

L'impact de missions de longue durée sur les militaires et leurs proches

Les stades émotionnels lors de missions de longue durée

Erik De Soir¹ et Lucien Lemal²

Introduction

Le militaire qui revient après une mission de longue durée en tant qu'ECMM-driver³ en Bosnie, est perçu, aussi bien par sa famille que par ses chefs et collègues, comme "changé". Pendant les premiers jours qui suivent son retour, le fait qu'il est plus taciturne qu'auparavant, est interprété par son épouse, comme un danger pour leur relation. Au point de la rendre méfiante. En effet, elle peut suspecter quelque chose et craindre que son mari ait eu une aventure pendant la mission. Elle n'ose toutefois pas le lui demander, mais elle y réagit en prenant de la distance. En fait, il veut simplement retrouver le calme, à son propre rythme et recherche des interlocuteurs qui ont vécu les mêmes expériences. Cela, il ne peut le trouver ni chez lui, ni à son travail.

A son tour, le militaire perçoit sa femme comme "changée". Il pressent qu'elle a, après tout ce temps, moins besoin de lui qu'avant. Elle est devenue plus autonome, assez pour aller seul dans la vie.

De plus, son père, militaire aussi, lui suggère ironiquement de changer de métier, s'il n'est pas capable de gérer son stress. Le militaire se sent de trop chez lui.

Au travail aussi, il est "différent": il vit sa fonction en tant que sous-officier transmission, certainement après son retour, comme ennuyeuse et monotone.

Il lui manque l'excitation et la liberté qu'il a connues au cours de sa mission en Bosnie. Il n'avait jamais envisagé, aussi intensément, ces difficultés de réadaptation. À côté du système parents/famille, le système travail/collègues a aussi changé. Son nouveau supérieur le considère comme paresseux et indifférent à ce qui l'entoure. Ceci influence tellement leur relation, qu'il se porte de nouveau candidat pour repartir. L'entourage interprète cela comme la conséquence du style de vie du couple et pense qu'il veut de nouveau partir parce qu'il a besoin de la prime de mission pour payer sa nouvelle maison. Etc.

Cet exemple illustre un problème qui se pose actuellement au sein des Forces Armées belges, ces dernières étant considérées comme un système en ajustement permanent au milieu ambiant. Nous devons prendre le temps d'observer pour remarquer que certains collègues et leurs proches, sont encore meurtris – familialement et relationnellement – par une mission passée, ... Et ceci alors qu'une nouvelle mission se profile à l'horizon. L'engagement opérationnel et répété des unités belges n'a jamais été aussi grand qu'au cours de cette dernière décennie.

Par l'exécution de ces tâches de maintien de la paix, dans des territoires en conflit (potentiel) ou dans des zones d'après-guerre, les Forces Armées belges ont été confrontées, à plusieurs reprises ces dernières années, à une intense problématique psychosociale - aussi bien avant, au cours, qu'après ces missions de longue durée – qui se situe tant sur le plan individuel et collectif, qu'à l'intérieur et l'extérieur du milieu de vie du militaire.

¹ Le Major d'Infanterie Erik De Soir est psychologue et psychothérapeute d'orientation familiale, conjugale et systémique. Il est chargé d'enseignement au Département des Sciences du Comportement (Centre d'Etude du Stress et du Trauma) de l'Ecole Royale Militaire à Bruxelles.

² Le Capitaine Lucien Lemal est officier auprès de la Composante Médicale des Forces Armées Belges, psychologue en formation à l'Université Catholique de Louvain et stagiaire au Département des Sciences du Comportement (Centre d'Etude du Stress et du Trauma) de l'Ecole Royale Militaire à Bruxelles. En ce moment, il effectue un stage de terrain dans le service des urgences du CHD à Dinant.

³ Les militaires belges peuvent participer à des missions ECMM (European Community Monitoring Mission) selon deux modalités: les Officiers en tant qu'observateurs-ECMM, intégrés dans une équipe internationale de moniteurs-observateurs, et les Sous-Officiers en tant que chauffeurs-ECMM, également intégrés dans une équipe internationale.

Jusqu'il y a quelques années, les problèmes psychosociaux liés à l'exécution de missions opérationnelles n'étaient pas pris en compte, tant pour les intéressés et leur milieu de vie que pour leurs chefs dans la gestion quotidienne sur le terrain. Les seules informations disponibles venaient de la littérature de guerre d'autres pays⁴. Au sein des Forces Armées belges, nous ne savions pas véritablement comment agir de manière adéquate. Entre-temps, tout le monde semble de plus en plus convaincu que personne ne peut travailler sans conséquence de manière répétitive, pendant de longues périodes et dans des circonstances inhabituelles : loin de la maison et de la famille, avec un minimum d'intimité et de confort, et exposé, directement ou indirectement, à des situations de danger. Ces facteurs créent - aussi bien avant, au cours, qu'après la mission - du stress et des tensions explicites ou latentes chez l'individu concerné et dans ses milieux de vie et professionnel. En conséquence, un risque de dysfonctionnement dans ces diverses sphères de vie (privée, professionnelle, relationnelle, etc) est bien réel.

A vrai dire, personne ne peut s'imaginer qu'un militaire de retour chez lui après une absence de quatre à six mois, puisse avoir perdu le fil de sa vie et changé ses façons de vivre et de travailler. Aussi bien nos études, que les néerlandaises (e.a. Bramsen et al, 1995a; 1995b; 1997; Moelker et Cloïn, 1997), les américaines (e. a. Bartone et al. 1996, 1997) et les scandinaves (e. a. Johansson, 1997) montrent que 20 à 30 % des militaires qui reviennent d'une mission, éprouvent des troubles liés à la "digestion émotionnelle" du vécu en mission. La période de réadaptation au contexte de vie d'origine, est pour des missions de "faible intensité", en moyenne, de quatre à six semaines, et pour des missions de "forte intensité"⁵, de six à neuf mois. Neuf mois ! C'est par le passé, à peu près la période qui séparait deux missions successives pour certains militaires... !

Une partie des problèmes liés aux situations décrites ci avant, est abordée dans deux articles (dont celui-ci est le premier) qui trouvent leurs origines dans l'expérience belge des missions et des problèmes impliquant le milieu de vie du militaire. Le premier article, aborde de manière étendue les différents stades émotionnels d'une mission de longue durée. Ces stades émotionnels ont constitué le point de départ à l'élaboration d'un modèle scientifiquement éprouvé, pragmatique et holistique de l'encadrement psychosocial. Le deuxième article, est consacré à ce modèle d'encadrement sur mesure et aux possibilités d'apprentissage par les militaires impliqués dans des missions de maintien de la paix d'un: savoir partir, savoir être (en mission) et savoir revenir.

Les stades émotionnels lors de missions de longue durée

Le *Cycle Emotionnel lors d'Opérations de maintien de la paix de Longue durée* (CEOL)⁶. Dans les paragraphes ci-dessous, nous aborderons succinctement les stades émotionnels successifs rencontrés chez les familles et partenaires, au cours des missions de maintien de la paix de longue durée.

⁴ Pour une vue d'ensemble sur les comportements atypiques des militaires, voir H.M. Van Der Ploeg, Veteranen in Nederland, Onderzoek naar de gevolgen van oorlogservaringen – Tweede Wereldoorlog – Politioele Acties - Korea

⁵ Terminologie empruntée aux participants à des débriefings lors de missions de longue durée: BELBAT IX (1 JP), MOVING STAR VII (1 Cie Rav & Tpt – 18 Bn Log), BELBAT X (2/4 L – 68 Cie Gn)

⁶ Traduction libre du Emotional Cycle of Peacetime Deployment, dont l'origine se trouve dans un rapport interne (Emotional Stages of Deployment, US Navy, 1990) du National Medical Center à Bethesda (MD, USA). Ce modèle, utilisé depuis longtemps par l'US Navy, a servi de base à l'élaboration d'un programme d'accompagnement psychosocial lors de la Deuxième Guerre du Golfe (Desert Shield/Storm).

Les sept phases émotionnelles lors d'un déploiement de longue durée

Phase 1 : la protestation (initial protest)

Dans la littérature (Logan, 1987 ; Peebles-Kleiger et Kleiger, 1994; De Soir, 1996), on trouve la description d'une période de deux semaines de tension, de protestation et parfois même de colère, qui va du moment de l'annonce de la mission au début des premiers préparatifs de départ. Souvent, les partenaires ont les nerfs "à fleur de peau", et la moindre petite irritation ou divergence d'opinion peut vite prendre des proportions démesurées. C'est la période de la *colère* et de la *protestation* (*Emotional Stages of Deployment*, US Navy, p27, 1990).

C'est la soudaineté et l'imprévisibilité de l'annonce du départ, qui détermineront l'intensité de la crise qui s'exprimera chez le partenaire de façon implicite ou explicite. Si l'unité entière participe, si les partenaires et les membres de la famille ont été mis au courant de longue date, ou si l'accord explicite a été donné pour la participation du militaire à ces opérations de longue durée, l'impact du choc initial sera limité ou du moins largement atténué en comparaison avec une annonce de mission faite peu de temps avant le départ.

Le plus souvent, les proches du militaire ne perçoivent pas la normalité de l'apparition simultanée de sentiments intenses et difficiles à exprimer d'une part, et d'une sorte "d'engourdissement émotionnel" d'autre part. C'est surtout ce dernier qui déclenche incompréhensions et malentendus. Pourtant, c'est un mécanisme fonctionnel qui permet de protéger le militaire en partance. En effet, ce mécanisme permet de ne pas inutilement charger le militaire avec des émotions difficilement gérables, qui rendraient les choses encore plus difficiles. Le risque existe que ces sentiments d'engourdissement émotionnel soient mal interprétés. C'est surtout le cas lors du départ lui-même. Cependant, tôt ou tard, il encaissera le contrecoup de cette séparation.

Si les membres de la famille comprennent, a priori, que l'au revoir et le départ sont un processus qui ne prend pas fin avec le départ du bus, du bateau ou de l'avion, alors le moment du départ et la période qui précède deviennent beaucoup moins dur à vivre. Ce processus de séparation nécessite une prise de distance émotionnelle correcte entre ceux qui restent et celui (ou celle) qui part : les intéressés n'y réussiront qu'une fois la mission commencée et la juste distance émotionnelle pourra alors être établie. La manière dont ils communiqueront pendant la mission est très importante.

Phase 2 : la distanciation et l'aliénation (detachment & withdrawal)

Les derniers jours avant le départ sont définis par Logan (1987) comme étant la phase de distanciation et d'aliénation; pendant cette phase, les membres de la famille et les partenaires en particulier, prennent de plus en plus leurs distances. Cette séparation imminente leur fait peur et les plonge dans l'incertitude. Vu la charge émotionnelle occasionnée par chaque conversation au cours de cette phase, les membres de la famille et certainement les partenaires essayeront de préserver un climat serein entre eux. En définitive, ils n'arriveront pas à exprimer, d'une manière calme et compréhensive, leurs inquiétudes et leur amour. De cela, le

moment du départ est révélateur: ils sont alors submergés par leurs sentiments (de perte et de chagrin) qui éclatent au plein jour, juste avant le départ.

Les membres de la famille qui n'ont pas vraiment pris, dans la période avant le départ, le temps pour se préparer sur le plan émotionnel (et notamment d'en discuter sérieusement), risquent d'éprouver, au moment du départ, une confusion intense. C'est tout particulièrement le cas pour les enfants; chaque militaire en partance devrait consacrer un moment, pour chacun de ses enfants, afin de parler de la mission et des émotions que cette séparation va provoquer. Dans De Soir (1994), nous formulons des conseils pour préparer les enfants (et principalement les petits) à cette longue séparation. Sans préparation émotionnelle au départ, il s'opère comme un court-circuit émotionnel qui au sein de la famille et/ou de la relation avec le partenaire, peut causer beaucoup de dommages inutiles.

Phase 3: La désorganisation émotionnelle (emotional disorganization)

Au moment où l'autobus quitte le quartier militaire ou l'avion décolle, commence la phase de désorganisation émotionnelle (emotional disorganization, Peebles-Kleiger et Kleiger, 1994). Cette phase correspond à une période de chagrin et de désespoir (Emotional Stages of Deployment, US Navy, 1990). Durant cette phase, les sentiments de perte et de tristesse remplacent d'une part la tension et la colère, et d'autre part l'engourdissement émotionnel qui concernait surtout la période juste avant le départ. Dans un premier temps, cette période s'exprime à travers des symptômes dépressifs ou d'accablement; troubles du sommeil et de l'alimentation, crises de larmes, ralentissement du rythme de vie. Cette période peut durer jusqu'à six semaines.

Il est possible que ces sentiments et réactions n'apparaissent que quelques jours, voire quelques semaines, après le départ. La mesure dans laquelle les membres de la famille ont été absorbés par les dernières formalités et contrariétés inhérentes au départ, déterminera le moment où l'(hyper)activité due aux préparatifs de départ, cédera le pas à ces sentiments. C'est à cet instant que l'on se rend subitement compte des conséquences de cette absence de plusieurs mois.

En principe cette période de désorganisation émotionnelle peut durer de deux à six semaines. En cas d'engagements armés, cette période peut s'étendre sur toute la durée de la mission et est très dépendante de la couverture médiatique donnée à ces engagements. Si des mauvaises nouvelles arrivent du "front militaire", elles causeront des moments difficiles sur le "front des proches". L'inverse est aussi vrai, et souvent sous-estimé par la hiérarchie. L'opérationnalité des militaires en mission peut être fortement compromise, s'ils apprennent que cela ne va pas au pays. La conclusion à tirer est double: un bon accompagnement des familles restées au pays est au moins aussi important qu'une bonne gestion des militaires en mission.

Le conseil que nous donnerions au chef militaire responsable du bon déroulement de la mission, serait le suivant: *“Désignez les deux meilleurs officiers, l'un pour diriger la mission et l'autre pour assurer le soutien et l'accueil des familles”*.

A ce moment, il est important pour les familles, aussi bien pour les adultes que pour les enfants, de se rendre compte qu'ils ne sont pas seul. Le partage des sentiments de perte et de solitude peut être très salutaire. Pendant que les militaires mènent à bien leur mission, les familles restées en arrière peuvent aussi œuvrer ensemble à dépasser cette période difficile de la séparation.

Phase 4 : Le rétablissement et la stabilisation (recovery & stabilization)

Au début de la sixième semaine, la plupart des familles ont atteint, selon Logan (1987), la phase du rétablissement et de la stabilisation ou de coping et de distanciation (*Emotional Stages of Deployment*, US Navy, 1990). Durant cette phase, les sentiments intenses de chagrin, de manque et de perte se résorbent. Une période de calme relatif et de confiance dans la gestion quotidienne du ménage prend le pas sur les sentiments négatifs initiaux. Cet équilibre est toutefois fragile, il peut être remis en question par la moindre crise sur le "front militaire" ou "familial".

Pendant cette période, les familles tentent de s'ancrer dans une routine vivable et porteuse de sens. Elles essayent de vivre collectivement l'absence, les informations s'échangent et les liens se créent. Dans ce processus, l'unité peut jouer un grand rôle en maintenant un contact, individuel et personnel, entre le militaire en mission et sa famille.

Phase 5: L'anticipation du retour (anticipation of the homecoming)

Selon le modèle de Logan (1987), la phase de l'anticipation du retour débute environ six semaines avant le retour. Au moment où la famille se prépare au retour du militaire, des sentiments de perte et de détresse, ainsi que de l'agitation et de la tension apparaissent de nouveau. Des sentiments aussi bien de peur que d'espoir sont fortement ressentis. Les émotions liées au retour vont de l'euphorie aux craintes les plus diverses. Un accompagnement est souhaitable pour générer des attentes réalistes et amener les deux parties sur une même fréquence qui permettra une "négociation intime" adéquate entre partenaires.

Durant la guerre du Viêt-Nam, la dernière période du *tour of duty* a été décrite à l'aide du *Short Timers' Syndrome*. La marine résume les derniers jours en mer par le phénomène de *Channel Fever* ; la période pendant laquelle il y a de l'électricité dans l'air entre les hommes de l'équipage...

Phase 6 : La réunification des familles (stage of reunion)

Selon Logan (1987), la phase (finale) de réunification commence le jour des retrouvailles et se prolonge sur une période de six semaines après le retour. Durant cette phase, la famille essaye de nouveau d'être une "vraie famille", et les partenaires un "vrai couple". Les membres de la famille et/ou les partenaires tentent de se réhabituer les uns aux autres. La place et le rôle de chacun sont renégociés et ils réagissent aux changements qui, durant cette séparation, se sont opérés de part et d'autre. Le couple tente surtout de recréer lentement son "intimité", les deux partenaires recherchant la manière la plus adéquate d'y arriver. Cependant, la tendresse et l'intimité ne se résument pas aux seules retrouvailles sexuelles attendues par les partenaires. Les enfants aussi sont engagés dans un processus de reconstruction des liens familiaux avec le parent de retour.

Toutefois, il est tout sauf facile de reprendre sa place au sein de sa famille après quelques mois d'absence. Dans la littérature, nous trouvons beaucoup de références à ce choc vécu par les vétérans à leur retour. Le concept du *choc de culture* (CIM-10, 1994) semble convenir pour décrire la manière dont est vécu ce retour abrupt. Surtout après les premières missions

extérieures des Forces Armées belges, mais aussi, par la suite, lors des retours des Balkans et de Somalie, l'impact du *foxhole-to-front-porch transition* – librement traduit par; *la transition du trou de fusilier au pas de la porte* – fut largement sous-estimé.

Des *débriefings de missions*, que nous avons menés, surtout au près de militaires de la logistique et du génie⁷, montrent clairement l'émergence et l'importance, chez ces militaires de retour, d'un sentiment d'être un "étranger parmi les siens".

Dans ces premiers moments, le militaire de retour se sent mal à l'aise, et gauche face à l'accueil qui lui est réservé. Alors qu'il n'aspire qu'au calme, cet empressement à son égard et l'esprit de fête qui règne, le fait se sentir comme le personnage principal d'un spot publicitaire. En peu de temps, il doit soudainement donner un grand nombre d'informations concernant la mission, à des personnes étrangères à cette dernière, et qui ne peuvent comprendre comment c'était là-bas. Souvent, c'est lors de ces premiers instants, que le ton est donné quant à la manière dont le militaire sera perçu, par sa famille, dans les jours à venir.

Phase 7 : La réintégration et la stabilisation (reintegration & stabilization)

En principe, après six à douze semaines, la famille ou le couple a retrouvé la plus grande partie de ce qui faisait sa cohésion. Cette période est appelée dans le modèle de Logan (1987): la phase de réintégration et de stabilisation.

A chacun des sept stades évoqués ci-dessus, des fixations peuvent voir le jour et éventuellement perturber gravement le processus entier de rétablissement. La littérature (e.a. McCall, 1981) montre également que *le retour constitue, pour beaucoup de familles, un plus grand défi que le départ*. Pourtant cette épreuve peut, si elle est préparée et accompagnée, amener le cadre relationnel du couple ou de la famille à un niveau supérieur de fonctionnement et améliorer la qualité des relations existantes.

Conclusion

De l'expérience belge dans les missions de longue durée, il ressort que les partenaires des militaires passent par ces différents stades émotionnels; *colère & protestation, distanciation & aliénation, désorganisation émotionnelle, rétablissement & stabilisation, anticipation du retour, réunification des familles et réintégration & stabilisation*.

A la vue de comparaisons avec d'autres nations, ces stades émotionnels semblent universels. En conséquence, il est nécessaire de développer un concept d'accompagnement psychosocial qui tient compte des circonstances spécifiques de la mission et des spécificités propres à chaque composante des forces armées. Le deuxième article aborde ce concept d'accompagnement psychosocial, à partir de la situation belge.

⁷ Débriefings menés, notamment au près de vétérans de Moving Star VII, Belbat IV et Belbat X.

Bibliographie

- Bartone, P.T., Adler, A.B., et Vaitkus, M.A. (1996). Social Psychological Issues of US Army Forces to Peacekeeping and Contingency Missions. Dans: G. Meyer (Ed.), *Friedensengel im Kampfunzig? Zu Theorie und Praxis militärischer UN-Einsätze*, Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Bartone, P.T. (1997a). American IFOR Experience: Stressors in the Early Deployment Period. Dans: Soeters, J.L., et Rovers, J.H. NL Arms. Netherlands Annual Review of Military Studies 1997, Tilburg: Giannotten BV.
- Bartone, P.T., et J.V. Bartone (1997b). *American Army Families in Europe: Coping with Deployment Separation*, article présenté lors de l'International Workshop on the Importance of Research on the Home Front and the Need for Family Support, Ecole Royale Militaire, Bruxelles.
- Bramsen, I., Klaarenbeek, M.T.A., et Van der Ploeg, H.M. (1995a). Psychische aanpassing van oorlogsveteranen op lange termijn. Het vervolgonderzoek onder de leden van de BNMO. Dans: Van der Ploeg, H.M., et Weerts, J.M.P. (Eds.), *Veteranen in Nederland*, Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Bramsen, I., Klaarenbeek, M.T.A., et Van der Ploeg, H.M. (1995b). Militaire gevechtservaringen in de jaren 1940-1950. Klachten en gezondheidsbeleving van oorlogsveteranen 50 jaar later. In: Van der Ploeg, H.M., et Weerts, J.M.P. (Eds.), *Veteranen in Nederland*, Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Bramsen, I., Dirkzwager, J.E. et van der Ploeg, H.M. (1997). Deelname aan Vredemissies: gevolgen, opvang en nazorg. Een onderzoek onder veteranen, gezinsleden en zorginstellingen.
- De Soir, E. (1994). *Psychosociale ondersteuning bij crisisbeheersingsoperaties. Reacties van kleine kinderen. Deel I & II*. Non-publié, brochure d'accompagnement.
- De Soir, E. (1996). *The Belgian Model for Psychosocial Support of Long Term Peacekeeping or Peace Enforcing Missions: The problem of wartime and re-entry stresses on the soldier and his family system*, article présenté lors du 32th International Applied Military Psychology Symposium, Bruxelles.
- De Soir, E. (1997a). *Personality and Person-Related Problems in Bosnia Veterans' Syndrome*, article présenté lors du 33rd International Applied Military Psychology Symposium, Vienne.
- De Soir, E. (1997b). *Coathelp in Peace-Support Operations: Preventing Secondary Traumatization*, article présenté lors du Fifth European Congress on Traumatic Stress, Maastricht.
- De Soir, E. (1997c). *PeaceSupport Operations and Family Problems: Support Activities to Prevent Culture Shock and Psychological Family Trauma*, article présenté lors du NATO/Partnership-for-Peace Workshop *Psychological Readiness for Multinational Operations: Directions for the 21st Century*, Heidelberg.
- De Soir, E. (1998). *Learned Helplessness in Peace-Support Operations*, article présenté lors du 1st International Conference on Psycho-Social Consequences of War, Dubrovnik.
- De Soir, E. Et Vermeiren E. (2002). Les débriefings psychologiques en questions ... Editions Garant, Anvers.
- National Mental Health Association (1991). *Guide to a mentally healthy reunion*. Alexandria, VA.
- Johansson, E. (1997). *In a Blue Beret. Four Swedish UN Battalions in Bosnia*. National Defence College-Department of Leadership: Karlstad.
- Logan, K.V. (1987). The emotional cycles of deployment. *US Proceedings* 43-47.
- McCall, C. (1981). The homecoming: Your problems aren't over when he gets home. *The Times Magazine*, p5-7.
- Moelker, R., et Cloin, G. (1997). Families and Deployment: Giving Voice to the Home Front. Dans: Soeters, J.L., et Rovers, J.H. NL Arms. Netherlands Annual Review of Military Studies 1997, Tilburg: Giannotten BV.
- Peebles-Kleiger, M.J., et Kleiger, J.H. (1994). Re-Integration Stress for Desert Storm Families: Wartime Deployments and Family Trauma. *Journal for Traumatic Stress*, 7, N°2, p173-194.
- US Navy (1987) The Stages of Deployment. Dans: *Navy Family Deployment Guide* (Norfolk Gen, 7000/11/87, 0199-LF-007-0000). Norfolk, VA, Navy Family Services.