

VANESSA GERMAIN, Ph.D. ET LINE VAILLANCOURT, Ph.D.

La voie du retour

Un ouvrage destiné aux militaires et vétérans
pour survivre à la guerre intérieure

PRÉFACE DE MARC DAUPHIN, M.D.



**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada**

Germain, Vanessa, 1980-

La voie du retour

(Vulgarisation scientifique)

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-923335-75-9

1. État de stress post-traumatique. 2. Névroses de guerre. 3. Militaires — Santé mentale.
4. Anciens combattants — Santé mentale. I. Vaillancourt, Line, 1979- . II. Titre.

RC552.P67G47 2016

616.85'21

C2016-941824-3

Les Éditions au Carré inc.

2100, boul. de Maisonneuve Est, bureau 002

Montréal (Québec) H2K 4S1

Téléphone : 514-316-5450

editeur@editionsaucarre.com

www.editionsaucarre.com

Maquette de la couverture : Kinos inc.

Photos des auteures : Mélissa Martin et Photographie f8

Illustrations : François Escalmel

Révision : Julien Béliveau

Correction d'épreuves : Gabrielle Tremblay

Mise en pages : Édiscript enr.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Les Éditions au Carré désirent remercier tout spécialement la Société de
développement des entreprises culturelles (SODEC) et le Fonds du livre
du Canada (FLC) pour leur appui.



Toute reproduction intégrale ou partielle de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notam-
ment par numérisation, photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans une autorisation
écrite par l'auteur.

© Les Éditions au Carré inc., 2016

Dépôt légal : 3^e trimestre 2016

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-923335-75-9 (version papier)

ISBN 978-2-923335-76-6 (version numérique)

DISTRIBUTION

Prologue inc.

1650, boul. Lionel-Bertrand

Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7

Téléphone : 1 800 363-2864

Télécopieur : 1 800 361-8088

prologue@prologue.ca

www.prologue.ca

Table des matières

Remerciements	13
Préface.....	15
Avant-propos	17
Chers militaires, chers vétérans.....	21
Chapitre 1	
De retour au bercail.....	23
À la maison, mes réflexes militaires me sont nuisibles.....	24
J'ai juste envie de retourner en mission.....	32
Une mission? Plus jamais!	33
Les choses ont changé	34
C'est le moment de bien communiquer	36
Tout n'est pas que négatif	37
Pour conclure	38
En résumé	38
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	39
Chapitre 2	
L'état de stress post-traumatique.....	41
Mettre fin aux jugements	44
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	47
Chapitre 3	
Pourquoi je souffre plus qu'un autre?.....	49
Mais, qu'est-ce que ça prend de plus alors?.....	49
<i>L'influence du bagage de vie.....</i>	50
<i>L'influence du contexte particulier de la guerre</i>	51
<i>Mes réactions lors de l'événement</i>	51
<i>Être une femme militaire.....</i>	52

<i>L'influence du contexte de vie au retour</i>	52
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	54
Chapitre 4	
L'anxiété.....	55
La peur	57
Les attaques de panique	59
Quoi faire?	60
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	62
Chapitre 5	
La dissociation	63
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	66
Chapitre 6	
Revivre l'horreur.....	67
Je revis sans arrêt la situation dans ma tête	67
Trop de choses déclenchent mon anxiété	72
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	76
Chapitre 7	
L'hypervigilance.....	77
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	84
Chapitre 8	
L'évitement	85
Contrer l'évitement	87
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	93
Chapitre 9	
Apprendre à détendre votre corps.....	95
La respiration diaphragmatique.....	95
Les techniques d'ancrage.....	97
Favoriser la détente.....	98
La relaxation musculaire de Jacobson.....	99
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	102

Chapitre 10

Les émotions	105
Je ne ressens plus rien.....	106
Apprivoiser mes émotions.....	107
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	113

Chapitre 11

La colère.....	115
La colère dans le cerveau	115
Les émotions derrière la colère	116
Le désir de vengeance.....	116
Apprendre à gérer ma colère	117
Reconnaître l'intensité de ma colère.....	118
En résumé	122
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	123

Chapitre 12

L'intolérance, le contrôle et la rigidité.....	127
L'intolérance.....	127
Le coût de l'intolérance	132
Le contrôle et la rigidité	133
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	137

Chapitre 13

Réflexions sur l'alcool, la drogue et la recherche de sensations fortes	139
La drogue et l'alcool.....	139
La recherche de sensations fortes	141
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	144

Chapitre 14

Le pouvoir de vos pensées.....	147
Les scénarios catastrophiques	151
Décrocher des idées pénibles en respirant	153
La flexibilité face aux idées	154
Apprendre à ralentir	155
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	157

Chapitre 15

Côtoyer la mort.....	159
Le deuil normal	160
La mort traumatique	162
Voir mourir un frère d'armes	164
La cérémonie de la rampe.....	166
Faire face au sentiment de culpabilité	168
Les autres décès : les civils innocents, l'ennemi.....	173
Les blessures morales	176
Résoudre le deuil.....	179
<i>Vous accepter, sans jugement</i>	180
<i>Vous avez tendance à mépriser les émotions?</i>	180
Se permettre de vivre le deuil, se donner du temps pour y penser.....	181
Obsédé par la mort?.....	182
Les périodes plus critiques.....	183
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	185

Chapitre 16

La dépression	187
Être déprimé	189
La tristesse.....	190
La perception de soi, la culpabilité	191
Le désir de s'enfuir, de se cacher ou... de mourir	191
La diminution de l'appétit, la perte de libido et l'insomnie	192
La tendance à s'isoler et la diminution des activités.....	193
La solitude.....	194
Je suis en dépression, mais... pourquoi?.....	194
Faire face à la dépression.....	195
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES.....	205

Chapitre 17

Vivre avec la douleur et les blessures	207
Les impacts de la douleur chronique	208
La théorie du portillon	209
Trouver l'équilibre	211

Apprendre à vivre avec la douleur	216
SECTION DÉDIÉE AUX PROCHES	219
Chapitre 18	
Conseils de base pour un sommeil de qualité	221
Chapitre 19	
Quitter l'armée	225
Quitter la vie militaire pour la retraite	225
<i>Rester actif, un défi quotidien</i>	226
<i>Équilibre et hygiène de vie</i>	227
Volontaire ou forcé: sortir « médical »	228
<i>Sortie volontaire, oui, je le veux</i>	228
<i>Sortie volontaire, mais ce n'est pas mon premier choix</i>	228
Les émotions, un bagage normal lors de passages importants de la vie	229
<i>Je me sens principalement bien</i>	229
<i>Je me sens mal</i>	230
Le deuil de la vie militaire.....	231
Le temps passe et je ne vais pas mieux.....	231
La perte d'une identité.....	232
La perte d'une famille.....	233
Réintégrer la vie civile	233
Pour conclure	234
SECTION DÉDIÉE AUX CONJOINT(E)S	235
Conclusion	237
Bibliographie.....	239
Ils ont dit... ..	243



Remerciements

Ce livre est le fruit de l'expérience que nous avons acquise au cours de plusieurs années de pratique auprès des militaires et des vétérans. Il est également le résultat de l'appui de plusieurs collaborateurs qui nous ont fait confiance et qui ont pris de leur précieux temps pour nous aider à améliorer l'ouvrage.

L'une des pionnières au Québec dans le domaine du traitement de l'état de stress post-traumatique demeure sans conteste la D^{re} Pascale Brillon. Merci, Pascale, d'avoir su généreusement trouver du temps pour lire et commenter abondamment cet ouvrage. Ce livre s'est amélioré grâce à tes supervisions cliniques, tes nombreux écrits sur le sujet et tes séances de formation notamment sur l'état de stress post-traumatique et sur le deuil traumatique. Tu as été à la source de plusieurs métaphores, concepts et exercices pratiques contenus dans ce livre, et nous t'en sommes très reconnaissantes.

Nous tenons également à remercier l'équipe de santé mentale de Valcartier. Psychiatres, psychologues et travailleurs sociaux, vous avez été nombreux à prendre connaissance de ce manuscrit. Votre proximité avec la clientèle militaire est indéniable, et vos opinions et commentaires nous ont permis de nous assurer que ce livre « colle » bien à la réalité que vivent ces hommes et ces femmes.

Un merci particulier doit être transmis à Maryse Forand, infirmière en santé mentale, et à Isabelle Sarafian, psychologue, toutes deux de la clinique de la garnison Saint-Jean. Vos suggestions et commentaires furent précieux. Merci de votre confiance et de votre soutien. C'est toujours un plaisir de collaborer avec vous depuis tant d'années.

Chère Catherine Otis, nous tenons à t'offrir nos sincères remerciements pour ton attention et tes commentaires constructifs. Nous espérons que l'avenir saura nous offrir d'autres belles occasions de partenariat. Tu es une collègue extraordinaire que l'on se plaît à côtoyer au quotidien.

Nous souhaitons également remercier le D^r Marc Dauphin, médecin et auteur du livre *Combat Doctor*, d'avoir accepté avec tant d'enthousiasme de collaborer à ce projet. Merci de votre générosité et du temps investi.

Merci également à Christian Barabé, Normand St-Pierre et Normand Lootzak pour votre appui envers ce projet. Nous saluons le précieux travail que vous faites pour Wounded Warriors Canada.

Par ailleurs, nous tenons à remercier nos conjoints respectifs, Louis et Martin, pour votre appui, votre patience et vos constants encouragements tout au long du processus de rédaction.

Enfin, ce projet n'aurait pu voir le jour sans la confiance et l'appui des Éditions au Carré. Merci Annie, pour ton ouverture, ta facilité d'approche et tes suggestions. Merci également à Julien et Gabrielle pour tout le travail littéraire.

À tous ces gens, nous souhaitons transmettre une dernière fois notre gratitude pour l'intérêt et l'enthousiasme que vous avez démontrés à l'égard de ce projet. Votre attitude a constitué une belle dose d'encouragement et une source de validation. La création d'un livre est une démarche entreprise dans l'espoir de répondre à certains besoins, mais cela se fait sans aucune assurance de succès. Or, votre accueil et votre enthousiasme nous laissent penser que cet ouvrage a bien sa place et qu'il sera pertinent dans l'optique d'aider, davantage encore, tous ces militaires qui font face aux défis propres à leur métier.

Préface

J'ai beaucoup procrastiné avant d'écrire cette préface. Bien que je sois honoré que les D^{res} Germain et Vaillancourt m'aient choisi parmi tant d'autres pour préfacier leur ouvrage, je savais que la lecture de ce manuscrit réveillerait en moi le souvenir de mauvais moments. Enfin, après des mois, pressé par le temps, j'ai dû plonger. Je ne m'étais pas trompé. En lisant les chapitres de leur livre, je suis repassé par toutes les étapes de mon difficile retour d'Afghanistan. Mais au lieu de souffrir à travers mes souvenirs, j'ai été surpris de me rendre compte à quel point j'avais progressé depuis ce fameux soir où je suis descendu de l'avion, terriblement épuisé par plus de deux années de missions quasi consécutives.

Quelques mois plus tard, sous le coup d'une attaque de panique, j'ai voulu me suicider. Pas parce que j'étais tanné de vivre. Pas parce que j'étais déprimé. Non. Simplement pour arrêter de souffrir. C'était en février. Le Richelieu passait de l'autre côté de la rue en emportant ses blocs de glace. Je me suis dit : « Ça va être frette en maudit, mais ça ne durera pas longtemps. »

Le lendemain matin, je ne pouvais pas croire que l'idée de mettre fin à ma vie m'était passée par la tête. Je comprends que cela arrive chez les autres, mais moi ? L'urgentologue expérimenté, le type qui a achevé deux missions bout à bout sans défaillir. Celui sur qui tout le monde s'appuie. Non. C'était un moment de folie passagère, rien d'autre. J'étais persuadé de pouvoir m'en sortir tout seul. Mais quelques mois plus tard, il a bien fallu que je me rende à l'évidence : j'avais besoin d'aide.

Pourtant, JE ME SENTAIS NORMAL. Je travaillais bien. Mes supérieurs étaient plus que satisfaits de mon rendement. J'étais joyeux au boulot, le boute-en-train qui rendait tout le monde heureux. C'était donc impossible que je sois atteint d'une blessure psychologique. Un peu fatigué, c'est tout. Et puis, il devait bien exister quelque chose, dans notre tête, pour nous indiquer que l'on est malade, un genre d'interrupteur qui déclenche l'alarme et nous

indique que le moment de consulter est arrivé. J'allais faire perdre son temps à mon thérapeute. Et pas question d'avaler ses maudites pilules!

C'est vous dire à quel point je suis parti de loin.

J'aurais bien aimé avoir un livre comme La voie du retour sous la main. Dès mon arrivée. Ça m'aurait évité bien des soucis.

Les D^{res} Germain et Vaillancourt ont soigné un grand nombre de militaires. Ça paraît dans leurs propos. Elles savent de quoi elles parlent. Elles ont entendu à peu près toutes les histoires et ont été confrontées à toutes les situations possibles. Après réflexion, elles se sont sans doute demandé ce qu'elles pouvaient faire pour éviter bien des tracas à nos frères et sœurs d'armes à leur retour de mission. Ce livre est le fruit de leur expérience, de leur expertise, de leur désir d'aider les militaires, et de leur labeur. Car colliger ainsi, entre deux couvertures, toutes ces situations vécues et les solutions auxquelles recourir leur a certainement demandé une profonde réflexion ainsi qu'un travail de synthèse impressionnant.

Tous les militaires qui reviennent de mission devraient recevoir un exemplaire de ce bouquin et le lire. Leur conjoint et conjointe aussi. Cette œuvre d'amour est essentielle pour nous aider à comprendre ce qui se passe dans notre cerveau. Et dans notre cœur. À l'accepter et à savoir quoi faire pour vraiment revenir chez nous.

Je suis fier que les auteures aient eu suffisamment confiance en moi pour me demander de rédiger cette préface. Et je remplis cette tâche avec humilité, tout en espérant que ce que j'ai vécu puisse venir en aide à mes frères et sœurs d'armes, peu importe leur grade ou leur profession, et les convaincre de consulter un professionnel sans hésiter comme je l'ai fait.

Entre-temps, j'espère que la lecture de La voie du retour vous aidera à comprendre ce qui vous arrive.

Bonne lecture.

Et bon retour.

*MARC DAUPHIN, MSM, CD, M.D.
Major (ret.) Service de santé royal canadien
Dernier officier-commandant canadien
de l'Hôpital international de Rôle 3 de Kandahar*

Avant-propos

Les conflits et les guerres existent depuis toujours. Ainsi, à toutes les époques et à travers le monde, des millions de soldats se sont rendus en théâtre opérationnel. Des militaires qui sont déployés pour des raisons tout aussi complexes que diversifiées, notamment pour appuyer les efforts de guerre, aider au maintien de la paix, prodiguer de l'aide humanitaire ou encore veiller à la sécurité d'organismes internationaux. De par leur engagement, ces hommes et ces femmes contribuent à améliorer le mieux-être collectif.

Être déployé à l'étranger dans des contextes de crise constitue une expérience hors de l'ordinaire qui sera vécue de plusieurs façons. Certains militaires connaîtront de l'euphorie face aux montées intenses d'adrénaline et se sentiront tout-puissants. Plus simplement, d'autres vivront un sentiment de valorisation... celui du « devoir accompli ».

Toutefois, de nombreux militaires vivent plutôt des expériences plus difficiles en mission. En effet, certains soldats déployés sont confrontés à des situations traumatiques. Selon les cas, ils ont été amenés à composer avec la peur, l'impuissance et l'horreur. Leur retour de mission devient ainsi plus complexe, car il entraîne souvent des séquelles. Ces répercussions psychologiques intéressent les divers professionnels de la santé, et ce, depuis le retour des soldats de la Première Guerre mondiale. À cette époque, on parlait du « choc des tranchées », de la « névrose de guerre » ou encore, de la « traumatophobie ». Cette problématique fut officiellement reconnue, socialement et scientifiquement, vers les années 1980, soit à l'époque où les premiers soldats déployés au Viêt Nam revinrent au pays.

Depuis environ un demi-siècle, les réactions conséquentes aux traumatismes psychologiques telles que les cauchemars, les images et souvenirs intrusifs, les sursauts, l'impulsivité, l'irritabilité, l'anxiété et autres sont désormais identifiées sous l'appellation « d'état de

stress post-traumatique». Cette problématique touche la population générale lorsque confrontée à des événements traumatiques, mais surtout plusieurs soldats de retour de mission. En effet, de par la nature même de leur métier, les militaires sont susceptibles d'être exposés à des contextes à fort potentiel traumatique.

L'Afghanistan, par exemple, fut une mission particulièrement difficile pour les soldats en raison de l'omniprésence du danger et du caractère sournois de la menace. Ils ont dû apprendre à se méfier, à rester vigilants de tout et de tous. Sur le qui-vive pendant plusieurs mois, ils ont dû tolérer un environnement où la tension était parfois au paroxysme. Ces conditions de vie difficiles ont sollicité au maximum leurs mécanismes d'adaptation et de survie. Conséquemment, une partie des militaires revenus d'Afghanistan demeurent aux prises avec un sentiment de danger omniprésent dont ils peinent à se départir.

Le propre de la vie militaire consiste à se préparer à un déploiement potentiel, et ce, à tout moment. Or, de manière générale, les missions diffèrent sur bien des aspects, notamment le climat sociopolitique, les objectifs, le contexte environnemental, les types de risques envisageables, les règles d'engagement, la disponibilité de soutien sur le terrain, le nombre de militaires déployés, le type d'ennemis, etc. Ces éléments ont des répercussions directes et indirectes sur les émotions vécues en mission et sur les réactions post-déploiement. Il n'y a pas deux missions pareilles, et au cœur d'une même mission, il n'existe pas deux vécus identiques.

En tant que psychologues, notre rôle consiste entre autres à aider les militaires qui présentent des difficultés à la suite de leur déploiement. Il s'agit d'accompagner ces hommes et ces femmes qui demeurent aux prises avec des souvenirs douloureux, de l'anxiété ou d'autres problèmes de réajustement à «la vie normale». Certains militaires disent avoir été profondément bouleversés par ce qu'ils ont vu et vécu. Ils se disent transformés et ne se sentent plus la même personne qu'au départ. Dans ces circonstances, le fait d'entreprendre un suivi psychologique constitue une voie salvatrice pour retrouver un mieux-être.

Le présent livre s'inscrit dans cette visée. Il s'agit d'un outil utile pour les militaires puisqu'il comporte de nombreuses informations

sur les réactions possibles à la suite d'une mission. Il propose aussi des stratégies et des conseils visant à favoriser une résolution des difficultés rencontrées. Ce livre s'adresse donc d'abord à tous les militaires encore actifs et aux anciens combattants ayant servi pour leur pays dans un contexte ou un autre.

Dans un second temps, cet ouvrage est conçu pour les proches des militaires ou vétérans qui se posent des questions ou encore qui souhaitent soutenir du mieux qu'ils le peuvent l'être aimé s'il fait face à des défis dans sa voie du rétablissement. Pour vous, conjoints, conjointes, parents, frères ou sœurs, amis, fils ou filles, ce livre permet de mieux comprendre les blessures de stress opérationnel ainsi que certains enjeux propres aux soldats de retour de mission. Bien que la lecture de l'ensemble de l'ouvrage favorise une connaissance approfondie des difficultés que peuvent vivre certains militaires, un encadré à la fin de chaque chapitre est fourni spécifiquement pour vous. Ces sections proposent des repères pour vous aider à soutenir, informer et accompagner adéquatement un proche.

Finalement, bien que cet ouvrage s'adresse d'abord et avant tout aux militaires, aux vétérans et à leurs proches, il en va de soi que tout intervenant œuvrant de près ou de loin avec le monde militaire pourra tirer profit du contenu de ce livre. Nous souhaitons que cette lecture puisse nourrir la réflexion et, potentiellement, guider certaines interventions.



Chers militaires, chers vétérans

Quelques mots avant d'entreprendre votre lecture. Nous ne saurions en aucun cas suggérer que cet ouvrage remplace une thérapie auprès d'un professionnel de la santé. En effet, si vous souffrez de blessures de stress opérationnel, le fait d'être suivi par un professionnel qualifié constitue votre meilleur gage de rétablissement. Néanmoins, le présent ouvrage constitue sans nul doute un allié supplémentaire pour survivre à votre guerre intérieure.

Afin de faciliter la lecture du livre, nous l'avons divisé en plusieurs thèmes distincts. Selon vos expériences vécues, il est possible que certains d'entre eux correspondent davantage à votre réalité que d'autres. N'hésitez donc pas à vous diriger directement vers les sections qui vous interpellent davantage et qui sont pertinentes pour vous. Notez que l'utilisation du masculin dans le livre ne vise qu'à alléger le discours.

Au cours de votre lecture, certains exercices vous seront proposés. Ces derniers ont pour objectif de vous faire prendre du recul face à votre situation, de mieux vous comprendre, d'identifier les sources de vos difficultés et de vous permettre d'envisager de nouvelles stratégies pour y faire face. Savoir vous « observer » et « réfléchir » à vos comportements, pensées, symptômes et émotions favorisera une meilleure résolution de vos difficultés. En effet, il est nécessaire de bien saisir un problème si nous souhaitons le résoudre. Ainsi, nous vous recommandons fortement de faire les exercices suggérés. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi les effectuer avec une personne qui vous est chère, en qui vous avez confiance. Les autres ont souvent l'avantage d'avoir le recul nécessaire permettant de mieux nous observer. Leur regard sur nous et leur opinion sont parfois indispensables. N'hésitez pas à leur proposer cette lecture et à profiter de leur soutien.

Enfin, nous espérons sincèrement que ce livre vous sera utile dans votre cheminement et qu'il saura devenir un appui dans votre rétablissement. Nous souhaitons qu'il puisse vous aider à mieux comprendre vos réactions et vos symptômes, mais aussi à développer une attitude bienveillante envers vous-même ainsi qu'une impression d'être moins seul. Nous vous souhaitons bon courage dans votre processus.

Bonne lecture.

VANESSA GERMAIN
LINE VAILLANCOURT

De retour au bercail

La vie militaire est particulière, tel un monde parallèle en marge de la société civile. S'enrôler, c'est d'abord accepter de porter l'uniforme. Uniforme qui possède une histoire sociale et humanitaire, et qui suscite fierté et respect. Aussi une histoire parsemée de moments marquants, parfois troublants et extrêmes. L'intensité caractérise bien le monde distinct que constitue l'armée. S'enrôler, c'est aussi accepter d'adopter un mode de vie différent, une vie où la hiérarchie domine, et où chacun est assujéti aux ordres de ses supérieurs. L'obéissance est primordiale et sur un champ de bataille, elle devient une question de vie ou de mort. C'est aussi un monde où la compétition et la course aux promotions sont féroces. Performer, s'améliorer, se prouver, s'accomplir, encore et encore. Même si cela est fondamentalement humain et naturel, les exigences du métier veulent que les erreurs et l'insouciance n'aient pas leur place. Bien sûr, pour être militaire, il faut savoir s'adapter aux changements, car au cours d'une carrière il y a les mutations, les exercices et les missions. En tant que militaire, vous connaissez la souffrance, car vous êtes entraîné à y faire face. Il convient d'être «endurci» et de ne pas se «lamenteur». Vous avez possiblement appris à vous contrôler et à dissimuler votre vulnérabilité, car il en va de la confiance des autres envers vous. Cette confiance est le ciment qui vous lie à vos frères d'armes, une armure qui se doit d'être solide, surtout lorsque l'on est déployé.

Les missions, n'est-ce pas là l'une des raisons pour lesquelles vous avez décidé de vous enrôler ? L'annonce d'un départ peut être à la fois angoissante et excitante. Il s'agit du point culminant de votre formation. C'est comme une première opération pour un chirurgien ou encore un premier incendie pour un pompier. Le volet «faire semblant» est terminé, c'est maintenant du sérieux.

Toutefois, au contraire de bien d'autres professionnels, l'expérience d'une mission se prolonge typiquement sur plusieurs mois.

Chaque jour où vous êtes en mission, vous mettez en application tout votre savoir et toute votre énergie au service d'une cause qui, sûrement, vous tient à cœur. Durant ces mois, vous vivez et voyez des choses que personne de votre entourage n'a vues, ne verra, ni ne vivra un jour dans son existence. Votre vie ou la vie de vos frères d'armes peut être menacée à chaque instant. Vous côtoyez de près la mort et la souffrance. Vous demeurez parfois en attente et aux aguets pendant des heures, voire des jours. Vous pouvez ressentir des émotions de très forte intensité, telles que l'impuissance, l'horreur, la peur, le dégoût, la révolte ou la rage. Ces mois sont assurément soutenus et exaltants, mais aussi exigeants et par moments, terrifiants.

De retour de mission, vous portez un regard sur votre performance passée. Vous constatez que vous avez appris à fonctionner dans un mode de vie unique où chaque réflexe, d'abord minutieusement perfectionné, a été intégré afin de favoriser votre survie. Vous vous êtes adapté. Toutefois, depuis votre retour, il est possible que vous ne parveniez plus à vous défaire de ces mêmes réflexes.

Je me sens tellement agressif depuis mon retour. Je scanne tout le monde. Je me tiens constamment prêt à réagir à toute éventualité.

L'entraînement militaire prépare au combat, mais la réalité du retour demeure souvent très pénible. Revenir chez soi exige de grands efforts d'adaptation. Cela est la conséquence de l'intensité de l'expérience que vous avez vécue, une expérience caractérisée par une dose d'adrénaline peu commune, maintenue quotidiennement et étalée sur plusieurs mois. Il est difficile de croire qu'après de telles expériences quiconque puisse revenir à la maison comme si « rien ne s'était produit ».

À la maison, mes réflexes militaires me sont nuisibles

L'armée vous a préparé à être un bon militaire. Vous avez reçu des enseignements qui, à force de répétition, sont devenus des automatismes. Vous avez participé à d'innombrables exercices et passé des heures incalculables à les répéter. En vue du déploiement,

on vous a immergé dans des contextes similaires aux expériences anticipées. Pour réagir efficacement et assurer votre survie, les réflexes que vous avez développés sont parmi les plus forts qu'une personne puisse acquérir. Ils sont devenus une seconde nature, une façon de vivre. Lors des missions, ces réflexes sont renforcés et consolidés jour après jour de sorte qu'au retour, il y a de fortes chances qu'ils demeurent encore présents. C'est tout à fait normal. Toutefois, ces automatismes, si utiles en missions, peuvent devenir nuisibles à la maison. En effet, être prêt pour la guerre n'implique pas les mêmes habiletés et les mêmes aptitudes qu'être adéquat et fonctionnel dans la vie de tous les jours. Pour plusieurs, les réflexes acquis sont si ancrés qu'il est difficile de distinguer ce qui est normal dans la vie quotidienne de ce qui ne l'est plus. Afin de vous permettre certains ajustements nécessaires à l'adaptation au retour, la première étape vise à identifier certains de vos réflexes de « guerrier ». En voici quelques exemples :

Être prêt pour la guerre n'implique pas les mêmes habiletés et les mêmes aptitudes qu'être adéquat et fonctionnel dans la vie de tous les jours...

- ✓ Lors de mes déplacements, je m'assure de rester en mouvement le plus possible afin d'éviter d'être une cible.
- ✓ Je conduis ma voiture de manière préventive et je ne laisse aucun véhicule s'approcher du mien.
- ✓ Je me tiens toujours prêt à réagir en cas de problème et j'envisage tous les scénarios possibles. J'élabore mentalement différents plans d'action.
- ✓ Je reste constamment vigilant, sur mes gardes.
- ✓ Je garde mon arme à portée de main et chargée en tout temps.
- ✓ J'obéis aux directives sans les remettre en question et je m'attends à ce que mes subordonnés fassent de même.
- ✓ Je m'assure que tout mon matériel est rangé au même endroit afin de ne pas le chercher en cas de besoin immédiat.
- ✓ J'évite toute forme d'erreur, de retard ou de négligence.

Il s'agit là de comportements appris pour survivre en mission. Si vous êtes de retour au pays, et qu'ils persistent de manière rigide, ils risquent de vous causer plus de mal que de bien. Voici quelques exemples qui illustrent comment certaines manières d'agir, nécessaires en mission, peuvent devenir nuisibles au retour.

RÉFLEXE 1 : SE DÉPLACER DE MANIÈRE PRÉVENTIVE,
NE PAS ÊTRE UNE CIBLE

Depuis mon retour, je ne suis pas capable de conduire ma voiture lentement ; je me déplace toujours rapidement et efficacement, même à pied. Aussi, je ne tolère pas d'être arrêté à un feu rouge ou dans le trafic, j'ai les files d'attente en horreur ! Si je dois attendre, ou bien je quitte les lieux, ou bien je pousse ceux qui me précèdent pour qu'ils bougent.

Cet exemple illustre comment le fait d'être « ralenti » ou dans une position « statique » peut devenir un problème dans le quotidien « civil ». Cela sollicite le soldat en vous, qui y voit là une probabilité plus élevée de danger. Ainsi, il est fréquent d'entendre les militaires dire que les gens prennent trop leur temps, qu'ils ne sont pas efficaces. Le rythme de la vie civile n'a rien à voir avec le rythme des missions. En mission, l'objectif est de ne pas être une cible. Les civils n'ont pas cette visée en tête. En effet, ils n'ont pas à se prémunir sans relâche contre une quelconque menace et ne doivent pas faire les choses rapidement à tout prix. Dans bien des cas, c'est justement le contraire.

Il se peut que vous soyez tenté d'éviter les situations de la vie de tous les jours qui sollicitent vos réflexes de guerre et cela, au détriment même de l'horaire établi pour la journée. Par exemple : *Chéri, j'irai faire l'épicerie plus tard, lorsque je n'aurai pas à attendre.* Ou encore : *Pas question d'aller vivre en ville et d'être toujours coincé dans les bouchons de circulation.*

Vous parviendrez difficilement à éviter tous ces contextes. Il devient alors plus productif d'apprendre progressivement à les apprivoiser, et ce, afin de regagner votre liberté et votre flexibilité. Le chapitre 8 de ce livre porte sur l'évitement. Il comporte des outils utiles pour vous aider face à ces comportements.

RÉFLEXE 2 : RESTER CONSTAMMENT AUX AGUETS,
SE PRÉPARER À TOUT

Depuis mon retour, je surveille sans arrêt le monde autour de moi, et ça ne s'arrête pas là. Je suis attentif aux moindres bruits, j'analyse les objets louches, les odeurs ou tout indice pouvant me laisser entrevoir une menace. Si je dois aller dans un endroit public, je vais m'organiser pour maintenir une vue d'ensemble et rester à proximité d'une sortie afin de pouvoir réagir rapidement. Au restaurant, je prends place dos au mur; au cinéma, je m'installe dans la dernière rangée et, à bien y penser, je n'écoute pas réellement le film. Lorsque je prends ma douche, j'évite de fermer les yeux pour rester plus attentif à ce qui se passe dans la maison.

Ce soldat décrit comment son hypervigilance, essentielle en mission, se perpétue à son retour. Ce militaire a bien appris à tout analyser et à se poster de manière à ne pas rester « pris au piège ». Chez les militaires déployés en Afghanistan, ces comportements se sont aiguisés puisque la menace était omniprésente. Impossible de confirmer qui se trouvait dans le camp ennemi, impossible



de prédire les explosions ou les attaques. Être sur ses gardes était d'une importance capitale. Toutefois, une vigilance maintenue à une telle intensité demeure très exigeante pour le corps. Pour cette raison, il convient de s'assurer qu'elle reste toujours proportionnelle au risque réel ou probable. Une fois de retour à la maison, le risque de menace s'atténue pour presque disparaître. Conséquemment, l'hypervigilance n'a plus lieu d'être et elle peut nuire au fonctionnement quotidien.

En mission, vous risquez d'avoir perdu votre sentiment de sécurité ainsi que votre confiance envers les autres. Selon votre entraînement, vous préparer au pire vous assure de réagir efficacement. Baisser la garde devient donc anxiogène. Nonobstant ce que vous pouvez croire, sachez que devant la crise, votre instinct de survie vous fera réagir automatiquement sans avoir besoin d'y penser. Vos réflexes de guerrier vous procurent une longueur d'avance sur les autres. Nul besoin de vous préparer à longueur de journée. Si vous vous tenez constamment aux aguets, vous risquez l'épuisement. N'hésitez pas à consulter le chapitre 7, qui porte sur l'hypervigilance, pour vous aider à cet égard.

RÉFLEXE 3 : RESTER ARMÉ POUR MIEUX SE DÉFENDRE

Dans le même ordre d'idées, le sentiment global de menace amène certains militaires à vouloir rester armés. Avez-vous déjà remarqué que vous pouvez vous sentir démuni et vulnérable sans votre arme? Cela est compréhensible en considérant la nécessité absolue d'être bien armé en zone ennemie. Ici, toutefois, sachez que ce réflexe peut devenir dangereux pour vous, pour vos proches ou pour toutes les personnes que vous côtoyez. Il suffit d'un geste impulsif, d'un élan de colère ou d'agressivité momentanée ou encore d'une perception erronée de danger pour que votre arme serve à mauvais escient. Vous en subirez les lourdes conséquences. Ce qui est

Résistez à la tentation d'être armé. Outre le fait que cela maintienne la croyance erronée qu'il existe une menace réelle, être armé comporte plus de risques qu'autre chose.

acceptable en mission ne l'est plus à la maison. Au retour, tâchez de résister à la tentation d'être armé. Outre le danger qui y est associé (d'ailleurs souvent plus grand que de ne pas en porter!), cela entretient votre sentiment que vous devez vous tenir prêt à réagir à tout moment. Cela a été le cas, ce ne l'est plus.

RÉFLEXE 4 : OBÉIR AUX ORDRES ET S'ATTENDRE À CE QUE L'ON VOUS OBÉISSE

Depuis mon retour, je sens que mes enfants et ma conjointe ne font qu'à leur tête. Je leur donne des consignes qu'ils ne respectent pas, et ils déplacent tout dans la maison. En plus, chaque fois que les autres font des erreurs, ça me rend fou!

Dans le monde militaire et en théâtre opérationnel, la voie hiérarchique domine. Ce n'est pas le moment d'ouvrir un débat ou de mettre en doute les ordres, car tout peut se jouer en une fraction de seconde. Il faut rapidement suivre un plan d'action commun. À la maison, il se peut que vous vous attendiez à ce que vos proches réagissent à vos ordres sur le champ, car c'est ce à quoi vous êtes habitué. Toutefois, il convient de vous remémorer que les règles de la maisonnée diffèrent de celles qui prévalent dans l'armée. Votre femme et vos enfants ne font pas partie de votre chaîne de commandement et, par conséquent, n'ont pas à vous obéir. Avec vos proches, il est même préférable de privilégier les discussions ouvertes et les compromis plutôt que les directives. Cela peut d'abord vous paraître complexe, car l'obéissance et le réflexe d'être prêt à toute éventualité peuvent avoir engendré chez vous un caractère « bouillant ». Comme vous êtes habitué à réagir rapidement, vos réactions continueront d'être efficaces, mais peut-être parfois trop pour votre entourage. Cela pourra être perçu comme de l'impulsivité ou de l'impatience. Cette dernière peut également se refléter dans votre difficulté à tolérer les erreurs des autres, leur apparente incompetence ou leur insouciance. À ce stade-ci, nous vous invitons simplement à analyser vos zones d'impatience et d'intolérance. Nous y reviendrons au chapitre 12, qui porte sur l'intolérance, le contrôle et la rigidité.

RÉFLEXE 5 : MAINTENIR L'ORDRE ET LE CONTRÔLE DU MATÉRIEL

En zone de guerre, votre matériel doit être minutieusement contrôlé. Vous savez où trouver ce dont vous avez besoin, à la seconde où vous en avez besoin. Ainsi, il est tout à fait normal, au retour, de souhaiter que vos effets personnels demeurent là où vous les avez disposés. Malheureusement, vous constatez que ce n'est pas toujours possible. Vos enfants ont pris votre lampe de poche, votre frère vous a emprunté un outil sans le remettre à sa place, votre femme a déplacé votre cahier de notes pour déposer son café. Le tout peut devenir insupportable puisque cela déroge de votre formation et des habitudes acquises en conséquence. Certains vous trouveront « rigide » ou « obsessionnel ». Pourtant, à vos yeux, vous faites simplement ce que vous avez appris à faire. En fait, selon votre perspective, il est possible que « les autres » soient réellement le problème. S'ils agissaient comme vous leur demandez, tout irait tellement mieux ! Il est possible de reconnaître l'importance de ces comportements dans votre vie de soldat et de vous interroger sur leur utilité à votre retour au bercail. Le défi réside dans votre capacité à vous ajuster en conséquence. En mission, tout cela peut vous sauver la vie ou celle de vos frères d'armes. À la maison, ces réflexes peuvent causer de l'impatience, des conflits avec vos proches, des difficultés de sommeil et de l'anxiété.

Si vous prenez le temps de lire ce livre, c'est que vous n'êtes plus à la guerre. Voilà maintenant le temps de vous exercer à enlever doucement votre armure. Ce qui prévaut pour être un bon guerrier ne convient probablement pas quand il s'agit d'être un bon mari, un bon ami ou un bon parent. Parfois, lorsque l'instinct de survie devient le mode « de vivre » au quotidien, on peut avoir tendance à lever le pont-levis tout simplement parce qu'un lièvre passe au loin, dans le champ. En zone de paix, là où la menace est de moindre envergure, il vous faut ajuster votre garde en conséquence.

Heureusement, vous avez la chance de posséder de bonnes capacités d'adaptation. En effet, vos années dans l'armée ont fréquemment suscité votre adaptabilité. Les déménagements dus aux mutations et les nombreux cours à suivre sur différentes bases vous ont régulièrement sorti de votre zone de confort. Voici donc venu le moment d'utiliser cette force pour moduler vos réactions.

La pratique vous a permis d'acquérir vos réflexes de guerre. C'est également par la pratique que vous pourrez réapprendre à vivre sans que ceux-ci ne vous nuisent. Voici déjà quelques suggestions d'exercices à pratiquer :

- ✓ Apprenez à ralentir le rythme quand vous marchez.
- ✓ Tentez de ne pas tout planifier.
- ✓ Habituez-vous à laisser les choses en désordre.

Laissez-vous quelques semaines pour observer comment vos réflexes se déploient dans votre quotidien et pour remarquer les impacts qu'ils ont sur vous et votre entourage. Cela constitue la première étape vers le fait de reprendre des habitudes plus adaptées à la vie civile. Pour vous aider, remplissez le tableau suivant :

RÉFLEXE MILITAIRE	QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE CE RÉFLEXE ?	IMPACTS SUR MOI-MÊME ET SUR LES AUTRES (émotions, comportements et pensées)
Je refuse la place que l'on m'attribue au restaurant.	L'endroit est bondé, et je ne peux pas m'asseoir près de la sortie.	Je suis tendu, anxieux. Je n'écoute pas la conversation et je me dis que j'ai hâte de partir. Ma conjointe est irritée et se demande ce qui se passe.

Il serait souhaitable que vos réflexes de guerre s'atténuent graduellement au cours des mois suivants votre retour. Nombre de militaires trouvent pénible de se rendre compte que certaines de leurs réactions ne sont pas pleinement adaptées à la vie civile ; ce genre de constat engendre bien souvent une forte envie de retourner en mission. Ce désir de regagner le champ de bataille est d'ailleurs un phénomène répandu qui peut prendre sa source dans diverses motivations.

J'ai juste envie de retourner en mission

Le vécu particulier des missions peut engendrer un très fort désir d'y retourner. Certains soldats, déployés à plusieurs reprises au cours de leur carrière, affirment même se sentir davantage « à la maison » en zone de combat. Les militaires qui rapportent vouloir repartir l'expliquent de différentes manières. Tout d'abord, pour certains, la vie en mission paraît souvent moins compliquée qu'à la maison. Le mode « survie » s'installe, et la hiérarchie domine. La rigidité de la structure peut ainsi être rassurante. On attend que l'ordre soit donné, d'être assigné à un poste ou à un autre, et l'on exécute les ordres. Les réflexions sur la vie et le monde et les décisions qui en résultent n'ont pas leur place. Ce qui compte, c'est vaincre l'ennemi et rester en vie. À la maison, le poids de l'ensemble des responsabilités domestiques peut être lourd : payer les comptes, entretenir la demeure, prendre soin des siens, faire l'épicerie, organiser les loisirs, prévoir les rendez-vous, etc. Tout cela paraît parfois compliqué et souvent même, futile, en comparaison des buts précis et concrets de la mission militaire. Cette routine familiale aux multiples tâches est parfois peu motivante ou stimulante lorsque comparée aux moments intenses d'adrénaline qui caractérisent votre déploiement.

Par ailleurs, l'expérience militaire crée une solidarité inégalée entre frères d'armes. Peu d'autres contextes peuvent garantir que d'autres seront prêts à mourir pour nous, et que nous serons prêt en retour à mourir pour eux. Il ne s'agit pas là de simples relations amicales. C'est le partage d'un but commun très fort alors que tous travaillent en cohésion, quitte à y perdre la vie. Ce lien des plus étroits avec vos frères d'armes peut vous manquer profondément

au retour. Après avoir tissé des liens si solides face à l'adversité, vos autres relations du monde civil peuvent vous paraître superficielles ou sans importance. Retourner en mission devient alors une avenue vous permettant de revivre cette intensité relationnelle.

Pour certains soldats, leur engagement en mission leur a permis de se sentir valorisés, utiles, importants et forts. Certains relatent s'être sentis « tout-puissants », invincibles. Pour d'autres, être en mission leur permet de se sentir en vie. Alors, permettez-nous de vous demander quels sont vos facteurs de valorisation depuis votre retour. S'il vous est difficile de répondre à cette question, peut-être trouvez-vous d'autant plus pénible de ne pas être en déploiement. Nous aborderons ce qu'il faut mettre en place pour retrouver de l'intérêt et se livrer à des activités stimulantes au chapitre 16, qui porte sur la dépression.

Par ailleurs, la vie de garnison peut parfois être pénible après une mission, surtout si vous n'êtes plus sur une base opérationnelle. Le temps peut sembler long et meublé de choses stériles et absurdes. De plus, si vous n'avez pas d'attaches familiales (femme ou enfants), vous pouvez facilement conclure que vous êtes plus utile en mission. Maintenant qu'une vie plus calme reprend son cours, que la menace n'est plus ce qu'elle était, vous pouvez étrangement sentir que vous perdez le contrôle de vous-même et de vos émotions. Ici, l'absence de menaces favorise un retour de la pleine conscience de votre vécu intérieur.

Vous ressentez alors un puissant désir de retourner en mission ? Cette réaction est très fréquente, et il est possible d'en identifier les raisons. Il est important de ne pas vous contenter de repousser les difficultés que vous êtes en train de vivre. Ne tentez pas de balayer ce qui ne va pas sous le tapis. Nulle mission n'est éternelle, et vous adapter à la vie à la maison fait partie de vos défis. Si vous repartez un jour, vous serez plus serein si votre ménage intérieur a été fait.

Une mission ? Plus jamais !

Chez d'autres militaires et vétérans, au contraire, il semble inconcevable d'entrevoir un jour être de nouveau déployé. La peur de mourir, la vision de frères d'armes ou de civils en train de perdre la vie, la souffrance liée aux souvenirs intrusifs ou encore les

séquelles physiques sont autant de conséquences qui éradiquent tout désir de retour en pays hostile. Certains soldats ont égale-

Vous vous sentez dans un cul-de-sac ? Allez chercher de l'aide. Il existe des professionnels qui peuvent vous conseiller et vous soutenir face aux embâcles que vous devez parvenir à soulever.

ment perçu un manque flagrant de soutien ou de reconnaissance de la part de leur chaîne de commandement, d'autres encore soulèvent leur perception d'un manque de considération ou de respect à leur égard. Plusieurs autres expériences peuvent être négatives comme le fait de sentir que votre vie a été risquée inutilement, que vous avez été placé à des postes pour lesquels vous n'étiez pas qualifié, que vous n'apparteniez pas à une unité clairement définie, ce qui vous a

amené à vous sentir seul et hautement menacé. D'autres encore remettent en question les fondements mêmes de la guerre, son utilité, leur rôle personnel dans les conflits et leur impact comme soldat. Ces expériences négatives peuvent laisser des séquelles psychologiques durables. En raison du stress intense et soutenu de la guerre, certains diront qu'ils ont l'impression d'avoir vieilli de 10 ans. Se sentir humilié, invalidé, non respecté ou non protégé peut affecter la perception de votre valeur personnelle et engendrer des symptômes dépressifs. Ces expériences peuvent, à juste titre, enlever l'envie de retourner sous les feux de l'ennemi.

Les choses ont changé

Depuis votre retour, vous avez possiblement constaté que certaines choses ont changé. Le temps a passé, vos proches ont cheminé. En outre, votre départ pour une période prolongée a probablement eu des impacts significatifs sur la structure familiale. Lorsque vous êtes absent, votre conjointe, vos enfants, vos parents et amis s'habituent à composer avec ce vide. Le fait de vous retrouver dans un autre univers peut vous amener à vous sentir déconnecté de ce qui se passe à la maison. Vous avez peut-être eu l'impression que la vie normale était « sur pause » l'espace

de plusieurs mois. Il est donc normal au retour de sentir que des éléments vous échappent. Il peut être déroutant de constater que vos proches ont, eux aussi, évolué dans un sens ou dans un autre.

Si vous avez de jeunes enfants, ils ont assurément beaucoup grandi. Leurs habitudes du quotidien peuvent avoir changé. Votre conjointe s'est peut-être fait de nouveaux amis. Peut-être a-t-elle changé de travail ? Terminé des études ? Vous pouvez aussi constater des transformations au sein de votre quartier : des commerces se sont établis, des restaurants ont fermé ou déménagé, de nouveaux voisins se sont installés. Il peut être déstabilisant de constater que la vie s'est poursuivie sans vous. Aussi, il est normal de sentir que vous ne retrouvez pas votre place « d'avant », que les règles ne semblent plus ce qu'elles étaient. Vous faites peut-être même le constat que votre autorité n'est plus la même.

Si vous êtes confronté à ces réalités, ne brusquez rien. Laissez-vous du temps pour comprendre ces différents changements. Il vous faudra accepter que la vie ne reviendra pas automatiquement telle qu'elle était avant votre départ. À la maison, vous aurez à redéfinir les rôles de chacun, le nouveau rythme du quotidien. Au cours de cette période, tâchez de demeurer flexible et ouvert d'esprit. Votre conjointe et vos enfants auront aussi besoin de temps pour se réhabituer à votre présence. Vos enfants ont peut-être perdu l'habitude de s'adresser à vous pour leurs besoins quotidiens et se tournent maintenant naturellement vers leur mère. Si cela survient, ne le prenez pas comme un désaveu de leur part. La patience, le respect et la compréhension mutuelle seront de mise.

Il n'est pas rare d'observer que les deux conjoints gardent chacun l'impression d'avoir eu le rôle le plus difficile durant les mois de déploiement. De votre côté, à cause de la fatigue causée par l'intensité des mois passés en mission, des risques courus et des événements bouleversants ou traumatisants vécus, alors que chez votre conjointe, c'est pour avoir pris à sa charge entière, à bout de bras, l'ensemble des responsabilités de la maison. Votre femme a-t-elle accumulé de la frustration depuis votre départ ? Il vous faudra en parler. Cela n'a pas été facile, ni pour vous, ni pour elle, ni même pour les enfants. Il sera important d'apprendre à

échanger sur vos expériences respectives avec ouverture et respect afin de vous comprendre mutuellement. Votre conjointe devra accepter que certains réflexes soient encore très présents alors que vous, vous devrez reconnaître qu'elle a pu aussi trouver les derniers mois très pénibles. Clarifiez vos attentes et vos besoins respectifs. Choisissez vos combats (!) et ne vous attendez pas à ce que tout redevienne exactement comme avant. Les choses ont évolué, et vous saurez graduellement vous y adapter.

C'est le moment de bien communiquer

Pour éviter les situations de conflit, une communication efficace est votre meilleur outil. Voici quelques règles d'or à respecter :

- ✓ Évitez de critiquer, de blâmer, d'injurier ou de culpabiliser l'autre personne.
- ✓ Gardez un ton de voix calme.
- ✓ Apprenez à parler de vous et non de votre interlocuteur : « Je me sens... Je constate que... ».
- ✓ Apprenez à être spécifique face à la situation plutôt que de généraliser. Par exemple, dites : « Dans le contexte X, quand tu fais Y, je me sens Z. » Cela évite les extrapolations.
- ✓ Veillez à abolir les « toujours » et les « jamais » de votre vocabulaire.
- ✓ Tâchez de ne pas revenir sur des sujets passés.
- ✓ Si la colère est trop forte, évitez de discuter. Allez reprendre votre contrôle dans un autre endroit et revenez seulement lorsque vous vous sentez prêt à écouter l'autre et à parler respectueusement. Les moments de retour au calme et de réflexion sont fondamentaux.
- ✓ Ne tenez pas pour acquis que l'autre devinera comment vous vous sentez. Votre conjointe ne peut pas lire dans vos pensées.
- ✓ Apprenez à écouter attentivement ce que l'autre est en train de dire plutôt que de penser à votre répartie. Le but n'est pas d'avoir raison, mais plutôt de se sentir compris et de permettre à l'autre d'être également compris. Montrez-vous intéressé par le point de vue de votre interlocuteur et

tentez de reformuler ses propos pour être certain d'avoir bien saisi.

- ✓ Faites attention à votre langage non verbal. Évitez les gros soupirs, les roulements des yeux, les gestes agressifs, le regard fuyant comme si vous n'étiez pas du tout intéressé par ce que l'on vous dit.
- ✓ N'oubliez pas que votre ennemi n'est pas la personne en face de vous !

Exemple d'une assertion adéquate :

Quand je reviens du travail et que tu me dis que je ne fais rien dans la maison, je me sens irrité et dévalorisé.

Communiquer adéquatement est à la base de toute relation amoureuse ou familiale saine. Essayez de mettre en pratique les différentes stratégies illustrées plus haut. Appliquez-vous à devenir un meilleur communicateur afin de vous sentir plus confiant en vos capacités. N'hésitez pas à être le premier à bien communiquer. Vous pourrez servir de modèle pour l'autre.

Tout n'est pas que négatif

Malgré l'adaptation que requiert le retour après une mission, il est probable que votre bilan comporte également des éléments positifs. Par exemple, à ce point de votre carrière, peut-être réalisez-vous que vous avez désormais plus d'opportunités professionnelles. Votre stabilité financière est meilleure, et vous pouvez envisager de vivre confortablement pour une certaine période. Vous avez peut-être mené à bien des mandats valorisants, et vous vous sentez plus confiant en vous-même. Vos expériences ont

À partir du bilan que vous dressez à ce jour, vous constatez des modifications positives chez vous ? Tant mieux. Faites de ces changements des investissements rentables pour vous-même et les vôtres. Utilisez ces acquis comme des leviers pour vous aider face aux difficultés.

peut-être enrichi vos valeurs, et vous appréciez probablement mieux les choses importantes de votre vie, que ce soit d'entretenir des liens solides avec vos pairs ou encore de favoriser le bien et la justice autour de vous.

Pour conclure

Revenir de mission nécessite une profonde adaptation. Plusieurs changements, grands et petits, se sont produits en votre absence, chez vous, chez les autres et même dans votre environnement. Laissez-vous du temps pour «atterrir» et constater les impacts qu'ont eu vos expériences sur ce que vous êtes devenu, vos comportements et vos émotions. Donnez-vous également le temps d'amenuiser vos réflexes de guerrier. Réintégrer la vie hors mission signifie apprendre à bien moduler certaines de vos réactions en fonction des contextes.

En résumé

- ✓ Les réflexes acquis pour mieux réagir en mission peuvent avoir un effet néfaste dans un contexte civil.
- ✓ Durant vos mois d'absence, il est possible que votre environnement familial ait changé. Au retour, tâchez de ne rien brusquer.
- ✓ Favorisez la communication et la patience dans vos relations.
- ✓ Soyez à l'écoute des commentaires que vos proches vous font. N'hésitez pas à consulter, surtout si une personne en qui vous avez confiance vous le suggère. Bien qu'il soit parfois difficile de reconnaître nos propres difficultés, le déni ne mène nulle part, sinon à notre propre perte.



Section dédiée aux proches

L'adaptation au retour à la maison peut être difficile autant pour vous que pour celui qui partage votre vie. Un temps d'adaptation sera nécessaire pour tout le monde afin de reprendre le cours normal des choses. Gardez en tête que plusieurs réactions des militaires sont issues d'entraînements spécifiques visant leur survie dans des conditions hostiles et dangereuses. Plusieurs réflexes acquis s'enclenchent désormais de manière automatique chez eux. Cela exige beaucoup de patience et de compréhension de la part de l'entourage.

Si vous êtes la femme de...

Votre conjoint est de retour, vous en êtes fort heureuse. Toutefois, le temps a passé, et vous vous sentez peut-être frustrée de son éloignement? Vous éprouvez de la difficulté à lui faire de l'espace et à l'inclure dans votre quotidien? Vous constatez qu'il a changé? Discuter est difficile, les dialogues sont tendus et vous ne savez pas comment réagir?

Voici quelques suggestions :

- ✓ Assurez-vous que votre communication se fait de façon optimale. Choisissez les moments les plus appropriés, c'est-à-dire lorsque vous êtes tous les deux détendus et réceptifs. Au mieux, planifiez-les et demandez-lui s'il est disposé à parler. N'arrivez pas chargée de récriminations et de colère, car il est fort probable que la discussion tournera mal. Si vous êtes accablée, permettez-vous d'abord de ventiler vos sentiments avec une personne de confiance.

- ✓ Restez patiente face aux changements observés chez l'autre.
- ✓ Restez à l'écoute et tentez de ne pas être intrusive. Il est rare que les militaires s'ouvrent d'emblée à leurs proches concernant leur vécu en mission. Ce bagage est parfois si lourd qu'ils ont une forte réticence à le dévoiler à ceux qui ne l'ont pas vécu avec eux.
- ✓ Évitez les critiques et les jugements.
- ✓ Le retour de votre proche à la maison peut être difficile pour vous également. Laissez-vous, à tous les deux, du temps pour retrouver votre équilibre.

Si vous êtes l'ami, le frère, la sœur, la mère, le père de...

- ✓ Soyez disponible et à l'écoute. Demandez-lui ses attentes envers vous. Rappelez-lui que vous êtes là pour lui. Si vous observez des changements qui vous inquiètent, faites-lui-en part en précisant que c'est parce que vous l'aimez que vous le faites. Essayez de ne pas tomber dans le jugement ou le blâme. Tenez-vous loin des situations « inflammables ».
- ✓ Soyez présent, avec respect des limites de l'autre, même si ce dernier semble s'éloigner. Un discret signe de vie par courriel, un message téléphonique, une pensée lors de son anniversaire, etc.