vrai dans un environnement opérationnel, où les facteurs de stress cumulatif peuvent porter préjudice au bien-être de la personne et avoir des incidences sur le comportement, le moral et la capacité. Parmi les facteurs de stress cumulatif les plus fréquemment rapportés, citons les suivants (*il faut noter que les facteurs ne sont pas énumérés en ordre de priorité*) :

- collaboration avec les organisations et les forces étrangères;
- inquiétude concernant l'exposition aux contaminants ou aux maladies;
- exposition à la pauvreté et à la misère humaine;
- facteurs de stress environnemental (p. ex., *chaleur, froid, poussière, bruit, etc.*);
- mauvaise communication et manque d'information;
- faible leadership, moral bas et manque de cohésion;
- piètre adaptation culturelle;
- vie communautaire;
- problèmes avec l'administration;
- séparation de la famille et des amis;
- questions d'ordre familial (p. ex., santé et bien-être de la famille et des amis);
- ennui;
- inquiétude face aux accidents de la route;
- inquiétude quant à la possibilité de recevoir une décharge par négligence;
- sentiments anti-guerre hostiles exprimés par la population locale ou canadienne.

Signes de stress

Si l'on peut reconnaître les signes de stress, la bataille est à moitié gagnée. Ces signes constituent le « système d'avertissement » du corps indiquant que le stress est en train de devenir un problème. Les reconnaître et intervenir rapidement permettra d'assurer le maintien d'un bon rendement. S'ils ne sont pas pris en considération, ces « signes de stress » iront en s'intensifiant et auront de plus en plus de répercussions sur le rendement et le bien-être. Plus longtemps on fermera les yeux sur eux, plus ils pourront devenir difficiles à gérer, et influer sur tous les aspects de la vie. Non seulement le stress peut devenir un problème pour vous, mais il peut aussi avoir des répercussions sur vos collègues, vos amis et vos proches.

Les réactions des gens au stress, tout comme la perception du stress, varient d'une personne à l'autre. Il existe toutefois un certain nombre de signes qui sont relativement communs.

SIGNES DE STRESS

Physiques

- Nausées
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Transpiration excessive
- Tension musculaire

Emotionnels

- Peur
- Sauts d'humeur
- Faible motivation
- Irritabilité et irascibilité
- Colère

Comportementaux

- Repli sur soi/isolement
- Relations difficiles avec les autres
- Consommation accrue de tabac et d'alcool
- Réactions exagérées
- Intensification de la prise de risques

Intellectuels

- Manque de jugement
- Diminution de l'estime de soi
- Difficulté à se concentrer
- Facilement distract
- Diminution de la capacité à prendre des décisions

Il existe un certain nombre de stratégies qui peuvent servir à gérer la réaction au stress ou à atténuer les répercussions des facteurs de stress. Vous pourriez devoir essayer un certain nombre de stratégies avant de trouver celle qui vous convient le mieux. Le cadre suivant a été conçu pour aider à gérer les facteurs de stress opérationnel tout en tentant de maximiser le rendement.





Gestion du stress au cours du déploiement

PRÉVOIR UNE PÉRIODE D'ADAPTATION – Donnez-vous du temps pour vous adapter au nouvel environnement. Prenez le temps d'observer et de vous familiariser avec la routine, ainsi que de comprendre votre rôle et vos responsabilités. Soyez disposé à demander de l'aide pour vous installer, ou à demander qu'on vous explique les façons de faire et les responsabilités qui ne vous semblent pas claires.

Bien manger, bien dormir, bien se sentir

- Maintenez une bonne alimentation grâce à un régime alimentaire sain;
- Assurez-vous de vous reposer et de dormir suffisamment;
- Faites de l'exercice régulièrement.

PENSER AUTREMENT. C'est parfois notre perception d'une situation qui détermine jusqu'à quel point elle est frustrante ou stressante. En modifiant notre vision des choses, nous pouvons souvent diminuer notre niveau de stress. Essayez surtout de :

- maintenez des attentes réalistes; il ne faut pas vouloir à tout prix que les choses fonctionnent comme à la maison, ou comme elles l'ont fait lors des déploiements précédents;
- conservez une attitude positive à l'égard de votre travail, de vos pairs et de votre environnement;
- renseignez-vous sur le lieu de déploiement et sur les différentes cultures auxquelles vous serez exposé(e); la connaissance aide à faciliter l'acceptation.

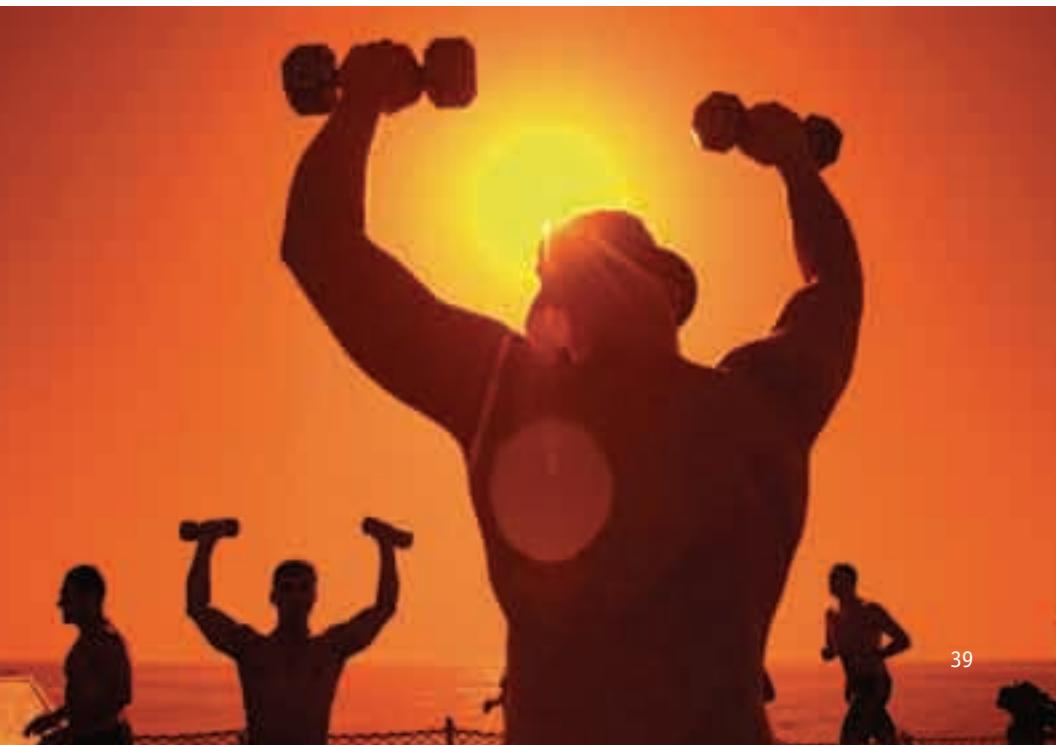
Gestion du temps

- classez les tâches par ordre de priorité;
- établissez une routine dans le travail;
- dans la mesure où le déploiement le permet, établissez des habitudes efficaces de travail/repos;
- utilisez vos temps libres pour le repos et la relaxation, non pour le travail.

ACCEPTER LA RÉALITÉ. Sachez que vous pouvez influencer et changer certaines choses – concentrez vos efforts sur celles-ci, NON sur les situations que vous ne pouvez maîtriser. Apprenez à être souple et ouvert d'esprit.

RÉPÉTER MENTALEMENT LES SITUATIONS STRESSANTES. Examinez soigneusement les situations susceptibles de vous inquiéter. Pensez aux différentes façons dont vous pouvez réagir et aux possibilités qui s'offrent à vous. Demandez-vous quelle serait la pire chose qui pourrait arriver. Assez souvent, la réponse n'est pas aussi terrible que vous l'auriez d'abord cru. Cette « répétition » vous aidera à surmonter une situation de ce genre.

FAIRE DE L'EXERCICE. L'exercice est l'une des meilleures techniques qui soit pour réduire le stress physique. L'exercice libère dans la circulation sanguine des substances chimiques, les endorphines, qui ont un effet positif sur votre sentiment global de bien-être. L'exercice améliore l'apport en sang au cerveau et fournit le supplément de sucres et d'oxygène dont vous pouvez avoir besoin lorsque vous réfléchissez intensément; il peut aussi atténuer la tension musculaire et les difficultés de sommeil.





EN DISCUTER. C'est l'une des meilleures façons de vous libérer d'un poids. Lorsque vous êtes particulièrement contrarié, par exemple vous avez reçu de mauvaises nouvelles ou quelque chose vous frustré énormément, votre entourage s'en rend généralement compte facilement. Confiez-vous à vos collègues et à vos amis; parfois, vous avez seulement besoin de laisser libre cours à vos sentiments, d'autres fois, une discussion pourra vous aider à trouver une solution. Souvent, vos proches attendent tout simplement que vous les abordiez pour en parler. Même si le dicton qui veut « qu'un problème partagé soit à moitié résolu » peut vous sembler un cliché, il a du vrai.

ÉCRIRE DES LETTRES, TENIR UN JOURNAL. Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas « en discuter », envisagez de coucher vos sentiments sur papier (lettres, journal, etc.). Certaines personnes peuvent se servir des choses qu'elles mettent par écrit comme point de départ d'une discussion, pour éclaircir leurs idées, etc. Écrire une lettre ne veut pas dire que vous devez l'expédier. En fait, soyez plutôt prudent lorsque vous envoyez quelque chose qui a été écrit dans ces circonstances, vous pourriez le regretter plus tard. Le simple fait de jeter des idées sur papier vous permettra souvent de les évaluer, vous choisirez ensuite de garder ou de détruire la lettre (c'est à vous de décider).

Si vous pensez écrire un journal, gardez bien en tête la sécurité des opérations, le but du journal est de décrire vos pensées et vos sentiments, pas d'y consigner des renseignements opérationnels.

TECHNIQUES DE RELAXATION. Diverses techniques de relaxation mentale et physique peuvent être utilisées pour gérer les réactions au stress. Pensons par exemple à l'imagerie mentale, à la respiration profonde, à des exercices de relaxation musculaire progressive, à la méditation et à l'autohypnose. Trouver une technique qui fonctionne pour vous est vraiment une question de préférence personnelle; soyez prêt à faire des essais et à reconnaître que ces techniques sont largement utilisées, notamment par les sportifs d'élite soucieux d'améliorer leur performance.

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL, DE CAFÉINE ET DE NICOTINE. La consommation de substances telles que l'alcool, la caféine et la nicotine est une habitude néfaste pour la santé qui est susceptible d'exacerber le stress, plutôt que de le réduire. Même si elles semblent offrir un soulagement temporaire, ces substances ne font que masquer les problèmes, et une consommation prolongée peut entraîner une dépendance.

HUMOUR. Le rire peut atténuer la tension, mais attention : l'humour peut parfois faire contre emploi.

SAVOIR RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS. Il est normal de se sentir fâché ou inquiet. Les sentiments sont des réactions naturelles aux circonstances stressantes. Il est sain d'avouer et d'assumer ses émotions.

Demander de l'aide

Il y a des moments où l'on n'arrive pas seul à gérer et à surmonter le stress. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse mais plutôt une reconnaissance du fait que la situation dépasse les ressources dont nous disposons normalement. En réalité, nous avons deux choix : fermer les yeux et nier le tout, avec la garantie de nuire au bien-être et à l'efficacité (et potentiellement à la capacité opérationnelle) OU chercher à obtenir un soutien professionnel (professionnel en santé mentale, médecin militaire, aumônier, psychologue, etc.).

Voici une liste, non exhaustive, de circonstances pouvant être interprétées comme autant de signes que vous avez besoin d'aide pour gérer votre stress :

- vous manifestez des signes de stress chronique;
- vous avez de fréquents problèmes de sommeil ou des cauchemars;
- vous n'avez personne à qui parler;
- vos relations (professionnelles et sociales) semblent se détériorer;
- vous avez de fréquents accidents; vous avez de la difficulté à vous concentrer;
- vous avez remarqué des changements dans vos émotions ou vos comportements qui vous inquiètent;
- vous avez des pensées autodestructrices ou suicidaires.



Aider vos amis et collègues à composer avec le stress

Dans un environnement opérationnel, ce seront souvent vos amis ou vos collègues qui seront les premiers à remarquer que vous êtes stressé(e). Recherchez activement de l'aide du côté de vos amis lorsque vous avez de la difficulté à composer avec le stress et soyez par ailleurs à l'écoute quand vos amis ont besoin d'aide.

COMPRENDRE QUE DES RÉACTIONS AU STRESS VONT SE PRODUIRE. Les réactions au stress surviennent tant pour vous que pour les autres. Il est important d'être conscient du fait que chacun réagit différemment au stress et que des facteurs de stress différents causent des réactions différentes.

ACCEPTER LES RÉACTIONS DES AUTRES AU STRESS. Rassurez-les sur le fait que ces réactions sont tout à fait normales.

ÊTRE DISPONIBLE ET ACCESSIBLE. Faire preuve d'intérêt et offrir du soutien sont des façons de rassurer vos amis.

ÉCOUTER. Il n'est pas toujours facile de le faire, car il faut y mettre temps et patience. L'écoute est l'une des meilleures façons d'aider un ami.

BIEN PESER LES CONSEILS ET NE PAS JUGER. Ne dites pas « ça aurait pu être pire » ou « tu n'aurais pas dû les laisser faire cela ». Ces commentaires ne sont pas d'un grand secours. Essayez d'être optimiste, mais évitez de faire des promesses qui pourraient ne pas se matérialiser, du genre « Tout ira bien ».

ÊTRE ATTENTIF AUX CHANGEMENTS CHEZ LES GENS. Ces changements peuvent être un signe montrant que quelqu'un a de la difficulté à s'adapter à la situation. Ainsi, une personne peut soudainement devenir anormalement tranquille ou bavarde; elle peut aussi commencer à boire sans modération, devenir plus irritable ou plus agressive, et ainsi de suite. Ce sont autant de signaux d'avertissement qui ne devraient pas être négligés.

CONNAÎTRE SES LIMITES. S'attaquer au stress chez les autres peut s'avérer stressant en soi. Ne mettez pas votre propre bien-être en péril en prenant sur vos épaules une trop lourde part des problèmes émotionnels des autres. Il peut arriver un moment où ceux que vous aidez ont besoin du soutien de quelqu'un comme un psychiatre, un psychologue, un médecin, un travailleur social, un aumônier, etc. Sachez toutefois que vous pouvez les aider à prendre la décision de consulter quelqu'un.



Techniques de relaxation

La pratique de techniques de relaxation sur une base régulière peut s'avérer très bénéfique pour aider à surmonter le stress de la vie quotidienne.

Les techniques de relaxation ne sont pas mystérieuses et peuvent être réalisées sans l'aide d'un professionnel. Tout le monde peut pratiquer la relaxation, à peu près n'importe où et n'importe quand.

La clé de la pratique des techniques de relaxation, c'est qu'elles peuvent être auto-administrées et qu'avec un peu d'entraînement, la plupart des gens les trouveront faciles à maîtriser.

Voici certains des avantages de la relaxation :

- éviter que le stress ne devienne cumulatif. Le stress peut s'accumuler avec le temps et devenir très néfaste, lorsqu'on n'intervient pas. Relaxer régulièrement aide à « briser le cycle du stress »;
- accroître les niveaux d'énergie et la vitalité;
- améliorer la concentration et la mémoire;
- contribuer à soulager l'insomnie et la fatigue.

Techniques de relaxation

Vous pouvez avoir recours à diverses techniques de relaxation. Quelques-unes de celles qui sont les plus utilisées ont été choisies pour vous donner un aperçu du sujet.

Respiration abdominale

Le degré de tension que subit votre corps se reflète dans la façon dont vous respirez. Si vous êtes tendu(e), votre respiration tend à être superficielle, rapide et se situe dans la partie supérieure de la poitrine. Si vous êtes détendu(e), votre respiration tend à être plus ample, plus profonde et provient de l'abdomen. Il est difficile d'être tendu et de respirer de l'abdomen en même temps.

Exercices respiratoires

- i. Prenez un moment pour observer à quel point vous vous sentez tendu(e), puis placez une main sur votre abdomen, juste en dessous de la cage thoracique.
- ii. Inspirez lentement et profondément par le nez dans la « partie inférieure » des poumons – envoyez l'air aussi bas que possible. Si vous respirez à partir de l'abdomen, votre main devrait se soulever. Quant à votre poitrine, elle ne devrait se soulever que légèrement.
- iii. Après avoir inspiré profondément, retenez votre respiration un moment, puis expirez lentement par le nez ou par la bouche. Assurez-vous d'expirer complètement. Pendant que vous expirez, essayez de détendre votre corps complètement.
- iv. Prenez ensuite, lentement, dix respirations abdominales complètes. Maintenez une respiration lente et régulière. Il peut être utile de compter lentement jusqu'à quatre (1-2-3-4) pendant l'inspiration puis à nouveau pendant l'expiration. N'oubliez pas de retenir brièvement votre respiration à la fin de chaque inspiration.

Si vous commencez à vous sentir étourdi pendant l'exercice, arrêtez pendant 15 à 20 secondes, puis reprenez. Avec la pratique, vous devriez parvenir à faire plusieurs séries de dix respirations abdominales complètes. Cinq minutes de respirations abdominales peuvent avoir un effet relaxant très bénéfique.



Relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive (avec tension) fonctionne d'après la théorie voulant que l'on peut détendre un muscle en le tendant d'abord quelques secondes et en le relâchant ensuite. La tension et le relâchement des divers groupes musculaires du corps peuvent produire un état de profonde relaxation.

L'idée est de tendre chaque groupe de muscles (sans forcer toutefois) pendant environ 10 secondes et de relâcher tout d'un coup. Vous prenez ensuite de 15 à 20 secondes pour relaxer, en notant la différence entre le muscle détendu par opposition au muscle tendu, avant de passer au prochain groupe musculaire.

On peut aussi pratiquer la relaxation musculaire progressive sans tendre et relâcher les muscles. L'idée est sensiblement la même. Vous passez progressivement d'un groupe de muscles à un autre, en détendant consciemment chacun de ceux-ci. La seule différence, c'est que vous n'alternez pas la tension et le relâchement de chacun des groupes de muscles.

Il peut s'avérer utile de vous dire quelque chose comme « Je me détends » ou « Je me laisse aller » pendant chaque phase de relaxation, en passant d'un groupe musculaire à l'autre. Gardez la concentration sur vos muscles pendant l'exercice.

Les grandes lignes directrices suivantes s'appliquent.

- Assurez-vous d'être dans un endroit calme et confortable.
- Lorsque vous tendez un groupe de muscles, allez-y vigoureusement pendant 7 à 10 secondes, sans forcer, puis relâchez soudainement.
- Permettez à tous les autres muscles du corps de se relâcher; concentrez-vous sur un groupe de muscles à la fois.
- Si un groupe musculaire semble particulièrement tendu, vous pouvez le tendre et le relâcher 2 ou 3 fois, au besoin. Assurez-vous toutefois de prendre une pause de 20 secondes entre chaque cycle.
- La séquence complète de relaxation devrait durer environ 30 minutes la première fois. Mais au fur et à mesure qu'augmentera votre compétence, vous vous apercevrez que vous y arrivez beaucoup plus rapidement.

Concentrez-vous sur ce qui se passe. Sentez la tension qui s'intensifie dans chacun des groupes de muscles. Il peut être utile de visualiser chaque groupe musculaire en état de tension.

FATIGUE

Source : Murphy, P. J. (2002). *Fatigue Management During Operations: A Commander's Guide*. Land Warfare Development Centre.

Les opérations peuvent exiger de longues heures de travail et la rotation entre les quartes de jour et les quartes de nuit, et comporter un stress élevé ou l'exposition à des conditions climatiques extrêmes. Dans cet environnement, la privation de sommeil est inévitable et la fatigue peut devenir un problème. Pendant le déploiement, alors que les pressions pour une réduction du temps de sommeil ne dépendent pas de la volonté de la personne, il est essentiel de mettre en place et de maintenir des habitudes de sommeil saines, et de savoir gérer la fatigue.

De jeunes militaires en santé qui mangent et qui boivent adéquatement peuvent subir une perte de 25 % de leur acuité mentale pour chaque période successive de 24 heures sans sommeil.

Dans un environnement opérationnel, la fatigue survient généralement à la suite de l'un ou de plusieurs des facteurs suivants :

- stress émotionnel et effort mental intenses;
- effort physique ardu et/ou prolongé;
- consommation inadéquate de nourriture et d'eau et/ou d'aliments moins nutritifs;
- conditions du milieu, notamment les faibles niveaux de luminosité;
- périodes d'activités monotones et ennuyantes;
- sommeil perturbé et sommeil perdu.

Pourquoi la fatigue constitue-t-elle un problème?

La fatigue physique et mentale aura des incidences sur de nombreux aspects importants du fonctionnement opérationnel. L'efficacité de l'unité et des militaires est tributaire de l'initiative, de la motivation, de la force physique, de l'endurance et de la capacité à penser clairement et avec précision et rapidité. Chez un individu, plus la période sans sommeil se prolonge, plus ses capacités intellectuelles ralentissent et perdent leur acuité. Des moments d'inattention peuvent survenir et nuire au rendement – la vitesse est sacrifiée pour conserver la précision.

Lorsqu'elle n'est pas bien gérée, la fatigue peut causer des problèmes en ce qui a trait à la mémoire, au temps de réaction et à la concentration, qui peuvent entraîner une détérioration du rendement au travail.

Les chefs de file se considèrent souvent comme les moins vulnérables à la fatigue. Ce n'est pas le cas – les commandants à tous les niveaux sont généralement plus sujets à la fatigue que leurs soldats (responsabilité accrue, prise de décisions, processus mentaux complexes engagés, etc.). Les commandants doivent composer avec les effets de la fatigue et de la perte de sommeil sur leur propre rendement, tout en surveillant ces manifestations chez leurs subordonnés.

Comment la fatigue nuit-elle au rendement?

- Diminution de l'attention.
- Difficulté à communiquer; *de plus en plus de difficulté à déterminer ce qu'il est nécessaire de dire, la façon de le dire ou ce que quelqu'un d'autre a dit.*
- Sautes d'humeur; *se manifestent presque toujours par une irritabilité accrue et peuvent comporter un sentiment de dépression et d'apathie.*
- Incapacité à se concentrer.
- Omissions de plus en plus nombreuses et négligence.
- Diminution de la vigilance.
- Ralentissement de la capacité de compréhension et d'apprentissage.
- Difficultés à encoder et à décoder l'information; *difficulté accrue à transformer les données (p. ex., coordonnées cartographiques) ou à traiter l'information.*
- Hallucinations.
- Pensées embrouillées; *raisonnement lent et confus.*
- Mémoire à court terme défaillante; *information rapidement oubliée ou retenue incorrectement.*
- Lenteur d'esprit; *lenteur à comprendre ce que l'on voit ou entend.*
- Ralentissement et irrégularité de la capacité de réaction.

Fatigue – Prévention et gestion

La gestion de la fatigue est essentielle à l'efficacité opérationnelle. La prise de décisions et l'exécution efficace des tâches en toute sécurité exigent une bonne vivacité intellectuelle. Être prêt à faire face aux événements imprévus et aux urgences nécessite une réaction instantanée, qui peut se trouver affectée par la fatigue du militaire. Il est donc primordial d'avoir des mesures de prévention de la fatigue.

On peut diviser les mesures de prévention de la fatigue en deux grandes catégories : celles qui servent avant le travail et au cours des périodes de repos (*Stratégies préventives*) et celles qui servent au travail pour gérer les symptômes de la fatigue (*Stratégies d'amélioration de l'état de veille*).





Stratégies préventives

- **AVOIR DE SAINES HABITUDES DE SOMMEIL.** Adopter des rituels de coucher pour aider à déclencher le sommeil. La relaxation, la lecture ou l'écoute de musique peuvent vous aider à vous préparer au sommeil.
- **ÉVITER LES STIMULANTS** comme la caféine et la nicotine avant de se coucher. On trouve de la caféine dans le thé, le café, les colas, etc.
- **NE PAS TROP MANGER OU BOIRE** avant l'heure du coucher.
- **RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ALCOOL.** L'alcool peut aider à l'endormissement, mais il perturbe le cycle de sommeil; il peut provoquer un réveil hâtif et peut exacerber l'effet de la fatigue sur les processus mentaux.
- **FAIRE DE L'EXERCICE.** Faire de l'exercice en fin d'après-midi est un excellent moyen de vous aider à dormir le soir. Essayez de terminer vos exercices au moins trois heures avant d'aller au lit.
- Dans la mesure du possible, **CRÉER EN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL** : calme sans interruptions (utilisez des bouchons d'oreille); obscurité (masque pour les yeux); ni trop chaud, ni trop froid.
- **RÉSERVER LE LIT POUR LE SOMMEIL UNIQUEMENT.** Évitez de vous tourner et de vous retourner dans le lit, et de regarder l'horloge. Si vous avez quelque chose en tête, il est préférable de vous lever et de rédiger une liste de « choses à faire » de manière à vous libérer l'esprit, ou encore de lire ou de regarder un film dans un endroit en retrait de votre aire de sommeil.
- **PROFITER DES OCCASIONS DE FAIRE LA SIESTE.** Faire un petit somme n'est pas le signe d'un manque d'esprit combatif ni de faiblesse; c'est plutôt un signe de prévoyance. De courtes siestes (même de 10 à 30 minutes), bien que non idéales, valent mieux que rien.

Stratégies d'amélioration de l'état de veille

- **SOUTIEN SOCIAL.** Accroître le soutien social en formant des paires ou en servant des équipes pour favoriser la camaraderie, se soutenir mutuellement et contre vérifier.
- **SE LEVER ET SE PROMENER DE TEMPS EN TEMPS.** Lorsque c'est possible, changer de position et se déplacer pour demeurer alerte.
- **PROFITER PLEINEMENT DES PAUSES** pour atténuer la tension, l'ennui et le relâchement de la vigilance.
- **CHANGER LES Routines ET FAIRE LA ROTATION DES TâCHES** lorsque c'est possible.
- **INTRODUIRE UN NOUVEAU FOND SONORE** (p. ex., une radio) lorsque c'est possible, pour le personnel qui exécute des tâches banales ou répétitives.

Bien dormir tous les jours est un besoin biologique au même titre que boire et manger – il n'existe pas de moyen de substitution. Huit heures de sommeil sans interruption, voilà le nombre d'heures généralement requises pour demeurer alerte. Il est possible que les besoins opérationnels vous empêchent d'avoir huit heures de sommeil, ce qui peut affecter votre vivacité ainsi que votre temps de réaction. Communiquez avec votre chaîne de commandement si vous pensez que la fatigue se répercute sur votre travail ou sur votre sécurité.





Travail par quarts

L'organisme est conçu pour être éveillé et alerte le jour et pour se reposer la nuit. Tout le fonctionnement du corps et du cerveau repose sur ce chronomètre interne ou « horloge biologique ». Cette horloge biologique dépend également du monde extérieur car elle se sert d'indices tels que la clarté, la noirceur et l'heure des repas pour fonctionner. Lorsque vous modifiez vos périodes de veille et de sommeil, vous allez à l'encontre de votre horloge biologique, ce qui crée de la confusion dans le rythme des processus biologiques.

Essayer de dormir à un moment où l'organisme est habitué de demeurer éveillé entraînera ce qui suit :

- diminution du nombre d'heures de sommeil;
- modification de la qualité du sommeil (p. ex., moins de sommeil profond);
- allongement de la période de temps nécessaire pour s'endormir.

Comprendre l'importance de l'horloge interne dans votre fonctionnement quotidien et savoir comment l'organisme réagit aux perturbations vous aidera à trouver des façons de fonctionner efficacement dans des conditions loin d'être idéales. Des recherches ont démontré qu'après un quart de travail de 12 heures, la fatigue altère le temps de réaction, le raisonnement logique, la coordination œil-main et la prise de décisions.

Dans le cadre d'un déploiement, le travail par quarts, les horaires de travail modifiés et changeants, les changements de fuseau horaire, les longues heures de veille continue et le manque de sommeil peuvent perturber l'horloge biologique qui programme notre organisme à dormir la nuit et à rester éveillé le jour. Le conflit entre le travail la nuit et notre horloge interne entraîne un surcroît de fatigue pendant le travail et de la difficulté à s'endormir en dehors des heures de travail.

Conseils utiles pour le travail par quarts

Maintenez un horaire de sommeil régulier.

- Si vous travaillez de façon ininterrompue (horaires de 24 heures sur 24 qui reviennent souvent et pendant de longues périodes, demandant généralement des niveaux intenses de travail et le recours aux quarts de travail et aux rotations), **VISEZ UN MINIMUM DE QUATRE HEURES DE SOMMEIL**, mais essayez de demeurer au lit aussi longtemps que possible. Se reposer sans dormir est tout de même bénéfique pour l'organisme.
- **ESSAYEZ DIFFÉRENTES PÉRIODES POUR DORMIR** pendant la journée pour trouver celle qui vous convient le mieux, soit immédiatement après le travail, avant le prochain quart de nuit ou une partie des deux.
- **TROUVEZ DES MOYENS DE VOUS DÉTENDRE** après le quart de soir ou de nuit – lisez, regardez un film, écrivez des lettres, téléphonez à la maison, écrivez des courriels, etc.
- **PRENEZ UNE DOUCHE**, si vous pouvez prendre une douche avant de vous coucher, cela vous aidera à vous détendre.
- **ACCOMPLISSEZ TOUS LES RITUELS PRÉCÉDANT LE COUCHER**, comme vous le feriez avant une nuit de sommeil normale.
- **NE VOUS EN FAITES PAS SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À TROUVER LE SOMMEIL IMMÉDIATEMENT**. Lisez, écrivez des lettres; si vous faites des études, ce serait une bonne occasion de faire vos travaux. N'oubliez pas que le repos en soit est bénéfique.
- **FAITES CONNAÎTRE AUX AUTRES VOTRE HORAIRE DE TRAVAIL ET VOS PÉRIODES DE SOMMEIL** afin qu'on ne vous dérange pas inutilement. Les travailleurs de nuit et ceux de jour qui partagent des installations de couchage devraient s'informer mutuellement de leurs besoins sur le plan du sommeil.
- **NE BAISSEZ PAS LES LUMIÈRES** car cela peut causer de la somnolence et une tendance à s'endormir pendant les points creux du cycle circadien (cycle de 24 heures dans les processus biologiques des gens, qui est régulé par l'horloge biologique), en particulier aux environs de 3 h du matin.
- **PARLEZ RÉGULIÈREMENT** avec vos collègues de travail. Une conversation intéressante et d'autres formes d'interaction sociale aideront à accroître la vigilance.

Décalage horaire

Lorsque nous nous rendons dans un lieu situé dans un autre fuseau horaire, notre horloge biologique s'adapte lentement et conserve son horaire original pendant plusieurs jours. C'est ainsi que notre corps nous dira qu'il est temps de dormir, alors que nous sommes au milieu de l'après-midi, ou voudra nous tenir éveillé alors qu'il est tard dans la nuit. On désigne cette expérience par l'expression « décalage horaire ».

Vous pouvez faire un certain nombre de choses pour vous préparer dans les jours qui précédent le décollage.

- **DORMEZ BIEN.** Faites le plein de sommeil au cours des nuits qui précèdent votre départ. Si vous êtes bien reposé, vous souffrirez moins de la fatigue associée au décalage horaire.
- **AJUSTEZ VOTRE MONTRE SELON LE NOUVEAU FUSEAU HORAIRE.** Lorsque vous montez dans l'avion (ou même avant si c'est possible), ajustez votre montre au nouveau fuseau horaire.
- **ÉVITEZ LE STRESS.** Essayez d'arriver à l'aéroport détendu.
- **ABSTENEZ-VOUS D'ALCOOL** la nuit précédant le départ. Une gueule de bois non seulement donne des réactions similaires à celles du décalage horaire, mais en aggrave les conséquences.

Vous devriez prendre des mesures pour éviter le stress et la tension qui accompagnent un vol long-courrier.

- **BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.**
- **FAITES DE L'EXERCICE ET ÉTIREZ-VOUS.** Pour éviter les crampes musculaires et l'enflure, étirez vous dans votre siège et promenez-vous dans la cabine de temps à autre.
- **ÉVITEZ L'ALCOOL.** L'alcool provoque la déshydratation et peut aggraver les effets du décalage horaire.

À l'arrivée, essayez de dormir et de manger selon le nouveau fuseau horaire, non l'ancien.

- **ALLEZ À L'EXTÉRIEUR.** La lumière du jour aide votre horloge biologique à s'adapter au nouveau fuseau horaire.
- **FAITES DE L'EXERCICE.** Les recherches indiquent que l'exercice permet au rythme circadien corporel de s'adapter plus rapidement.
- **AIDES AU SOMMEIL.** Si vous constatez que vous avez de la difficulté à vous endormir à la nouvelle destination, essayez certaines des techniques énumérées précédemment, par exemple les étirements, la méditation, une douche rapide, ou toute autre activité disponible pendant le déploiement et qui vous détend.

Points importants à retenir

- Soyez conscient de vos besoins et limites en matière de sommeil.
- Soyez attentif à votre horloge biologique.
- Faites du sommeil une priorité.
- Commencez votre travail aussi frais et dispos que possible. Visez 8 heures de sommeil.
- Soyez à l'affût des signes de fatigue.
- Utilisez des stratégies de gestion du stress au travail.
- Mangez sainement et faites de l'exercice régulièrement.



RÉSOLUTION DES CONFLITS

Les opérations exigent de vivre en communauté et de travailler en petites équipes, souvent dans des environnements peu familiers et hostiles. L'obligation de vivre et de travailler avec les mêmes personnes 24 heures par jour, 7 jours par semaine, pendant une période prolongée, et le manque d'intimité qui en découle peuvent causer des difficultés (*même dans le cas où l'autre personne est votre meilleur ami*).

On a démontré, sur les théâtres d'opérations, que de vivre en communauté et de côtoyer des personnes difficiles constituent des facteurs majeurs de stress pour le personnel déployé. L'objectif de la présente section du Guide du déploiement est d'offrir des conseils pour permettre au militaire déployé de détecter les problèmes dès qu'ils surviennent et d'y trouver des solutions.

Vivre et travailler ensemble

Vivre avec les autres en harmonie signifie simplement s'entendre avec eux. Mais comme nous le savons tous, le fait de pouvoir s'entendre représente souvent tout un défi. Il suppose de la pratique, des efforts et des habiletés. Heureusement, on peut acquérir ces habiletés. Posséder des compétences humaines de base, savoir écouter, savoir gérer des conflits et les résoudre, être sensible aux différences entre les gens et bien se connaître sont tous des éléments essentiels pour vivre agréablement avec les autres.

• Aptitudes à communiquer

Pour négocier et pour découvrir les sujets de conflit, vous devez écouter les autres sans les interrompre, en essayant surtout de comprendre comment ils se sentent.

- **SOYEZ HONNÈTE.** Être franc et direct peut aider à résoudre et à prévenir les problèmes.
- **NE LAISSEZ PAS LES CHOSES S'ENVENIMER.** Affrontez les problèmes dès qu'ils surviennent.
- **NE VOUS EN LAISSEZ PAS IMPOSER.** Faites preuve d'autorité si vous croyez que les autres ont des exigences déraisonnables.

• Capacité à respecter et à valoriser les différences

Faites preuve de souplesse à l'égard des choix de mode de vie des autres personnes. Dans la mesure où ces personnes ne causent pas de tort aux autres ni à elles-mêmes, n'essayez pas de leur imposer votre volonté.

- Si un comportement en particulier vous irrite, parlez-en avec cette personne afin d'obtenir son point de vue.
- Si vous demandez à quelqu'un de corriger un comportement, donnez-lui une chance de changer. Reconnaissez les efforts consentis pour changer.
- Observez votre propre comportement. Est-ce que vous empiétez sur les droits des autres? Soyez attentif à l'intimité, aux valeurs et aux effets personnels des autres.

Lorsque survient un conflit

- Un conflit survient lorsque les valeurs, les croyances, les objectifs, les relations ou le bien être matériel d'une personne sont menacés.
- Bien qu'ils soient parfois inévitables, les conflits peuvent être atténués, contournés ou résolus.

Processus de résolution des conflits

- **Créer une bonne atmosphère**
 - Abordez les questions honnêtement et ouvertement.
 - Essayez de commencer sur une bonne note.
- **Clarifier les perceptions**
 - Allez au cœur du sujet et évitez les questions accessoires.
 - Évitez les stéréotypes.
 - Reconnaissez les besoins et les valeurs des autres.
 - Faites preuve d'empathie – demandez à la personne pourquoi elle se sent ainsi.
- **Mettre l'accent sur les besoins individuels et communs**
 - Soyez soucieux de répondre aux besoins des autres ainsi qu'aux vôtres.
- **Regarder vers l'avenir, tirer des leçons du passé**
 - N'insistez pas sur les anciens conflits.
 - Essayez de comprendre ce qui est arrivé dans le passé afin d'éviter de répéter les mêmes erreurs.
- **Présenter des options**
 - Cherchez les points en commun.
 - S'assurez que les options sont réalisables pour toutes les parties concernées.
 - Concentrez-vous sur les options qui semblent les plus réalisables.
- **Viser des situations gagnant-gagnant**
 - Vous aurez ainsi des solutions durables pour des conflits précis.
 - Tenez compte des besoins de l'autre personne et de vos propres intérêts.
 - Reconnaissez les situations auxquelles on ne peut rien changer.
 - Faites une mise au point sur ce qu'on attend de vous dans l'entente.

Traiter avec des personnes difficiles

Vous trouverez peut-être sur votre chemin des personnes qui ne désirent pas participer au processus de résolution des conflits. Certaines personnes sont très difficiles à vivre, certaines sont égoïstes ou égocentriques, ou encore irresponsables, contradictoires, négatives ou agressives. D'autres personnes blâment les autres pour tout et n'assument aucune responsabilité pour quoi que ce soit. Les personnes difficiles peuvent vous faire douter de votre capacité à traiter avec les autres avec patience et intelligence. Voici quelques conseils pour vous aider à conserver votre calme lorsque vous êtes confronté(e) à une personne difficile.

- Restez concentré(e) et demeurez ferme.
- Écoutez-la, maintenez un contact visuel direct et parlez d'une voix claire et ferme.
- Essayez de ne pas personnaliser le problème (p. ex., ne prenez pas une attitude défensive et essayez d'être objectif).
- Ne montez pas en épingle les petites infractions – laissez aller les « petites choses ».
- Vous disputez avec ce genre de personnes vous entraînera habituellement dans un cul de sac. Souvent, la seule façon de vous en sortir est de choisir de ne pas entrer dans leur « jeu ».



Gestion de la colère

La colère est une émotion saine tout à fait normale; toutefois, lorsqu'elle n'est plus maîtrisable et qu'elle devient destructrice, elle peut avoir un effet dommageable sur vos relations et sur votre qualité de vie en général. Certaines habiletés peuvent aider à gérer et à maîtriser la colère, qu'on peut résumer ainsi : s'exprimer, se retenir et se calmer.

- **Exprimer** ses sentiments de colère avec assurance, sans agressivité, est la façon la plus saine de gérer la colère.
- La colère peut être **réprimée**, et transformée en un sentiment positif. Vous pouvez y arriver en retenant votre colère, en cessant d'y penser puis en vous concentrant sur quelque chose de positif.
- Vous pouvez vous calmer en maîtrisant tant votre comportement extérieur que vos réactions intérieures. Prenez les moyens nécessaires pour ralentir votre rythme cardiaque, de manière à vous **calmer**, et laissez les émotions retomber.



Comment maîtriser votre colère

• Relaxation

De simples outils de relaxation comme la respiration profonde et des images relaxantes peuvent contribuer à calmer vos sentiments de colère.

- Respirez profondément, à partir de votre diaphragme.
- Répétez lentement un mot ou une phrase calme comme « relaxe », « reste calme ».
- Utilisez l'imagerie mentale, visualisez une expérience relaxante.

• Changer sa façon de penser

Sous le coup de la colère, vos pensées peuvent prendre des proportions exagérées et devenir trop dramatiques.

- Soyez-en conscient et essayez de les remplacer par des pensées plus rationnelles, par exemple au lieu de vous dire « Cette *%\$# machine ne fonctionne jamais! », pensez plutôt « C'est frustrant, mais ce n'est pas la fin du monde ».
- Rappelez-vous que la colère n'arrangera rien.

• Résolution de problèmes

La colère résulte parfois de problèmes réels et inévitables dans notre vie.

- Concentrez-vous sur votre façon de traiter le problème et d'y faire face.
- Établissez un plan et suivez-en l'évolution.

• Meilleure communication

- Ralentissez et réfléchissez avant de parler.
- Ne dites pas la première chose qui vous vient à l'esprit.
- Écoutez attentivement ce que dit l'autre personne et prenez votre temps pour répondre.

• Humour

- L'humour peut être utilisé pour aider à détendre l'atmosphère.
- Ne prenez toutefois pas vos problèmes à la légère, mais utilisez l'humour pour vous aider à les affronter de façon constructive.
- Ne cédez pas à l'humour féroce ou sarcastique.

• Changer son environnement

- C'est parfois notre environnement immédiat qui est à la source de notre irritation. Cherchez à changer votre environnement immédiat dans les limites des contraintes opérationnelles.
- Accordez-vous un peu de répit.



CONGÉ DE MISSION

Aspects à considérer en vue de se préparer à un congé de mission . . .

Pour la plupart des militaires déployés, le congé de mission est une expérience positive, qui leur offre l'occasion de se détendre et de rattraper le temps perdu avec la famille et les amis. Pourtant, pour certains militaires, un congé de mission peut représenter un réel défi, qui peut les laisser déçus et soucieux s'il n'est pas à la hauteur de leurs attentes.

La présente section du Guide du déploiement vise à faire ressortir les problèmes courants associés au congé de mission, et fournit quelques conseils pour vous aider à tirer le meilleur parti possible de votre congé.

Que faire pendant le congé de mission . . .

Même si la plupart des militaires choisissent de rentrer à la maison pour voir leur famille et leurs amis, il n'y a pas de solution ou de recommandation prédéfinie quant à la meilleure façon d'utiliser votre congé.

Pour un certain nombre de raisons (p. ex., appréhensions quant à la possibilité de déranger la famille ou tout simplement goût d'en profiter pour voyager), certaines personnes choisissent de ne pas rentrer à la maison. Elles peuvent alors choisir d'utiliser leur congé de mission pour voyager seules ou avec des amis, ou encore pour demander à leur conjoint(e) de les rejoindre pour des vacances à l'étranger.

La décision quant au choix de la meilleure utilisation possible du congé de mission devrait faire l'objet d'une bonne discussion avec les amis et la famille, plutôt que d'être prise isolément. Mais, d'abord et avant tout, quoi que vous décidiez, le congé de mission doit vous offrir une occasion de vous reposer et de vous détendre.



Problèmes courants

- Les retrouvailles peuvent souvent s'avérer plus stressantes et émotives que la séparation.
- Il est possible que vos attentes et celles de votre famille et de vos amis quant à la meilleure façon de passer votre temps pendant le congé soient tout à fait différentes (p. ex., vous voulez vous reposer, ils veulent faire la fête).
- La routine quotidienne peut avoir été perturbée ou modifiée.
- Il peut y avoir une augmentation des différends à propos des choses qui ont été (ou n'ont pas été) faites en votre absence.
- Vous pouvez vous sentir distant(e) ou avoir de la difficulté à apprécier certaines activités.
- L'intimité sexuelle avec votre partenaire peut être assortie d'une certaine gêne au début, car il est possible que vos attentes et vos espoirs ne soient pas les mêmes – parlez de cette question avec ouverture et respect.
- Vous avez peut-être acquis des habitudes qui ne sont pas appropriées une fois revenu à la maison (p. ex., vous avez un langage plus châtié ou vous fumez davantage).
- Il est possible que vous constatiez que votre tolérance à l'alcool est beaucoup moins grande qu'elle ne l'était avant le déploiement. Soyez aussi à l'affût des effets que l'alcool pourrait avoir sur votre organisme lorsqu'il est consommé en même temps que les médicaments d'ordonnance que vous devrez peut-être prendre (p. ex., antibiotique, médicament contre la malaria, etc.)





Conseils utiles

- Il est tout à fait normal de se sentir nerveux ou inquiet à propos du retour à la maison pour revoir la famille et les amis, et il est fort possible que ces derniers vivront des sentiments similaires avant votre arrivée. Si c'est ainsi que vous vous sentez au début, ne vous inquiétez pas. Accordez vous du temps pour vous réadapter au retour au Canada, tout comme vous l'avez fait lorsque vous êtes arrivé(e) dans le pays où vous avez été déployé(e).
- Faites des plans avant de commencer votre congé de mission quant à la façon dont vous voulez passer votre temps. Si vous communiquez ouvertement au préalable, vous réduirez les possibilités de désaccords ou de malentendus plus tard.
- Être constamment en train de vous rattraper avec les membres de la famille et les amis tout au long de votre congé peut être épuisant. Essayez d'organiser une grande réunion afin de réduire le nombre d'engagements que vous pourriez vous sentir obligé(e) de tenir. Profitez de cette occasion pour demander aux gens ce qu'ils ont fait depuis votre départ. Ceci pourrait vous aider à vous sentir mieux renseigné(e) sur ce qui s'est passé à la maison en votre absence et, par conséquent, moins marginal(e).
- Essayez de prévoir une pause ou à tout le moins quelques activités nouvelles pendant votre congé de mission. Les militaires qui avaient fait les expériences les plus positives après leur congé de mission avaient généralement participé à des activités palpitantes exceptionnelles qui les avaient aidés à se détendre complètement et à oublier le travail pendant un moment. En outre, si vous rentrez à la maison, prenez garde de retomber tout simplement dans vos vieilles habitudes, ce qui pourrait vous laisser avec l'impression que vous ne vous êtes jamais reposé(e) pendant votre congé.
- Si les circonstances le permettent, envisagez la possibilité de prendre des vacances en famille lorsque vous rentrez pour le congé de mission. Il s'agit d'une façon de donner congé à tout le monde et de passer davantage de temps de qualité ensemble. C'est aussi une façon d'atténuer les perturbations de la routine familiale et d'atténuer les conséquences pour la famille de votre retour aux opérations par la suite.
- Prévoyez une certaine souplesse dans vos plans au cas où votre voyage serait perturbé en raison des conditions météorologiques, de la disponibilité du transport et des exigences opérationnelles.
- Si vous voyagez pendant votre congé de mission, soyez réaliste quant à ce qu'il est possible de réaliser dans la période de temps dont vous disposez. Amusez-vous bien, mais n'essayez pas de tout faire pendant le peu de temps que dure votre congé. N'oubliez pas que l'objectif du congé de mission est de vous permettre de vous reposer et de vous détendre.

Retour après le congé de mission

Il peut s'avérer difficile de faire ses adieux une deuxième fois; assurez-vous donc de disposer de suffisamment de temps pour les au revoir. Si vous avez des enfants, soyez attentif (attentive) à leurs réactions et à leurs sentiments, particulièrement en rapport avec votre nouveau départ. En outre, selon l'endroit, n'oubliez pas que le décalage horaire peut vous affecter, surtout en ce qui concerne les habitudes de sommeil.

Il n'est pas rare pour les militaires d'avoir de la difficulté à retrouver leurs rôles immédiatement après le retour du congé de mission. On désigne souvent cette expérience par l'expression « blues du retour de congé de mission », et le meilleur moyen de maîtriser ces sentiments est de demeurer concentré et de reprendre le travail.

Songez à vous fixer de nouveaux objectifs pour le reste de votre déploiement. Mettez l'accent sur les aspects positifs de votre déploiement jusqu'ici, sur ce que vous avez déjà réalisé et sur ce que vous souhaitez encore réaliser avant la conclusion de votre mission à l'étranger.

N'oubliez pas de parler à vos amis et à vos collègues. Si vous éprouvez de la difficulté à vous réadapter au retour de votre congé, il y a de fortes chances que vos collègues aient déjà vécu des difficultés semblables, soit au cours du présent déploiement, soit avant. Vos pairs peuvent s'avérer une source inestimable d'idées pratiques et d'information, mais le simple fait de prendre le temps de leur parler de vos incertitudes pourrait vous aider à mieux comprendre vos inquiétudes et à trouver des solutions.

