LIVRE BLANC

« FRERES D'ARMES ET DE SILENCE »

Comprendre et prévenir le mal-être dans les rangs militaires

PRÉFACE DE LA FAMILLE

Le suicide des militaires en activité demeure un sujet trop longtemps ignoré, éclipsé par la grandeur de l'institution et les impératifs opérationnels de la Défense nationale. Pourtant, derrière chaque uniforme, il y a une vie, un destin, une famille.

Notre famille a vécu le drame indicible de perdre un fils, un frère, un être aimé, dans un silence brisé trop tard, quand il n'y avait plus rien à sauver. Nous avons choisi de ne pas nous enfermer dans la douleur ni dans la recherche de responsabilités judiciaires, qui relèvent des tribunaux. Nous avons décidé de porter une voix, celle de toutes les familles endeuillées par le suicide au sein de l'armée, et au-delà, celle de toutes les victimes d'un système qui peine à entendre la souffrance psychique avant qu'elle ne devienne irréversible.

Loin d'un combat isolé, notre démarche s'inscrit pleinement dans une cause d'intérêt général : celle de la santé mentale, que le gouvernement a lui-même reconnue comme une **cause nationale en 2025**. Nous ne réclamons pas de reconnaissance posthume, ni de réparations. Nous exigeons une prise de conscience suivie d'actions concrètes. Car la réalité est implacable : **tant que rien ne sera fait, d'autres jeunes s'effondreront sous le poids du silence et de l'indifférence**.

Nous avons conçu ce **livre blanc** non comme un manifeste de revendications, mais comme une **feuille de route pragmatique et rigoureuse**, fondée sur des constats établis, des comparaisons internationales et des recommandations précises. À travers ce document, nous mettons en lumière les failles du système actuel de prévention du mal-être psychologique dans l'armée et proposons des solutions applicables immédiatement, sans bouleverser l'organisation structurelle de l'institution.

Car l'armée, loin d'être une exception, pourrait devenir **le fer de lance** d'une transformation plus large, un **laboratoire d'initiatives innovantes** qui, à terme, pourraient être étendues à l'ensemble du territoire et à d'autres secteurs exposés aux mêmes problématiques : la police, la gendarmerie, les pompiers, les professions médicales et bien d'autres. À l'image d'un entraînement rigoureux qui façonne la résilience physique des soldats, il est urgent d'intégrer une formation approfondie à la **résilience psychologique**, à l'encadrement bienveillant et à la détection des signaux faibles avant qu'ils ne deviennent des tragédies.

Mais une transformation ne se décrète pas. Elle se construit. C'est pourquoi nous irons plus loin. Forts de l'expertise collective qui a nourri ce livre blanc, nous soumettrons prochainement **un projet de loi** visant à structurer un cadre de prévention obligatoire, doté de moyens et de dispositifs concrets, pour que plus **aucune famille ne se réveille un matin avec le vide irréparable laissé par un suicide évitable**.

Il ne s'agit pas d'une revendication personnelle. Il s'agit d'un **devoir collectif**. Il s'agit de replacer l'humain au cœur des institutions qui forment et protègent notre nation. L'armée a toujours été un modèle d'organisation, d'anticipation et d'adaptation. Il est temps qu'elle le devienne aussi en matière de prévention des risques psychiques, ouvrant ainsi la voie à une **politique nationale cohérente et ambitieuse pour la santé mentale de nos forces vives**.

Notre famille porte aujourd'hui cette cause non pas comme un fardeau, mais comme un **engagement irrévocable**. Nous n'avons plus rien à perdre. Mais nous avons encore tant à sauver.

La Famille TINARD

CONTEXTE

Louis, un drame individuel révélateur d'une crise collective

L'histoire de Louis TINARD est celle d'un jeune militaire passionné, engagé avec détermination au service de son pays, mais dont la détresse psychologique n'a pas été entendue à temps. Ce drame, qui aurait pu être évité, illustre une faille systémique dans la prise en charge du mal-être au sein des forces armées.

Si l'émotion suscitée par son histoire est légitime et nécessaire pour éveiller les consciences, il est tout aussi crucial de démontrer que Louis n'est pas un cas isolé. Derrière chaque suicide dans l'armée se cache une série de signaux d'alerte ignorés, une absence de soutien adapté et un sentiment d'abandon partagé par de nombreux militaires.

Des témoignages qui se rejoignent

Plusieurs témoignages, recueillis au sein des différentes branches des forces armées, montrent que les causes du mal-être sont récurrentes et structurelles.

Sergent Pierre B., 32 ans, ancien engagé dans l'infanterie :

« L'armée est une grande famille sur le terrain, mais quand on rentre, c'est le silence. Quand j'ai commencé à perdre pied après une mission éprouvante, personne ne savait comment réagir. J'ai eu droit à des remarques du type "Secoue-toi, t'es pas le premier à vivre ça" au lieu d'un vrai accompagnement. »

Caporal Julie M., 27 ans, spécialisée en logistique :

« Mon épuisement mental s'est installé progressivement. J'étais en surcharge, et chaque erreur était vue comme un manque de professionnalisme, pas comme un signal d'alarme. J'ai fini par demander un rendez-vous avec le psychologue militaire, mais on m'a fait comprendre que ce n'était pas prioritaire. J'ai dû attendre trois mois. »

Adjudant-chef Laurent D., 41 ans, missions à l'étranger :

« J'ai vu plusieurs frères d'armes sombrer dans l'isolement après des opérations difficiles. On valorise la résilience, mais au prix de quoi ? Quand on rentre brisé, on est laissé à nous-mêmes. Les plus fragiles disparaissent dans le silence. »

Ces témoignages viennent étayer le cas de Louis, en démontrant qu'il s'inscrit dans un phénomène plus large, où l'institution militaire peine à adapter ses réponses aux réalités psychologiques et humaines de ses soldats.

Un problème systémique, des solutions collectives

Loin d'être une série d'anecdotes individuelles, ces témoignages révèlent une défaillance institutionnelle, où la détresse est souvent minimisée, et les réponses tardives ou inadaptées.

D’après les rapports internes et les études disponibles sur la question du suicide dans l’armée, plusieurs facteurs de risques récurrents sont identifiés :

- L’isolement post-déploiement
- L’absence de dispositifs de suivi systématiques
- La pression hiérarchique et la peur de paraître faible
- La difficulté d’accès aux soins psychologiques en temps utile

Face à cette réalité documentée, il devient évident que les réponses doivent être globales et coordonnées. Des solutions existent :

- Mise en place d’un suivi obligatoire post-mission pour tous les militaires exposés à des situations éprouvantes.

- Sensibilisation des cadres et des chefs de section aux premiers signaux de détresse.

- Renforcement des structures de soutien psychologique avec des délais d’attente réduits et un accès facilité.

L’histoire de Louis nous touche profondément, mais elle doit surtout servir de déclencheur à une prise de conscience collective. Chaque militaire en souffrance doit pouvoir être entendu et accompagné avant qu’il ne soit trop tard. En mettant en lumière d’autres parcours, nous démontrons que ce problème ne relève pas de cas isolés, mais bien d’une urgence à traiter à l’échelle institutionnelle.

Notre site internet :

https://www.freresdarmesetdesilence.fr/

SOMMAIRE

Préambule : Un enjeu crucial pour la défense nationale
- Le paradoxe du soldat moderne
- Un problème systémique et global
- Pourquoi un livre blanc ?

Chapitre 1 : Causes et contexte du mal-être militaire
- Une détresse psychologique souvent invisible
- Statistiques récentes sur le mal-être
- Facteurs internes : stress et pression opérationnelle
- Facteurs externes : éloignement et isolement
- Spécificités des forces françaises

Chapitre 2 : Comparaison internationale et pratiques exemplaires
- Études de cas : États-Unis, Royaume-Uni, Allemagne, Canada
- Pratiques reconnues pour la prévention du mal-être
- Innovations en gestion des crises suicidaires
- Adaptation des pratiques au contexte français

Chapitre 3 : Solutions préventives
- Renforcer la santé mentale au sein des unités
- Sensibilisation et formation des soldats et cadres
- Améliorer les conditions de travail
- Soutenir les familles et renforcer les liens sociaux
- Déployer des outils numériques pour la détection précoce

Chapitre 4 : Plans d'intervention en cas de crise
- Cadre d'intervention clair et structuré
- Former les cadres à la gestion des crises
- Simulations et scénarios pratiques
- Outils pratiques : checklists et fiches de suivi

Chapitre 5 : Impact de la hiérarchie et de la discipline militaire
- Le rôle des cadres dans le bien-être des soldats
- Conflits hiérarchiques et gestion des tensions
- Recommandations pour une discipline équilibrée
- Études de cas : leadership et discipline en action

Chapitre 6 : Le rôle des familles et de l'environnement social
- Soutien émotionnel et impact des familles
- Programmes de soutien familial
- Impliquer les familles dans les stratégies de prévention

Chapitre 7 : Formation et sensibilisation
- Former les cadres à la prévention et à la détection
- Modules pédagogiques et simulations immersives
- Sensibilisation collective et outils numériques

Chapitre 8 : Partenariats et ressources
- Collaborer avec des institutions civiles
- Impliquer les communautés locales
- Favoriser les partenariats avec le secteur privé
- Renforcer les ressources internes par des collaborations externes

Chapitre 9 : Impact économique et viabilité
- Investissements nécessaires et rentabilité à long terme
- Bénéfices pour les soldats, leurs familles, et l'institution
- Priorisation et diversification des financements

Chapitre 10 : Annexes et outils pratiques
- Protocoles standards et fiches de suivi
- Glossaire des termes clés
- Bibliographie et ressources complémentaires
- Infographies et tableaux synthétiques

Conclusion
- Protéger ceux qui nous protègent : une responsabilité collective

Dédicace
- En mémoire de Louis TINARD, militaire du 61e régiment d'artillerie de Chaumont.

PREAMBULE : UN ENJEU CRUCIAL POUR LA DEFENSE NATIONALE

Derrière l'uniforme : une réalité souvent invisible

Lors d'une mission en Afrique, le sergent Paul, 34 ans, a perdu deux camarades sous le feu ennemi. À son retour en France, il semblait "normal" : il accomplissait ses tâches avec rigueur et discrétion. Pourtant, chaque nuit, il revivait ces moments. Silencieux, isolé, il a fini par sombrer. Quelques mois plus tard, Paul a mis fin à ses jours. Son histoire, comme celle de tant d'autres, révèle une réalité souvent invisible : le poids psychologique immense que portent nos soldats. Ce livre blanc existe pour comprendre, prévenir et agir face à ce mal-être qui fragilise ceux qui nous protègent.

Le paradoxe du soldat moderne

Les militaires incarnent des valeurs fondamentales : courage, discipline, résilience. Chaque jour, ils défendent les intérêts de la nation, souvent dans des environnements hostiles : zones de guerre, missions de maintien de la paix ou interventions lors de catastrophes naturelles. Pourtant, derrière cette image de force et d'invincibilité, se cache une autre réalité : une pression psychologique constante, parfois insoutenable.

Ce paradoxe repose sur un écart profond entre les attentes envers le soldat – force, endurance, loyauté absolue – et les limites humaines auxquelles il est confronté. Si la discipline et la rigueur sont des piliers de la vie militaire, elles peuvent également conduire à un isolement psychologique. Ce tabou latent nourrit un mal-être souvent silencieux, mais aux conséquences graves, allant jusqu'à des crises suicidaires.

Un problème global et systémique

Le mal-être militaire n'est pas un phénomène propre à la France. Les armées du monde entier font face à ce défi. Des études menées aux États-Unis et au Royaume-Uni révèlent que les soldats sont deux à trois fois plus susceptibles de souffrir de troubles psychologiques graves que la population générale, en raison de l'intensité des traumatismes vécus.

En France, les chiffres officiels indiquent 20 à 30 suicides chaque année parmi les militaires, sans compter les tentatives non signalées. Ces tragédies individuelles ont des répercussions profondes : elles affectent la cohésion des unités, l'efficacité opérationnelle et la confiance des soldats envers leur institution. Agir face à cette crise n'est pas seulement une obligation morale, c'est une nécessité stratégique.

L'ambition de ce livre blanc : ne jamais perdre le CAAP

Ce livre blanc vise à répondre à une urgence : offrir une réponse globale, stratégique et pratique au mal-être des militaires. Il ne s'agit pas seulement d'informer, mais d'agir. Ce document propose une approche en plusieurs étapes :

1. Comprendre les causes profondes du mal-être militaire, en s'appuyant sur des données fiables et des témoignages directs.

2. Apprendre des pratiques internationales pour enrichir les solutions françaises.

3. Agir en proposant des outils concrets et accessibles pour les cadres militaires, les familles et les institutions partenaires.

4. Prévenir grâce à des recommandations viables, économiques et opérationnelles.

Une réponse collective : dépasser le tabou

Ce livre blanc n'est pas une fin en soi, mais un appel à l'action. Prévenir le mal-être des soldats nécessite une mobilisation collective : décideurs militaires, cadres hiérarchiques, familles et société civile. Ensemble, nous pouvons protéger les hommes et les femmes qui, chaque jour, s'engagent pour défendre la nation.

Il est temps d'agir, non seulement pour honorer la mémoire de ceux que nous avons perdus, mais aussi pour garantir un avenir à ceux qui continuent de servir.

https://www.freresdarmesetdesilence.fr

CHAPITRE 1 : CAUSES ET CONTEXTE DU MAL-ETRE MILITAIRE

CHAPITRE 1 : CAUSES ET CONTEXTE DU MAL-ETRE MILITAIRE

« Mon mari est militaire depuis 12 ans. Au début, il me racontait ses missions, partageait ses émotions. Mais après sa deuxième mission en Afrique, il s'est enfermé dans un mutisme complet. Il ne nous parle plus, ni à moi, ni aux enfants. Il est là physiquement, mais mentalement, il est ailleurs. J'ai essayé de l'orienter vers un psychologue, mais il m'a dit : "Je suis un soldat, je dois gérer seul." Aujourd'hui, je vis avec un inconnu. Et je ne sais pas comment l'aider. »

1.1. Une détresse psychologique souvent invisible

Le mal-être chez les militaires est un état complexe, souvent masqué par la discipline et la résilience attendues de leur rôle. Contrairement aux idées reçues, il ne se manifeste pas toujours par des comportements visibles. Les soldats, formés à supporter des situations extrêmes, dissimulent fréquemment leurs souffrances, rendant leur détresse difficile à détecter.

Cette souffrance découle de facteurs internes (stress opérationnel, fatigue chronique, traumatismes) et facteurs externes (isolement familial, éloignement prolongé, pression hiérarchique). Les missions, marquées par des engagements intenses dans des zones de guerre ou des interventions prolongées, exacerbent ces pressions. Sans prise en charge adaptée, ces conditions peuvent entraîner des troubles graves : anxiété chronique, dépression, voire syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

1.2. L'ennui, la désillusion et l'autorité inadaptée : un terreau silencieux du mal-être

Le mal-être psychologique ne découle pas toujours d'un traumatisme soudain ou d'une situation de crise immédiatement identifiable. Il peut s'installer de manière insidieuse, progressivement, sous l'effet combiné de l'ennui, de la désillusion et d'une autorité inadaptée. Lorsqu'un individu s'engage dans un projet de vie ou une institution avec des aspirations profondes – qu'elles soient professionnelles, personnelles ou idéologiques – et qu'il découvre que la réalité ne correspond en rien à ses attentes, un sentiment de frustration et de vide s'installe.

L'ennui, souvent perçu comme anodin, peut en réalité être une source majeure de détresse. Il ne s'agit pas seulement de l'absence d'activité, mais du sentiment d'être inutile, d'évoluer dans un cadre où son potentiel n'est ni exploité ni reconnu. Ce phénomène est particulièrement exacerbé dans des environnements structurés et hiérarchisés, où chaque individu est assigné à des tâches répétitives, sans possibilité d'épanouissement ni de projection dans l'avenir. L'absence de stimulation intellectuelle ou de défis concrets conduit alors à une forme d'aliénation où le temps s'étire sans finalité.

Chez le soldat, la désillusion et l'ennui ne sont pas de simples inconforts passagers ; ils agissent comme des forces corrosives qui sapent progressivement son engagement, son moral et même son identité. L'armée repose sur des valeurs de dépassement de soi, de camaraderie et de mission. Mais lorsque ces principes se heurtent à une réalité décevante – bureaucratie pesante, manque de reconnaissance, missions sans intérêt, ou absence de perspectives d'évolution – le soldat peut rapidement sombrer dans un mal-être profond.

À cette monotonie s'ajoute la désillusion, un poison d'autant plus puissant qu'il touche à l'identité et aux aspirations profondes. Celui qui s'engage avec passion dans un projet et qui

se heurte à un fonctionnement arbitraire, à des promesses non tenues ou à une gestion déshumanisante perd progressivement confiance en l'institution et en lui-même. Loin d'être un simple inconfort passager, cette perte de repères peut générer une souffrance intense, car elle remet en question des valeurs fondamentales et détruit l'espoir d'un avenir conforme à ses aspirations.

Ce mal-être est souvent aggravé par une autorité inadaptée, rigide et insensible aux signaux de détresse. Plutôt que de comprendre et d'accompagner, cette autorité se réfugie dans une posture inflexible, où la discipline et la sanction prévalent sur l'écoute et le discernement. L'individu en souffrance, au lieu d'être aidé, se retrouve alors davantage isolé, enfermé dans un cadre où sa voix n'a pas d'écho. Dans ces conditions, la détresse s'amplifie, laissant place à un sentiment d'injustice, d'abandon et parfois de résignation.

Ce cocktail explosif – ennui, désillusion et autorité inadaptée – constitue un terreau silencieux mais redoutable du mal-être. Il ne produit pas toujours des réactions visibles et immédiates, mais il ronge lentement ceux qui en sont victimes. Certains tenteront de s'adapter, d'autres chercheront des issues par la fuite ou la révolte, mais pour certains, la souffrance devient une impasse. Lorsque l'espoir disparaît totalement, le passage à l'acte peut apparaître comme la seule échappatoire, marquant alors l'échec d'un système qui n'a pas su prévenir ni entendre les signaux d'alarme.

Le mal-être d'un militaire ne se limite donc pas à l'individu. Il impacte directement la performance des unités, la cohésion des équipes et l'efficacité des missions. Dans une institution fondée sur la solidarité et la confiance, chaque cas de détresse résonne comme un signal d'alarme collectif.

1.3. Chiffres récents et tendances alarmantes

Les données disponibles, bien que partielles, révèlent une réalité préoccupante. En France, entre 2015 et 2022, le nombre de suicides annuels dans les rangs militaires oscille entre 20 et 30. Ces chiffres, bien qu'importants, ne reflètent pas l'ampleur totale du problème. Les tentatives de suicide, souvent non signalées, et les cas de mal-être non identifiés restent largement sous-estimés.

Données clés sur le mal-être militaire :

Facteur	Impact
10% des militaires en OPEX	Développent des symptômes de SSPT
Pertes de camarades	Facteur aggravant du traumatisme
Isolement familial	Accroît le stress et la difficulté de réintégration
Pression hiérarchique	Sentiment d'injustice, dévalorisation
Désillusion /ennui	Démotivation et de repli sur soi

Chaque chiffre représente une vie impactée, une famille fragilisée, et une unité militaire mise à l'épreuve. Les forces armées doivent prendre conscience de cette crise silencieuse.

1.4. Les facteurs internes : la pression au cœur de la mission

Stress opérationnel et fatigue chronique

Les militaires sont soumis à une pression constante, qu'ils soient en OPEX ou dans des missions de sécurité intérieure comme l'opération Sentinelle. Les longues heures de vigilance, les responsabilités critiques et les contraintes physiques créent un état de fatigue chronique, amplifiant les risques de mal-être.

Traumatismes liés aux engagements

La confrontation avec la violence, la mort ou les blessures graves, que ce soit celles des camarades ou des civils, laisse des séquelles psychologiques durables. Ces traumatismes, souvent minimisés ou enfouis, peuvent se transformer en SSPT si aucun suivi n'est proposé.

Isolement social au sein des unités

Bien que les militaires vivent en collectivité, certains se sentent isolés psychologiquement. Les relations hiérarchiques strictes et la difficulté à exprimer des émotions dans un environnement rigide amplifient ce sentiment.

1.5. Les facteurs externes : le poids de l'éloignement

Éloignement familial

Les missions prolongées éloignent les soldats de leurs familles pendant des mois. Ce fossé émotionnel crée un sentiment d'incompréhension mutuelle. Les soldats hésitent souvent à partager leurs expériences traumatisantes, tandis que leurs proches se sentent impuissants face à cette distance.

Difficulté de réintégration dans la vie civile

Le retour à la vie civile est une transition souvent sous-estimée. Les militaires retraités ou démobilisés peuvent se sentir perdus, sans repères, et confrontés à des difficultés de reconversion professionnelle. Ce décalage alimente un sentiment de vide et de marginalisation.

Pressions économiques

Bien que les militaires bénéficient d'une rémunération stable, les contraintes économiques (coût de la vie, projets familiaux différés) ajoutent un stress supplémentaire.

1.6. Les spécificités des forces françaises : un contexte unique

Un engagement opérationnel soutenu

L'armée française, avec ses nombreuses missions en Afrique (Barkhane, Sabre) ou au Moyen-Orient, est l'une des plus sollicitées au monde. Ces déploiements réguliers dans des zones

hostiles exposent les soldats à un risque accru d'épuisement physique et psychologique.

Une hiérarchie rigoureuse

La structure hiérarchique, bien que nécessaire à l'efficacité des opérations, peut limiter la communication et exacerber les tensions. La rigidité des relations entre supérieurs et subordonnés peut freiner l'expression des difficultés personnelles.

Des dispositifs fragmentés

Malgré les efforts notables (cellules psychologiques, programmes de suivi), les dispositifs existants manquent souvent de coordination. Cette fragmentation limite leur efficacité, rendant difficile une prise en charge intégrée des soldats en détresse.

1.7. Témoignages : des voix pour comprendre

Témoignage 1 : "J'ai vu des choses qu'on ne peut pas oublier"

Un soldat déployé en Afrique raconte :

« Durant mes six mois sur le terrain, j'ai perdu deux camarades. On nous apprend à avancer, à ne pas laisser la douleur nous distraire. Mais à mon retour, je ne dormais plus. Chaque nuit, je revivais ces moments. J'ai fini par craquer, mais je ne voulais pas en parler. Je ne voulais pas passer pour quelqu'un de faible. »

Témoignage 2 : "La solitude est pire que les balles."

Un officier affecté à une base isolée témoigne :

« Je passe plus de temps sur la base qu'avec ma femme et mes enfants. À force, on se perd. Je ne sais plus ce qu'ils vivent, et eux ne comprennent pas ce que je fais. On ne parle plus. C'est comme si ma famille et moi vivions dans deux mondes différents. »

CHAPITRE 2
COMPARAISON INTERNATIONALE ET PRATIQUES EXEMPLAIRES

CHAPITRE 2 : COMPARAISON INTERNATIONALE ET PRATIQUES EXEMPLAIRES

2.1. Des défis universels pour des réponses variées

Le mal-être des militaires n'est pas un problème propre à la France. Partout dans le monde, les forces armées sont confrontées à des défis similaires et tentent d'y répondre par des initiatives adaptées à leur contexte national. Certaines armées ont mis en place des programmes particulièrement efficaces, alliant prévention, détection précoce et accompagnement structuré.

Ce chapitre explore les pratiques exemplaires des armées américaine, britannique, allemande et canadienne, offrant des enseignements pour inspirer des solutions adaptées au cadre français.

2.2. Études de cas : des modèles inspirants

L'armée américaine : des moyens colossaux pour une approche globale :

L'US Army bénéficie d'un budget conséquent, permettant la mise en place de programmes innovants et ambitieux :

- Comprehensive Soldier Fitness (CSF2) : Lancé en 2009, ce programme vise à renforcer la résilience mentale et émotionnelle des soldats et de leurs familles. Il combine outils numériques, applications mobiles et formations interactives sur la gestion du stress et la régulation émotionnelle.

- Vet Centers : Centres communautaires gérés par le Département des Anciens Combattants, offrant un soutien gratuit et confidentiel aux vétérans (thérapie individuelle et collective, aide à la réinsertion sociale).

L'armée britannique : une approche humaine et inclusive

La British Army privilégie la détection précoce et la dé-stigmatisation des troubles psychologiques :

- Trauma Risk Management (TRiM) : Un programme basé sur l'intervention par les pairs. Des soldats formés détectent les signes de détresse psychologique chez leurs camarades et les orientent vers des professionnels.
- Mind Matters Campaign : Une campagne nationale de sensibilisation, encourageant les discussions sur le bien-être mental via témoignages, supports visuels et formations.
- La Bundeswehr : prévention intégrée dès la formation

L'armée allemande se distingue par une approche préventive dès la formation initiale :

- Psychologues intégrés aux unités : Chaque unité dispose de psychologues militaires accessibles pour surveiller la santé mentale des soldats et intervenir rapidement.
- Formation obligatoire en résilience : Modules de gestion du stress et techniques de relaxation, réduisant les cas de détresse psychologique à long terme.

Les Forces armées canadiennes : des solutions communautaires :

L'armée canadienne mise sur une approche collective :

- Green Ribbon Initiative : Programme où chaque soldat formé à l'intervention de crise porte un ruban vert, servant de référent au sein de son unité.
- Family Resource Centres : Services dédiés aux familles des soldats, proposant conseils psychologiques et groupes de soutien, renforçant le lien entre soldats et proches.

2.3. Pratiques reconnues pour la prévention du mal-être

Détection précoce grâce aux outils numériques

Certaines armées utilisent des technologies avancées pour surveiller le bien-être des soldats :

- Behavioral Health Data Platform (US Army) : Plateforme centralisée détectant les dégradations rapides des indicateurs psychologiques.
- The British Defence People Survey : Enquête annuelle recueillant les opinions des soldats sur leur qualité de vie et leur bien-être mental.

Encouragement de la communication ouverte

L'armée néo-zélandaise a instauré des espaces sécurisés où les soldats peuvent s'exprimer librement sans crainte de jugement ou de répercussions professionnelles. Ces "safe spaces" favorisent une culture d'écoute et de soutien mutuel.

2.4. Innovations en gestion des crises suicidaires

Programmes de prévention ciblés

- Buddy Program (Australie) : Chaque militaire est jumelé avec un camarade formé pour détecter les signes de détresse psychologique.

- Intervention par l'IA (Israël) : L'armée israélienne analyse des données comportementales (absences, performances, interactions) via des algorithmes pour identifier les soldats à risque.

Réponse d'urgence structurée

Les armées du Royaume-Uni ont développé des protocoles clairs d'intervention en cas de crise suicidaire, avec des équipes mobiles de santé mentale disponibles 24/7.

2.5. Adaptation des pratiques internationales au contexte français

Bien que ces initiatives soient inspirantes, leur transposition en France nécessite une réflexion approfondie :

Budget limité : Contrairement aux États-Unis ou au Royaume-Uni, la France dispose de ressources plus restreintes. Des solutions à faible coût, comme les interventions par les pairs (TRiM), sont plus adaptées.

Culture militaire française : La hiérarchie plus rigide peut freiner la communication sur la santé mentale. Des campagnes de sensibilisation similaires à la “Mind Matters Campaign” pourraient modifier progressivement cette perception.

Spécificités des missions : L’armée française intervient souvent en zones éloignées, loin des infrastructures modernes. L’intégration de psychologues mobiles dans les unités serait particulièrement pertinente.

2.6.Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre met en lumière le fait que les défis du mal-être militaire sont universels, mais que des réponses efficaces existent. Les meilleures pratiques internationales offrent des enseignements concrets pour renforcer les approches françaises.

Le chapitre suivant explorera les solutions préventives spécifiques à mettre en œuvre en France, en tenant compte des particularités de l’armée française et de ses missions opérationnelles.

CHAPITRE 3
SOLUTIONS PREVENTIVES

CHAPITRE 3 : SOLUTIONS PREVENTIVES

3.1. Renforcer la santé psychologique au sein des unités

Créer des équipes dédiées à la santé psychologique

Pour détecter précocement les signes de mal-être, chaque unité devrait intégrer des professionnels spécialisés, tels que des psychologues, des conseillers en résilience et des travailleurs sociaux. Leur présence régulière auprès des soldats permettrait d'instaurer un climat de confiance et de favoriser un suivi continu.

✅ Fonctionnement proposé :

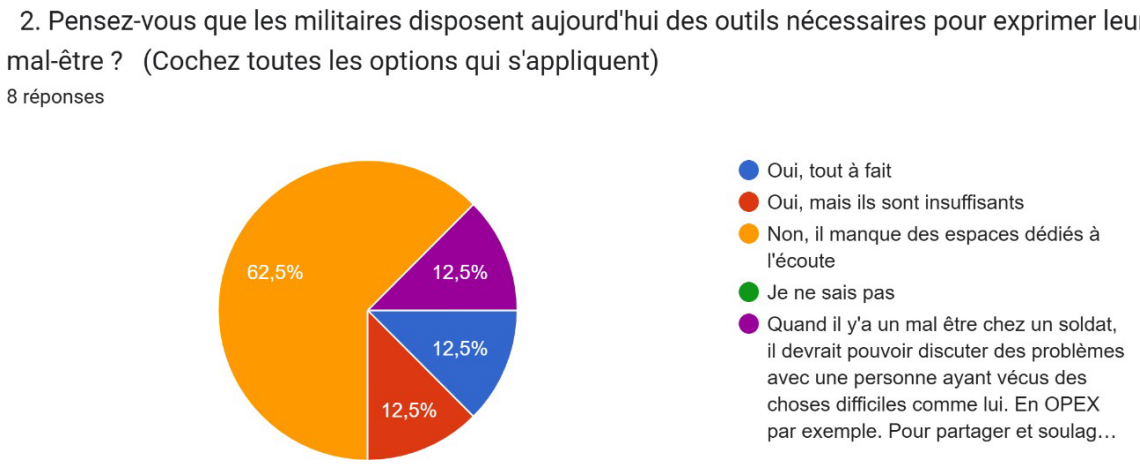
- Présence régulière : Les professionnels de santé participeraient aux activités quotidiennes des soldats pour mieux comprendre leur environnement et anticiper les difficultés.
- Évaluations périodiques : Des entretiens individuels et anonymes permettraient d'identifier les premiers signaux de détresse psychologique.
- Interventions d'urgence : En cas de crise, ces équipes interviendraient immédiatement pour éviter une aggravation.

📌📌 Exemple inspirant :

L'armée allemande, avec ses psychologues intégrés aux unités, a démontré que la proximité entre soldats et professionnels de santé facilite la détection et la prise en charge rapide des troubles psychologiques.

3.2. Sensibilisation et formation : briser le tabou

Programmes de sensibilisation au mal-être



Réponse issue de notre enquête nationale :
https://forms.gle/Ewx7ohjkTvrJjRTq5

Un programme national de sensibilisation est nécessaire pour normaliser les discussions sur la santé psychologique et encourager les soldats à demander de l'aide sans crainte d'être stigmatisés.

📌📌 Composantes clés :

Ateliers interactifs : Formation des soldats et des cadres à la reconnaissance des signes de stress chez eux- mêmes et chez leurs camarades.

Campagnes de communication : Affiches, vidéos et témoignages pour déconstruire les préjugés et valoriser l'accès aux ressources de soutien.

Réseaux de soutien par les pairs : Mise en place de soldats référents formés pour agir comme interlocuteurs privilégiés.

✔*Impact attendu :*

Ces initiatives, inspirées du Trauma Risk Management (TRiM) britannique, favorisent une culture de soutien mutuel et réduisent la stigmatisation liée à la santé mentale.

3.3. Améliorer les conditions de travail

Notre enquête, réalisée auprès de soldats et notamment ceux du régiment de notre fils, nous a permis d'en de dessiner des pistes d'amélioration, simples, concrètes mais urgentes.

Améliorer la gestion du mal-être militaire : solutions et outils concrets

L'analyse des témoignages et réponses recueillies met en évidence plusieurs causes majeures du mal-être des militaires en caserne : stress hiérarchique, isolement social, ennui, désillusion, manque de reconnaissance et absence d'un véritable accompagnement psychologique. Face à cette réalité préoccupante, il est urgent de repenser les outils et les dispositifs mis en place pour prévenir et mieux gérer ces souffrances silencieuses.

1. Renforcement du soutien psychologique et des espaces d'écoute

- ✓ Multiplier les cellules psychologiques indépendantes, détachées de la hiérarchie militaire, afin de garantir une écoute neutre et confidentielle.
- ✓ Créer une plateforme numérique anonyme permettant aux militaires d'exprimer leurs difficultés sans crainte de représailles.
- ✓ Mettre en place des médiateurs extérieurs, experts en soutien moral et social, pour accompagner les militaires en souffrance.
- ✓ Former systématiquement les encadrants à la gestion du mal-être et à la détection des signaux d'alerte, afin d'instaurer une culture de prévention et d'écoute bienveillante.

2. Lutter contre l'ennui et la perte de sens en casernement

- Diversifier les tâches quotidiennes des militaires, en leur attribuant des missions d'intérêt général en lien avec la population civile (secours, formation, protection environnementale, etc.).
- Encourager des projets personnels et créatifs soutenus par l'armée, permettant aux militaires de développer des compétences utiles et valorisantes.
- Renforcer l'accès à des formations continues, en interne comme en externe, afin d'assurer un développement personnel et professionnel malgré la routine militaire.
- Prévoir des activités sportives et culturelles obligatoires, favorisant la cohésion et le bien-être mental.

3. Réformer la communication et l'accompagnement des engagés

- Améliorer la transparence du recrutement, en informant plus précisément les futurs engagés sur la réalité du quotidien en caserne pour éviter les désillusions post-engagement.
- Instaurer des entretiens individuels annuels, permettant d'évaluer l'adéquation entre le projet personnel du militaire et les besoins de l'armée.
- Créer un véritable accompagnement post-engagement, avec des dispositifs de reconversion professionnelle et un suivi des militaires en difficulté.

4. Assouplir les contrats et améliorer les perspectives d'évolution

- Introduire des clauses de révision et de rupture de contrat, permettant aux militaires en souffrance de quitter l'institution dans des conditions encadrées (problèmes de santé mentale, incompatibilité avec les missions confiées, absence de perspectives d'évolution).
- Développer des perspectives d'évolution professionnelle claires, afin d'éviter que certains militaires ne stagnent trop longtemps dans des fonctions peu valorisantes.
- Faciliter les mutations internes et les changements d'affectation, pour éviter qu'un militaire ne soit enfermé dans un environnement toxique ou inadapté à son bien-être.

Conclusion : Vers une armée plus humaine et plus attentive au bien-être de ses soldats

Les résultats de l'enquête montrent que le mal-être des militaires en caserne est un problème profond, souvent sous-estimé par l'institution. Si l'armée veut préserver son efficacité et la motivation de ses engagés, elle doit impérativement moderniser sa gestion des ressources humaines et intégrer une approche plus humaine et proactive du bien-être militaire.

L'amélioration des dispositifs d'écoute, la diversification des missions et la révision des conditions d'engagement constituent des axes majeurs pour lutter contre la détresse psychologique et redonner du sens à l'engagement militaire.

Réduire la pression opérationnelle :

Une révision des rotations et des conditions de mission est essentielle pour limiter l'épuisement psychologique des militaires.

📌📌 Mesures spécifiques :

Limitation des durées de déploiement : Fixer des périodes maximales avec des temps de repos adaptés entre chaque rotation.

Infrastructures adaptées : Développer des espaces de détente sur les bases (salles de repos, activités récréatives, accès facilité aux services de bien-être).

Simplification administrative : Automatiser certaines tâches bureaucratiques pour alléger la charge mentale des soldats.

📌📌 Exemple concret :

Dans certaines bases américaines, des "zones de décompression" permettent aux soldats de relâcher la pression après des missions éprouvantes, améliorant ainsi leur bien-être général.

3.4. Soutenir les familles pour mieux soutenir les soldats

Impliquer les familles dans la prévention

Les familles jouent un rôle clé dans la stabilité émotionnelle des militaires. Les inclure dans les programmes de prévention renforce l'efficacité des initiatives mises en place.

📌📌 Initiatives possibles :

Formations conjointes : Organiser des sessions où soldats et familles apprennent ensemble à gérer le stress et à communiquer efficacement.

Facilitation des contacts : Mise en place d'outils numériques sécurisés permettant un contact fréquent entre soldats en mission et leurs proches (appels vidéo, messageries privées).

Groupes de soutien familial : Création de réseaux où les familles peuvent échanger et bénéficier d'un accompagnement psychologique.

📌📌 Exemple inspirant :

Les Family Resource Centres canadiens proposent des services d'accompagnement complets, avec des conseils psychologiques, des ateliers et des espaces de parole pour les familles de militaires.

3.5. Valoriser la cohésion au sein des unités

Renforcer les liens sociaux :

La camaraderie est un pilier fondamental de la vie militaire. Encourager des initiatives favorisant la cohésion contribue à prévenir l'isolement et à renforcer le moral des soldats.

📌📌 Actions recommandées :

- Journées de cohésion : Organisation régulière d'activités collectives (sports, défis en équipe, rencontres informelles).
- Mise en place de mentors internes : Désigner des soldats expérimentés comme référents pour accompagner les plus jeunes.
- Réunions ouvertes : Instaurer des discussions régulières sur le bien-être et les attentes individuelles.

✓ Impact attendu :

Ces initiatives permettent de créer un environnement où les soldats se sentent écoutés et soutenus, diminuant ainsi les tensions internes.

3.6. Déployer des outils numériques pour la détection précoce

Applications et plateformes dédiées

Les technologies numériques peuvent jouer un rôle clé dans l'identification précoce des signes de mal-être.

📌📌 Propositions :

Applications mobiles : Création d'une application anonyme permettant aux soldats d'évaluer régulièrement leur bien-être et de signaler d'éventuelles détresses.

Plateformes d'écoute : Mise en place de forums sécurisés où les militaires peuvent échanger anonymement avec des professionnels ou entre pairs.

Questionnaires réguliers : Intégration de bilans de santé psychologique obligatoires dans les procédures administratives des unités.

📌📌 Exemple inspirant :

La BEHAVIORAL HEALTH Data Platform de l'US Army a démontré une efficacité notable en identifiant rapidement les soldats à risque grâce à une surveillance continue des données comportementales.

3.7. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre a exploré des solutions concrètes et éprouvées pour prévenir le mal-être militaire et améliorer la qualité de vie des soldats.

☞☞ Le chapitre suivant abordera les stratégies d'intervention en cas de crise, en proposant des protocoles de réponse rapide et des outils adaptés pour prévenir les tragédies et renforcer la résilience collective.

CHAPITRE 4
PLANS D'INTERVENTION EN CAS DE CRISE

CHAPITRE 4 : PLANS D'INTERVENTION EN CAS DE CRISE

4.1. Un cadre d'intervention clair et structuré

Lorsqu'un soldat montre des signes de détresse ou verbalise une intention suicidaire, une réaction rapide, coordonnée et bienveillante est essentielle. La mise en place de protocoles standardisés garantit une prise en charge efficace, évitant les erreurs et les maladresses.

📌📌 Étapes clés du protocole :

Détection et signalement :

- ✓ Former les membres de l'unité à reconnaître les signes de détresse (isolement, discours pessimiste, changements soudains de comportement).
- ✓ Mettre en place une chaîne de signalement discrète et rapide, assurant la confidentialité.

Évaluation initiale :

- ✓ Faire intervenir un cadre formé ou un professionnel de santé mentale pour une évaluation immédiate.
- ✓ Utiliser une grille standardisée pour évaluer le niveau d'urgence (antécédents, environnement, état mental actuel).

Prise en charge immédiate :

- ✓ Placer le soldat dans un environnement sécurisé et calme, sans stigmatisation.
- ✓ Assurer un accès immédiat à un psychologue ou psychiatre militaire.
- ✓ Inscrire l'évènement dans le Cahier de Rapport Hiérarchique (CRH)
- ✓ Signaler l'évènement via le dispositif FlashEvent

Suivi et réintégration :

- ✓ Élaborer un plan d'accompagnement personnalisé (suivi psychologique, soutien familial, adaptations professionnelles).
- ✓ Organiser une réintégration progressive pour éviter l'isolement ou les jugements.

✓ *Exemple inspirant :*
L'armée britannique a instauré un protocole de gestion des crises, garantissant une réaction immédiate et une prise en charge adaptée des soldats en détresse.

4.2. Former les cadres à la gestion des crises

Le rôle clé des cadres militaires

L'un des constats majeurs qui se dégage de notre analyse est **l'insuffisance criante de formation des cadres hiérarchiques face aux situations de mal-être**.

Trop souvent, ces derniers sont livrés à eux-mêmes dans l'interprétation de signes pourtant alarmants, sans cadre précis ni protocole adapté. Cette lacune entraîne des décisions arbitraires, parfois inadaptées, voire dangereuses où la souffrance d'un militaire est minimisée, sanctionnée ou perçue comme un simple problème de discipline.

L'absence de formation spécialisée sur la gestion du mal-être et des détresses psychologiques laisse place à des réactions basées sur des jugements personnels, renforçant ainsi un climat de silence, de non-dit et d'incompréhension, là où une prise en charge précoce et adaptée aurait pu prévenir des drames.

Les cadres, en tant que figures de proximité et d'autorité, jouent un rôle déterminant dans la prévention et la gestion des crises. Une formation adaptée leur permet d'agir efficacement et de renforcer la confiance des soldats envers leur hiérarchie.

📌📌 Contenu des modules de formation :

Reconnaître les signaux d'alerte :

- Identifier les comportements préoccupants (isolement, baisse de moral, agressivité inhabituelle).
- Différencier un mal-être passager d'une crise nécessitant une intervention immédiate.

Techniques de communication empathique :

- Établir un dialogue bienveillant avec le soldat en détresse.
- Poser des questions ouvertes, sans jugement, pour encourager l'expression des émotions.

Réagir face à une crise :

- Appliquer les étapes du protocole (mise en sécurité, signalement, intervention, CRH).
- Coordonner avec les professionnels de santé mentale.

Accompagner après la crise :

- Soutenir le soldat lors de sa réintégration.
- Prévenir les récidives en collaborant avec les équipes médicales.

✓ *Exemple inspirant :*
Le Trauma Risk Management (TRiM) britannique, basé sur l'intervention des pairs, a prouvé qu'un cadre bien formé peut détecter le mal-être et agir efficacement, renforçant la confiance au sein des unités.

4.3. Simulations pratiques et scénarios réalistes

Apprendre par l'expérience

Les exercices pratiques et les simulations permettent aux cadres et aux soldats de s'entraîner dans un cadre sécurisé. Ces activités renforcent leur confiance dans leur capacité à gérer efficacement une crise.

📌📌 Exemples de scénarios :

Détection d'un soldat en détresse :

- Situation : Un soldat montre des signes de retrait social et évoque des idées noires (exemple de notre fils Louis).

Objectif : Appliquer les techniques de communication empathique et signaler la situation.

Méthode :

Identifier et confirmer les signaux d'alerte

1. Échanges préliminaires :
    - Un camarade ou un sous-officier attentif peut engager une discussion informelle pour cerner la gravité de la situation (intensité des idées noires, degré d'isolement).
    - Observer tout changement notable : isolement soudain, discours pessimistes, désinvestissement des tâches quotidiennes, etc.
2. Recueillir des faits concrets :
    - Noter la fréquence et la nature des idées noires ou propos suicidaires (évocation de la mort, de la culpabilité, du désespoir).
    - Vérifier l'état émotionnel : tristesse continue, anxiété, irritabilité, voire apathie.
3. Alerter la chaîne de prévention :
    - En informer rapidement un officier référent ou un psychologue militaire, si ce dernier est présent dans l'unité.
    - Consigner de manière confidentielle ces observations pour un suivi ultérieur (cahier Hiérarchique).

---

2. Écoute active et approche humaine

1. Initiative individuelle :
    - Un camarade proche peut proposer un moment de discussion en toute confidentialité (loin du groupe, en dehors du contexte hiérarchique si possible).
    - Faire preuve d'empathie, sans jugement ni banalisation.
2. Questionnement direct :
    - Ne pas hésiter à demander clairement : « Ressens-tu des envies de mettre fin à tes jours ? »
    - Selon plusieurs spécialistes (psychiatres militaires et psychologues), poser la question de manière directe n'aggrave pas le risque mais aide à évaluer la situation.
3. Engagement de confiance :
    - Rappeler au soldat qu'il n'est pas seul, qu'il dispose de soutiens concrets (service de santé, assistance sociale, commandement compréhensif).
    - Insister sur la possibilité de consulter un médecin ou un psychologue sans crainte de sanction (secret médical garanti par l'article L.4122-2 du Code de la Défense et le secret professionnel du personnel de santé).

---

3. Mise en relation avec des professionnels

1. Consultation médicale et psychologique :
    - Contacter le Service de Santé des Armées (SSA) pour organiser une évaluation.
    - Mettre en place un rendez-vous d'urgence avec un psychologue militaire ou civil conventionné, suivant la disponibilité.
    - Si nécessaire, le médecin-chef peut recommander une mise en observation à l'infirmerie ou un transfert temporaire vers un service psychiatrique spécialisé.

2. Accompagnement social
    - Mobiliser l'assistant social militaire, formé à gérer des problématiques familiales ou financières qui peuvent aggraver l'état psychique (dettes, divorce, problèmes d'hébergement, etc.).
    - Vérifier si des associations (comme la CABAT – Cellule d'Accompagnement des Blessés de l'Armée de Terre ou d'autres organismes) peuvent apporter un soutien logistique et moral.

3. Réseau d'écoute externe
    - 3114 : numéro national de prévention du suicide (24h/24, 7j/7).

- Ligne d'écoute spécialisée pour militaires, si disponible dans l'unité ou dans la région.
- Associations partenaires (par exemple, l'Association pour le Développement des Œuvres Sociales de la Marine (ADOSM) ou équivalents dans l'armée de Terre, la Gendarmerie, etc.).

---

4. Mesures organisationnelles et hiérarchiques

1. Informer la hiérarchie :
   - Notifier le commandant d'unité ou l'officier en charge de la prévention pour organiser une surveillance bienveillante.
   - S'assurer que le soldat ne soit pas isolé dans ses quartiers ni soumis à une pression excessive (opérations répétées, gardes prolongées, etc.).

2. Limiter l'accès aux armes
   - Dans les cas où l'idée suicidaire est explicitement exprimée, appliquer les procédures de retrait d'armement ou de contrôle renforcé, conformément aux consignes internes de l'unité (Instruction militaire sur la sécurisation des armes individuelles). Et en collaboration avec le médecin militaire
   - Veiller à ce qu'aucun moyen dangereux (corde, médicaments, etc.) ne soit laissé à portée immédiate.

3. Adapter le rythme de service
   - Proposer un poste temporairement moins exposé au stress opérationnel.
   - Accorder des permissions ou des congés de récupération si cela peut permettre au militaire de se ressourcer ou de consulter un professionnel de santé hors caserne.
   - Mettre en place un emploi du temps allégé ou un aménagement de poste validé par le médecin militaire (article L.4138-3 du Code de la Défense).

5. Suivi, accompagnement et prévention à long terme

1. Plan de suivi personnalisé
   - Établir une relation de confiance avec un référent (psychologue, officier dédié) qui reçoit régulièrement le soldat pour un entretien de soutien.
   - Programmation de consultations régulières pour évaluer l'évolution psychique.

2. Groupes de parole
   - Organisation de rencontres en petit comité, encadrées par un professionnel de santé mentale ou un aumônier militaire, pour échanger sur le stress, la solitude, les traumatismes (notamment après des missions éprouvantes).
   - Mettre en avant le principe de "défusing" ou de "debriefing" qui consiste à verbaliser les expériences négatives post-intervention.

3. Formation et sensibilisation de l'unité

- Former les cadres et sous-officiers à la détection précoce des signes de détresse psychologique (articles L.4121-1 et suivants du Code de la Défense relatifs à la sécurité et à la santé).
- Encourager une culture d'entraide et de signalement sans crainte de représailles (article L.4121-4 du Code de la Défense protège le militaire témoin ou lanceur d'alerte interne).
- Diffuser des campagnes de sensibilisation sur la prévention du suicide et la santé mentale (affiches, notes de service, réunions d'information).

En synthèse :

- Réagir vite : toute idée suicidaire exprimée ou tout retrait social marqué doit être pris au sérieux.
- Mobiliser : alerter la hiérarchie, le SSA, l'assistant social, et mettre en place une surveillance bienveillante.
- Protéger : sécuriser l'accès aux armes et réduire la pression opérationnelle.
- Soutenir : accompagner le militaire vers des soins psychologiques et médicaux, en assurant un suivi régulier.
- Prévenir : instaurer une culture de prévention, de formation et d'empathie au sein de l'unité.

En respectant ces étapes, on favorise la détection précoce, la prise en charge efficace et la prévention des risques suicidaires, conformément aux obligations légales et à la volonté d'assurer la santé et la sécurité des militaires au sein des casernes.

Gestion d'une tentative de suicide :

- Situation : Un soldat exprime une intention suicidaire imminente.

Objectif : Réagir rapidement, sécuriser le soldat et coordonner l'intervention des professionnels.

Soutien post-crise à l'unité :

- Situation : Une unité traverse une période de tension après une crise majeure.

Objectif : Organiser une session de soutien collectif pour renforcer la cohésion et adresser les inquiétudes.

📌📌 Débriefing et retour d'expérience :
Chaque simulation est suivie d'un débriefing avec des experts en santé mentale, permettant d'identifier les axes d'amélioration.

4.4. Outils pratiques : checklists et fiches de suivi

Garantir une réponse uniforme et efficace

📌 Exemples d'outils :

Checklist pour les responsables :

- Avant une crise : Observer les comportements et encourager les discussions ouvertes.
- Pendant une crise : Assurer la sécurité immédiate du soldat et suivre le protocole standard.
- Après une crise : Organiser un suivi psychologique et éviter toute stigmatisation.

Fiche de suivi psychologique :

Date	Observation	Action entreprise	Résultat initial	Responsable
10/01/2025	Isolement, discours négatif	Discussion individuelle	Acceptation d'un entretien	Sgt. Dupont
11/01/2025	Entretien avec psychologue	Plan de suivi établi	Amélioration progressive	Lt. Marchand

Guide de communication en cas de crise :

✅ Do's : Écouter activement, poser des questions ouvertes, exprimer un soutien sincère.

❌ Don'ts : Minimiser les émotions, imposer des solutions, critiquer.

4.5. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre propose un cadre structuré et des outils concrets pour répondre aux crises suicidaires dans les forces armées. Grâce aux formations adaptées, aux simulations et aux outils standardisés, les unités militaires seront mieux préparées à gérer ces situations sensibles avec efficacité et humanité.

☞☞ Le prochain chapitre explorera l'impact de la hiérarchie et de la discipline militaire sur le bien-être des soldats, en identifiant les leviers d'une culture de soutien et d'équilibre.

CHAPITRE 5
HIERARCHIE, DISCIPLINE ET BIEN-ETRE DES SOLDATS

Mon frère est mort en silence."

📌📌 *Famille de Romain, parachutiste suicidé après une mission au Sahel*

🗣️🗣️ *« Romain, c'était le soldat parfait. Souriant, discipliné, engagé. Après le Sahel, il n'était plus le même. Il ne dormait plus, il s'isolait. On a essayé de l'aider, mais il ne voulait pas nous inquiéter. "Tout va bien", qu'il disait. Quinze jours après sa dernière mission, on l'a retrouvé pendu dans son appartement. Personne ne l'a vu venir ? Impossible. Il a forcément laissé des signes. Mais dans l'armée, quand on souffre, on la ferme. »*

5.2. Les conflits hiérarchiques : un facteur de mal-être

Sources de tensions entre les échelons

Les relations hiérarchiques dans l'armée, bien qu'essentielles à l'efficacité opérationnelle, peuvent parfois générer des tensions et affecter le moral des soldats. Ces tensions peuvent découler de plusieurs facteurs :

📌📌 Facteurs clés des conflits hiérarchiques :

- Ordres perçus comme injustes ou irréalistes : Une frustration peut émerger lorsque les décisions prises ne tiennent pas compte des réalités du terrain.
- Manque de reconnaissance : L'absence de valorisation des efforts et des réussites engendre un sentiment d'injustice et de démotivation.
- Pression excessive : Une surcharge de responsabilités ou des attentes trop élevées peuvent conduire à un épuisement mental et physique.

Impact sur le bien-être des soldats

Les conflits non résolus entre un soldat et son supérieur peuvent provoquer un sentiment d'injustice, de frustration ou de découragement. À long terme, cela peut :

✅ Altérer la cohésion des unités

✅ Engendrer du stress chronique

✅ Accroître les risques de troubles psychologiques

Stratégies pour gérer les conflits

📌📌 1. Médiation interne :

- Nommer des officiers spécialisés en résolution de conflits, formés à la gestion des tensions interpersonnelles.
- Proposer des entretiens confidentiels pour permettre aux parties concernées d'exprimer leurs points de vue et trouver des solutions adaptées.

📌📌 2. Encourager le feedback ascendant :

- Mettre en place des canaux de communication anonymes ou directs permettant aux soldats de signaler des tensions sans crainte de représailles.
- Intégrer ces retours dans les pratiques managériales, pour favoriser une prise en compte des ressentis et ajuster certaines décisions.

5.3. Recommandations pour une discipline équilibrée

La discipline : un pilier à manier avec précaution

Si la discipline militaire est indispensable pour garantir l'ordre et l'efficacité des missions, une application excessive ou mal adaptée peut générer stress, frustration et baisse de moral. Un équilibre entre fermeté et bienveillance est donc essentiel.

📌📌 Principes d'une discipline équilibrée :

1. Clarté et équité :
    - Les règles doivent être clairement définies et expliquées à tous les membres de l'unité.
    - Les sanctions doivent être proportionnelles aux infractions, sans favoritisme ni excès.
2. Approche pédagogique :
    - Privilégier les conseils et le coaching individuel plutôt que les punitions systématiques.
    - Encourager la compréhension des erreurs comme opportunité d'apprentissage, plutôt que comme un motif d'exclusion ou de réprimande brutale.
3. Reconnaissance des performances :
    - Valoriser les comportements exemplaires et les efforts individuels.
    - Mettre en place des récompenses (éloges, distinctions, primes de performance) pour renforcer la motivation et le sentiment d'appartenance.

✓ *Impact attendu : Une discipline équilibrée renforce la confiance et l'engagement des soldats, tout en garantissant une meilleure stabilité psychologique et émotionnelle.*

5.4. Études de cas : leadership et discipline en action

📌📌 Étude 1 : Amélioration du moral dans une unité sous pression

Contexte : Une base militaire déployée en Afrique a signalé une augmentation des tensions internes, liées à une surcharge de travail et un manque de reconnaissance.

✅ Solution mise en œuvre :

- Réduction de la durée des quarts de garde, permettant une récupération physique et psychologique accrue.
- Organisation de réunions hebdomadaires, où les soldats peuvent exprimer leurs préoccupations et proposer des ajustements.

🎯🎯 Résultat :

- Amélioration notable du moral et de la cohésion de l'unité.
- Hausse de l'efficacité opérationnelle, grâce à des soldats plus motivés et moins épuisés.

📌📌 Étude 2 : Résolution d'un conflit hiérarchique

Contexte : Un conflit entre un soldat et son supérieur a conduit à une baisse de motivation généralisée dans l'unité.

✅ Solution mise en œuvre :

- Intervention d'un médiateur, permettant de clarifier les malentendus et d'établir un dialogue ouvert.
- Réorganisation des tâches, afin de mieux équilibrer les responsabilités et éviter les frustrations.

🎯🎯 Résultat :

- Le conflit a été résolu et l'unité a retrouvé un niveau de performance élevé.
- Les relations interpersonnelles ont été apaisées, réduisant le stress et favorisant un climat plus serein.

5.5. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre met en évidence l'impact direct de la hiérarchie et de la discipline sur le bien-être des soldats.

📌📌 Résumé des axes d'amélioration :

✅ Adopter un leadership bienveillant, basé sur l'écoute et la reconnaissance des efforts.
✅ Gérer efficacement les conflits pour éviter qu'ils n'affectent le moral des unités.
✅ Appliquer une discipline équilibrée, favorisant la motivation plutôt que la peur.

👉👉 Le chapitre suivant explorera le rôle central des familles et de l'environnement social dans le soutien et la prévention du mal-être des militaires.

CHAPITRE 6
LE ROLE DES FAMILLES ET DE L'ENVIRONNEMENT SOCIAL DANS LE BIEN-ETRE DES SOLDATS

CHAPITRE 6 : LE ROLE DES FAMILLES ET DE L'ENVIRONNEMENT SOCIAL DANS LE BIEN-ETRE DES SOLDATS

6.1. Les familles, un pilier souvent sous-estimé

Un soutien émotionnel indispensable

Pour de nombreux soldats, la famille est une source essentielle de stabilité et de résilience. Elle constitue un refuge émotionnel face aux exigences de la vie militaire, offrant un lien avec la vie civile et un soutien moral crucial.

📌📌 Impact positif des familles :

Renforcement de la motivation : La perspective de retrouver ses proches après une mission agit comme un moteur puissant.

Préservation de l'équilibre émotionnel : Une communication régulière avec la famille aide les soldats à mieux gérer leur stress et leurs émotions.

📌📌 Les tensions possibles : Cependant, l'éloignement prolongé et les absences répétées peuvent engendrer des tensions familiales :

Incompréhension mutuelle : Les soldats hésitent à partager leurs expériences traumatisantes, tandis que leurs proches peuvent se sentir déconnectés de leur réalité.

Sentiment d'isolement : Les familles peuvent se sentir abandonnées ou mal préparées à gérer les défis spécifiques de la vie militaire.

📌📌 Témoignages de soldats :

« *Ce sont mes appels avec ma femme qui m'ont permis de tenir. Chaque fois que je pensais à tout abandonner, je me rappelais que je devais rentrer pour elle et mes enfants.* » « *Loin de ma famille, j'ai parfois l'impression d'être complètement seul. Même quand je rentre, après des mois d'absence, je sens un décalage énorme*. »

6.2. Soutenir les familles pour mieux soutenir les soldats

Programmes de soutien familial : une nécessité

Investir dans le bien-être des familles est une stratégie essentielle pour renforcer la résilience des soldats.

📌📌 Initiatives recommandées :

Services de conseil psychologique :

Offrir des consultations gratuites pour les conjoints et les enfants, notamment après des déploiements prolongés ou des événements traumatisants.

Groupes de soutien familial :

- Créer des réseaux locaux où les familles de militaires peuvent échanger leurs expériences et trouver un appui mutuel.
- Organiser des activités collectives, telles que des ateliers et des sorties, pour renforcer la cohésion des familles.

Bureaux de liaison familiale :

- Désigner des représentants dans chaque base militaire pour organiser des événements et servir d'intermédiaires entre l'armée et les familles.

✓ *Exemple inspirant : Les Family Resource Centres au Canada offrent un éventail de services allant du soutien psychologique au tutorat pour les enfants, tout en renforçant les liens entre les familles et les institutions militaires.*

6.3. Inclure les familles dans les stratégies de prévention

Collaborer avec les familles pour une approche intégrée

Impliquer les familles dans les initiatives de prévention permet de renforcer leur efficacité et de créer un sentiment de communauté.

📌📌 Mesures pratiques :

Formations conjointes :

Organiser des sessions où soldats et familles apprennent ensemble à gérer le stress, à communiquer efficacement et à surmonter les défis émotionnels liés aux déploiements.

Accès simplifié aux bases militaires :

- Faciliter les visites familiales, même dans des zones éloignées, pour préserver les liens affectifs.

Partenariats avec les écoles et services sociaux :

- Collaborer avec les écoles fréquentées par les enfants de militaires pour sensibiliser les enseignants à leurs besoins spécifiques.

✓ Exemple concret : Une base militaire française a mis en place un programme pilote de débriefing conjoint après une mission en OPEX. Résultat : les familles ont mieux compris les expériences des soldats, réduisant ainsi les tensions domestiques.

6.4. L'impact positif des initiatives familiales

📌📌 Étude de cas 1 : Réduction du stress post-déploiement

Contexte : Une unité française a organisé des séances de débriefing conjointes pour les soldats et leurs familles après une mission en OPEX.

✅ Résultat :

- Meilleure compréhension mutuelle entre les soldats et leurs proches.
- Réduction des tensions domestiques et amélioration des relations familiales.

📌📌 Étude de cas 2 : Soutien scolaire pour les enfants de militaires

Contexte : Une base métropolitaine a établi un partenariat avec une école locale pour mettre en place un programme d'accompagnement scolaire.

✅ Résultat :

- Amélioration des résultats scolaires et du bien-être émotionnel des enfants.
- Sérénité accrue pour les parents militaires, rassurés sur l'équilibre de leurs enfants.

6.5. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre démontre que le rôle des familles et de l'environnement social est central dans la prévention et la gestion du mal-être des soldats.

📌📌 Résumé des axes d'amélioration : ✅ Renforcer les liens familiaux grâce à des initiatives de soutien.

✅ Inclure les familles dans les stratégies de prévention pour une approche intégrée.
✅ Faciliter l'accès aux services sociaux et éducatifs pour les proches des militaires.

👉👉 Le chapitre suivant explorera les stratégies de formation et de sensibilisation pour les cadres et les soldats, afin de mieux équiper les forces armées face aux défis psychologiques.

CHAPITRE 7
FORMATION ET SENSIBILISATION POUR PREVENIR LE MAL-ETRE MILITAIRE

CHAPITRE 7 : FORMATION ET SENSIBILISATION POUR PREVENIR LE MAL-ETRE MILITAIRE

J'ai prévenu mes supérieurs. On m'a dit de le laisser gérer."

📌📌 *Lieutenant Marina D., première femme officier dans son unité*

🗣️🗣️ *« J'ai vu un de mes gars sombrer. Plus le même regard, plus la même énergie. Je l'ai signalé. Réponse : "Il va s'endurcir." Deux mois après, il s'est tiré une balle. On aurait pu le sauver. Mais dans l'armée, on ne veut pas voir la fragilité. On prône la fraternité, mais quand il s'agit d'écouter, y'a plus personne. Ce n'est pas une question de courage. C'est une question de survie. »*

7.1. Former les cadres à devenir des acteurs de la prévention

Le rôle essentiel des cadres hiérarchiques

En tant que figures d'autorité et de proximité, les cadres militaires jouent un rôle clé dans la prévention et la gestion du mal-être. Pourtant, nombreux sont ceux qui se sentent démunis, faute de formation spécifique.

📌📌 Objectifs des formations pour les cadres :

Reconnaître les signes de détresse :

- Identifier les changements comportementaux, émotionnels ou physiques chez les soldats (isolement, agressivité, négligence personnelle).
- Différencier un mal-être passager d'une crise nécessitant une intervention immédiate.

Adopter une communication bienveillante :

- Poser des questions ouvertes et non jugeantes pour encourager l'expression des émotions.
- Offrir un espace sécurisé où les soldats se sentent écoutés et compris.

Réagir de manière appropriée :

- Appliquer les protocoles standards en cas de crise.
- Orienter le soldat vers les professionnels compétents tout en assurant son accompagnement au sein de l'unité.

Accompagner après une crise :

- Aider les soldats à se réintégrer dans l'unité sans stigmatisation.
- Travailler avec les équipes spécialisées pour garantir un suivi à long terme.

✅ Exemple inspirant :
Les formations TRiM *(Trauma Risk Management) utilisées par l'armée britannique sont un modèle à suivre. Ces formations enseignent aux cadres comment détecter et gérer les traumatismes tout en favorisant une culture de soutien mutuel.*

7.2. Modules pédagogiques et simulations immersives

Structurer des formations adaptées

Pour être efficaces, les formations doivent être accessibles, pratiques et adaptées aux réalités du terrain militaire.

📌📌 Modules proposés :
Introduction à la santé mentale en milieu militaire :

⏳ Durée : 2 heures

🎯🎯 Contenu : Présentation des troubles psychologiques courants, impact des missions sur le bien-être et importance de la résilience collective.

Techniques de détection et d'intervention :

⏳ Durée : 4 heures

🎯🎯 Contenu : Études de cas, identification des signaux d'alerte et exercices de communication empathique.

Gestion post-crise et réintégration :

⏳ Durée : 3 heures

🎯🎯 Contenu : Planification du suivi des soldats après une crise, gestion de l'unité suite à un événement traumatisant.

Simulations immersives : apprendre par la pratique

Les exercices pratiques permettent aux cadres de s'entraîner à gérer des crises dans un environnement contrôlé.

📌📌 Exemples de scénarios :
Détection précoce d'un soldat en détresse

🔻🔻 Situation : Un soldat montre des signes d'isolement et exprime des idées négatives.
🎯🎯 Objectif : Dialoguer avec le soldat pour évaluer la gravité de la situation et engager un signalement.

Réaction face à une tentative de suicide

🔻🔻 Situation : Un soldat verbalise une intention suicidaire imminente.

🎯🎯 Objectif : Suivre les étapes du protocole (mise en sécurité, alerte des professionnels).

Soutien collectif après une crise

🔻🔻 Situation : Une unité traverse une période de tension après une crise majeure.

🎯🎯 Objectif : Organiser une session de soutien pour rétablir la cohésion.

✓ Débriefing et retour d'expérience :

Chaque simulation est suivie d'un débriefing, animé par des experts en santé mentale, permettant d'identifier les forces et les points d'amélioration des participants.

7.3. Sensibilisation collective : une armée mieux informée

Normaliser les discussions autour de la santé mentale

Au-delà de la formation des cadres, il est crucial d'impliquer tous les soldats dans une culture de vigilance et de soutien mutuel.

📌📌 Actions recommandées :

Campagnes de sensibilisation :

- Diffuser des affiches, vidéos et témoignages sur l'importance de la santé mentale.
- Organiser des journées dédiées au bien-être dans chaque unité.

Formations courtes pour les soldats :

- Sensibiliser tous les membres de l'armée aux signaux d'alerte et aux ressources disponibles.
- Enseigner des techniques de gestion du stress et de soutien entre pairs.

Créer des réseaux de soutien :

- Désigner des référents santé mentale dans chaque unité.
- Mettre en place des groupes de discussion anonymes pour favoriser les échanges sincères.

✓ *Exemple concret :*

L'armée néo-zélandaise a mis en place des "safe spaces" où les soldats peuvent s'exprimer librement sans crainte de jugement. Ce modèle pourrait être adapté aux bases militaires françaises.

7.4. Utilisation des outils numériques pour la formation et la sensibilisation

Les technologies au service de la prévention

Les outils numériques permettent de compléter les formations et de toucher un public plus large.

📌📌 Propositions :

Applications mobiles :

- Créer une application permettant d'évaluer anonymement son bien-être et d'accéder à des ressources pédagogiques.

Plateformes e-learning :

- Proposer des modules en ligne pour former les cadres et les soldats à leur rythme.

Questionnaires réguliers :

- Intégrer des enquêtes de satisfaction et des évaluations de bien-être dans les routines administratives pour détecter rapidement les besoins.

7.5. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre souligne l'importance de la formation et de la sensibilisation pour prévenir le mal-être militaire.

📌📌 Résumé des axes d'amélioration :

✓ Former les cadres pour les rendre acteurs de la prévention.

✓ Développer des simulations et formations immersives pour des réactions adaptées.

✓ Créer une culture du bien-être dans l'armée grâce à la sensibilisation collective.

✓ Exploiter les outils numériques pour toucher un plus large public.

☞☞ Le chapitre suivant explorera les partenariats et les ressources externes, en intégrant les expertises civiles et communautaires dans les initiatives de prévention.

CHAPITRE 8
PARTENARIATS ET RESSOURCES POUR RENFORCER LA PREVENTION

CHAPITRE 8 : PARTENARIATS ET RESSOURCES POUR RENFORCER LA PREVENTION

8.1. Collaborer avec des institutions civiles

Un partenariat essentiel pour un accompagnement complet

Bien que l'armée dispose de ses propres ressources en matière de santé mentale, l'intégration d'expertises civiles peut renforcer considérablement son dispositif. Ces collaborations apportent une perspective complémentaire et des outils spécialisés souvent indisponibles en interne.

📌📌 Domaines clés pour la collaboration :

Psychologie et psychiatrie :

- Travailler avec des psychologues civils spécialisés dans le traitement du stress post-traumatique (SSPT) et des troubles anxieux.
- Assurer un accès rapide aux psychiatres pour les cas nécessitant un traitement médicamenteux ou une hospitalisation.

Hôpitaux et cliniques :

- Nouer des partenariats avec des établissements hospitaliers civils pour garantir une prise en charge rapide et adaptée des urgences psychiatriques.
- Créer des unités dédiées aux militaires au sein des centres hospitaliers régionaux.

Associations spécialisées :

- Collaborer avec des organisations comme SOS Suicide ou des associations de soutien aux anciens combattants pour offrir des lignes d'écoute et des services d'accompagnement adaptés.

✔*Exemple inspirant :*

Au Canada, le partenariat entre les Forces armées canadiennes et l'Association canadienne pour la santé mentale a permis de réduire significativement les délais de prise en charge des soldats en détresse.

8.2. Impliquer les communautés locales

Les communautés comme relais de soutien

Les bases militaires jouent un rôle central dans les régions où elles sont implantées. Impliquer les communautés locales peut renforcer le lien entre l'armée et la société civile tout en offrant un soutien précieux aux soldats et à leurs familles.

📌📌 Initiatives communautaires possibles :

Programmes de volontariat :

- ❖ Encourager les membres des communautés locales à participer à des groupes de discussion ou des événements de sensibilisation.

Événements conjoints :

- ❖ Organiser des journées portes ouvertes, des activités sportives ou des ateliers mêlant militaires et civils pour favoriser le dialogue et la cohésion sociale.

Soutien aux familles :

- ❖ Intégrer les familles des soldats dans les activités locales (clubs sportifs, centres culturels), créant ainsi un sentiment d'appartenance et de solidarité.

✓ *Exemple concret :*

Une base militaire en France a collaboré avec une mairie locale pour organiser des ateliers de soutien aux familles de soldats déployés. Résultat : une réduction significative du sentiment d'isolement parmi les familles.

8.3. Favoriser les partenariats avec le secteur privé

Des entreprises au service de la résilience militaire

Le secteur privé, notamment dans les domaines de la santé et de la technologie, peut jouer un rôle clé en apportant des solutions innovantes et des financements complémentaires.

📌📌 Exemples de contributions privées :

Développement technologique :

- Collaborer avec des entreprises spécialisées pour créer des applications de suivi psychologique ou des plateformes d'évaluation du bien-être.
- Intégrer des outils d'intelligence artificielle pour détecter précocement les signes de mal-être.

Programmes de financement :

- Impliquer des entreprises partenaires pour cofinancer des initiatives de prévention, telles que des formations ou des infrastructures dédiées à la santé mentale.

✓*Exemple inspirant :*

En Israël, l'armée collabore avec des startups technologiques pour analyser les données

comportementales des soldats via des algorithmes, permettant ainsi de détecter des comportements à risque avant qu'ils n'aboutissent à une crise.

8.4. Renforcer les ressources internes par des collaborations externes

Intégrer les ressources civiles pour maximiser l'impact

La combinaison des expertises militaires et civiles offre une approche intégrée pour prévenir le mal-être et gérer les crises.

📌📌 Recommandations :

Former conjointement les professionnels :

- Organiser des sessions de formation où les psychologues militaires et civils échangent leurs connaissances et développent des pratiques communes.

Créer des centres mixtes de santé mentale :

- Mettre en place des unités mixtes dans les zones où les ressources militaires sont insuffisantes, en associant des professionnels civils et militaires.

Simplifier les parcours de soin :

> Développer des protocoles clairs pour permettre aux soldats d'accéder rapidement aux soins civils en cas de besoin urgent.

8.5. Études de cas : l'impact des partenariats externes

📌📌 Étude 1 : Une cellule d'urgence psychiatrique renforcée

Contexte : Dans une région où les ressources internes de l'armée étaient limitées, un partenariat avec un hôpital civil a permis de créer une cellule d'urgence dédiée aux militaires.

✔ Résultat :

- Réduction des délais de prise en charge.
- Amélioration de la collaboration entre les professionnels civils et militaires.

📌📌 Étude 2 : Mentorat par des anciens combattants

Contexte : Une association d'anciens combattants a lancé un programme de mentorat pour les soldats récemment revenus de mission.

✔ Résultat :

Meilleure intégration des soldats mentorés et réduction des symptômes de stress post-traumatique.

Engagement renouvelé des anciens combattants, qui trouvent un sens en aidant leurs pairs.

8.6. Les leviers politiques et institutionnels pour une prise en charge efficace du mal-être militaire

Si l'armée veut réellement protéger ses soldats, elle ne peut pas le faire seule. Il faut un changement de paradigme, une mobilisation qui dépasse la seule institution militaire. Ce combat doit être porté au plus haut niveau de l'État. Il nécessite des décisions politiques fortes, une volonté institutionnelle affirmée, et une mobilisation des acteurs civils et militaires.

L'implication du Ministère des Armées : un rôle central mais insuffisant

Le Ministère des Armées est le premier acteur concerné. Il finance, encadre et définit les politiques de prévention et de prise en charge des soldats en détresse. Pourtant, les dispositifs actuels restent insuffisants :

✓ **Un manque de transparence** sur les chiffres réels du suicide et du mal-être militaire. Peu de rapports accessibles, des données sous-évaluées. Pourquoi cacher l'ampleur du problème ?

✓ **Un manque d'effectifs spécialisés** en santé mentale. Il n'y a pas assez de psychologues militaires, de psychiatres formés au stress post-traumatique, ni de médiateurs spécialisés dans la gestion des conflits internes.

✓ **Une absence de suivi systématique des militaires** après leur service. Beaucoup quittent l'institution sans aucun accompagnement, alors que c'est souvent à ce moment-là que surgissent les séquelles psychologiques.

❗❗ Levier à activer :

📌📌 Obligation légale de publier chaque année un rapport sur la santé mentale des militaires, avec des chiffres détaillés et des préconisations.

📌📌 Augmentation du budget alloué à la santé psychologique des soldats : financer plus de psychologues, plus de centres de suivi, plus de formations.

📌📌 Création d'un service national de suivi post-militaire pour assurer un accompagnement psychologique et social après la fin du service.

---

1. Le rôle du Parlement : le gouvernement doit s'engager et être engagé

Les députés et sénateurs de la Commission de la Défense et des Forces Armées doivent cesser d'être de simples observateurs et devenir des acteurs de la protection des militaires. Ils votent le budget de la Défense, mais consacrent trop peu d'intérêt aux conditions de vie et à la santé mentale des soldats.

👣👣 Levier à activer :

📌📌 Organiser une mission parlementaire dédiée au mal-être militaire, avec des auditions publiques de soldats, de familles et de spécialistes.

📌📌 Inclure dans la Loi de Programmation Militaire un volet spécifique sur la santé mentale, avec des obligations claires et des financements dédiés.

📌📌 Créer une cellule indépendante au sein du Parlement pour contrôler l'efficacité des mesures prises et recueillir les témoignages de soldats en difficulté.

---

2. Les syndicats et associations de défense des militaires : une force à exploiter

Si les syndicats sont souvent perçus comme opposés à la hiérarchie militaire, ils jouent pourtant un rôle essentiel dans la défense des droits des soldats. Des associations comme l'ADEFDROMIL ou le Comité de soutien des militaires alertent depuis des années sur les conditions de travail, les burn-out, le stress opérationnel. Mais leurs voix ne sont pas suffisamment entendues.

👣👣 Levier à activer :

📌📌 Reconnaissance institutionnelle et financière des associations engagées dans la prévention du mal-être des militaires.

📌📌 Création d'une plateforme de signalement anonyme, co-gérée par l'armée et les associations, permettant aux soldats de témoigner sans crainte de représailles.

📌📌 Obligation pour les chefs d'unité de travailler en lien avec des représentants syndicaux et des psychologues militaires pour identifier et gérer les situations à risque.

---

3. La Défense nationale et le monde civil : un partenariat à renforcer

Pourquoi l'armée devrait-elle gérer seule la détresse psychologique de ses soldats ? Des dispositifs existent déjà dans le monde civil, notamment dans la médecine du travail, le suivi des policiers ou des pompiers. Mais l'armée reste trop refermée sur elle-même.

👣👣 Levier à activer :

📌📌 Développement de partenariats avec des hôpitaux psychiatriques civils, pour un accès prioritaire aux soins spécialisés.

📌📌 Mise en place d'un statut spécial "militaire en reconversion" permettant à ceux qui quittent l'institution d'être suivis médicalement sur le long terme, comme c'est le cas pour les anciens policiers et pompiers.

📌📌 Campagnes de sensibilisation nationales pour briser le tabou du stress post-traumatique et normaliser le recours à l'aide psychologique.

4. La hiérarchie militaire : une réforme culturelle nécessaire

L'un des plus gros freins à la prise en charge du mal-être des soldats, c'est la culture militaire elle-même. "Un soldat ne pleure pas." "Un soldat encaisse." "Un soldat ne parle pas de ses faiblesses." Cette mentalité tue.

❗❗ Levier à activer :

📌📌 Former systématiquement les cadres à la détection et à la gestion du mal-être, comme c'est le cas dans les forces britanniques avec le TRiM (Trauma Risk Management).

📌📌 Modifier les critères d'évaluation des supérieurs : prendre en compte leur gestion du bien-être de leurs troupes et non plus seulement leur efficacité opérationnelle.

📌📌 Sanctionner les comportements toxiques au sein de la hiérarchie qui empêchent l'expression des souffrances et contribuent à l'isolement des soldats.

---

5. Une communication institutionnelle plus transparente

Aujourd'hui, l'armée communique très peu sur les suicides et la détresse psychologique de ses soldats. Pourquoi cacher la réalité ? Pour éviter d'effrayer l'opinion publique ? Pour ne pas ternir l'image de l'institution ?

❗❗ Levier à activer :

📌📌 Publier chaque année un rapport officiel sur la santé mentale des militaires.

📌📌 Donner la parole aux soldats dans des campagnes de prévention. Expliquer que demander e l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de survie.

📌📌 Impliquer des figures publiques et médiatiques dans cette lutte, comme d'anciens militaires ayant vécu le stress post-traumatique et qui osent en parler.

6. Sanctions et obligations : faire de la santé mentale une priorité légale

Sans contraintes légales, rien ne changera.

❗❗ Levier à activer :

📌📌 Inclure la prévention du suicide et du stress post-traumatique dans le code de la Défense comme une obligation réglementaire.

📌📌 Mettre en place des sanctions pour les cadres qui ignorent ou minimisent les alertes sur le mal-être des soldats.

📌📌 Obligation pour chaque militaire de bénéficier d'un suivi psychologique annuel, pour anticiper les signes avant-coureurs.

Conclusion : Passer du constat à l'action

📌📌 Les solutions existent. Ce qui manque, c'est la volonté politique et institutionnelle de les appliquer.

- L'armée ne peut plus se contenter de cacher ses soldats brisés.
- Les politiques ne peuvent plus prétendre ignorer l'ampleur du problème.
- Les syndicats, associations et experts civils doivent être intégrés au débat et à la décision.

☞☞ Soit on continue comme avant, et d'autres Louis, d'autres Romain rejoindront la liste des oubliés.
☞☞ Soit on prend enfin la mesure de l'urgence et on agit.

🚀🚀 L'heure n'est plus aux discours. L'heure est à l'action.

8.7. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre démontre l'importance des partenariats externes pour renforcer la prévention et la gestion du mal-être dans l'armée.

📌📌 Résumé des axes d'amélioration :

✓ Collaborer avec des institutions civiles pour un soutien médical élargi.

✓ Impliquer les communautés locales pour renforcer les liens entre l'armée et la société.

✓ Favoriser les partenariats privés pour financer et innover dans la prévention.

✓ Associer les ressources civiles et militaires pour maximiser l'impact des initiatives.

☞☞ Le chapitre suivant explorera les aspects économiques et opérationnels des solutions proposées, en évaluant leur viabilité et leur impact à long terme.

CHAPITRE 9
IMPACT ECONOMIQUE ET VIABILITE DES RECOMMANDATIONS

CHAPITRE 9 : IMPACT ECONOMIQUE ET VIABILITE DES RECOMMANDATIONS

Investir dans la prévention : une stratégie rentable Une vision à long terme

Mettre en œuvre les recommandations de ce livre blanc implique des investissements initiaux significatifs, mais ces dépenses doivent être perçues comme un investissement stratégique dans la résilience de l'armée. Renforcer le bien-être des soldats, c'est améliorer leur qualité de vie, leur efficacité opérationnelle et la cohésion des unités à long terme.

📌📌 Principales dépenses identifiées :

Recrutement et formation de personnel spécialisé :

Psychologues, conseillers en résilience, et médiateurs internes.

💰💰 Coût estimé : 10 à 15 millions d'euros par an.

Développement de programmes de formation et sensibilisation :

Modules pédagogiques, ateliers interactifs, et campagnes de communication.

💰💰 Coût estimé : 5 millions d'euros sur trois ans.

Renforcement des infrastructures :

Création ou modernisation de centres de soutien psychologique dans les principales bases.

💰💰 Coût estimé : 20 millions d'euros pour 10 centres.

Partenariats externes :

Collaboration avec des hôpitaux civils, des associations et des entreprises spécialisées.

💰💰 Coût estimé : 3 millions d'euros par an.

Technologies numériques :

Développement d'applications de suivi et de plateformes interactives.

💰💰 Coût estimé : 2 millions d'euros pour le développement initial, puis 500 000 euros par an pour la maintenance.

9.1. Les bénéfices économiques et opérationnels

📌📌 Pour les soldats et leurs familles :

✓ Réduction des suicides et des crises graves : Chaque vie préservée représente un impact humain et financier majeur.

✓ Amélioration de la qualité de vie : Des soldats en bonne santé mentale sont plus motivés et performants, ce qui renforce aussi le moral de leurs familles.

📌📌 Pour l'armée :

Performance opérationnelle accrue :

Les soldats soutenus psychologiquement sont plus concentrés et efficaces sur le terrain.

Réduction des coûts liés aux arrêts maladie et aux désorganisations :

💰💰 Le coût moyen d'un arrêt prolongé est estimé à 60 000 euros par an.

Une réduction des absences grâce à une meilleure prévention peut générer des économies significatives.

Renforcement de l'attractivité et de l'image institutionnelle :

Une armée qui valorise le bien-être de ses membres attire plus de recrues et renforce son prestige auprès de la société civile.

9.2. Priorisation des initiatives pour une mise en œuvre réaliste

Cibler les actions à fort impact

Dans un contexte de ressources limitées, il est essentiel de prioriser les initiatives ayant le meilleur rapport coût-bénéfice.

📌📌 Exemples d'initiatives prioritaires :

Formations des cadres :

Peu coûteuses, elles permettent des améliorations rapides dans la détection précoce et la gestion des crises.

Partenariats locaux :

Les collaborations avec les hôpitaux et associations locales offrent des solutions immédiates et efficaces.

Développement d'applications numériques :

Une plateforme bien conçue peut avoir un impact significatif sur la détection et le suivi des soldats, avec un investissement initial modéré.

9.3. Diversifier les sources de financement

Mobiliser des ressources externes

📌📌 Sources potentielles de financement :

Partenariats public-privé :

Collaboration avec des entreprises spécialisées en santé et technologie pour cofinancer des initiatives, telles que les applications de suivi.

Subventions gouvernementales :

Solliciter des financements auprès du ministère de la Santé ou des programmes nationaux de prévention des suicides.

Fonds européens :

Tirer parti des subventions européennes pour des projets de coopération en santé mentale et sécurité.

9.4. Études de cas : les gains économiques concrets

📌📌 Étude 1 : Réduction des arrêts maladie dans une base pilote

Contexte : Une base militaire française a mis en œuvre un programme intensif de prévention, incluant des psychologues intégrés et des formations aux cadres.

✓✓ Résultats :

Investissement initial : 500 000 euros.

Économies réalisées en un an : 750 000 euros grâce à une réduction de 30 % des arrêts maladie.

📌📌 Étude 2 : Collaboration avec un hôpital civil

Contexte : Une cellule d'urgence psychiatrique dédiée aux militaires a été créée en partenariat avec un hôpital local.

✓✓ Résultats :

Investissement annuel : 100 000 euros.

Économies générées : 200 000 euros par an en évitant des hospitalisations prolongées et des pertes de compétences.

9.5. Recommandations pour garantir la viabilité économique

📌📌Mesures clés :

Adopter une approche modulaire :

Implémenter les initiatives progressivement, en priorisant celles à fort impact.

Évaluer en continu :

Mettre en place des indicateurs clés de performance (KPI) pour mesurer l'efficacité et le retour sur investissement.

Optimiser les ressources existantes :

Former des personnels déjà en poste pour limiter les coûts liés aux recrutements.

Communiquer les bénéfices :

Valoriser les résultats obtenus auprès des décideurs pour sécuriser des financements à long terme.

9.6. Transition vers le chapitre suivant

Ce chapitre démontre que les recommandations proposées sont non seulement indispensables sur le plan humain, mais également rentables sur le plan économique.

📌📌 Résumé des axes d'amélioration :

✅ Prioriser les initiatives à fort impact.

✅ Diversifier les sources de financement.

✅ Évaluer et ajuster les programmes en continu.

👉👉 Le chapitre suivant présentera les outils pratiques et les annexes pour guider la mise en œuvre concrète de ces solutions.

CHAPITRE 10
ANNEXES ET OUTILS PRATIQUES
POUR UNE MISE EN ŒUVRE CONCRETE

CHAPITRE 10 : ANNEXES ET OUTILS PRATIQUES POUR UNE MISE EN ŒUVRE CONCRETE

10.1. Modèles opérationnels : protocoles et fiches de suivi

Protocole standard en cas de crise suicidaire

Un cadre clair et structuré pour intervenir efficacement face à une situation critique.

📌📌 Étapes clés :

1. Détection des signaux d'alerte :
   - Identifier les comportements préoccupants : isolement, discours négatifs, négligence personnelle.
   - Observer les changements soudains de performance ou d'attitude.

2. Signalement confidentiel :
   - Informer rapidement un responsable ou un membre des équipes de santé mentale via une chaîne sécurisée.
   - Assurer la confidentialité pour protéger la dignité du soldat concerné.

3. Prise en charge immédiate :
   - Placer le soldat dans un environnement calme et sécurisé, sans jugement.
   - Contacter un professionnel qualifié pour une évaluation approfondie.

4. Suivi post-crise :
   - Élaborer un plan personnalisé d'accompagnement (suivi psychologique, soutien familial, réintégration).
   - Organiser des entretiens réguliers pour évaluer l'évolution.

Fiche de suivi psychologique

Un outil pour documenter et structurer la prise en charge des soldats en détresse.

Date	Observation	Action entreprise	Résultat initial	Responsable
10/01/2025	Isolement, discours négatif	Discussion individuelle	Acceptation d'un entretien	Sgt. Dupont
11/01/2025	Entretien avec psychologue	Plan de suivi établi	Amélioration progressive	Lt. Marchand

---

10.2. Glossaire des termes techniques

Un outil essentiel pour garantir une compréhension uniforme des concepts clés abordés dans ce livre blanc.

Terme	Définition
Stress post-traumatique (SSPT)	Trouble psychologique apparaissant après un événement traumatisant, caractérisé par des reviviscences et de l'anxiété.
Protocole de crise	Ensemble des étapes à suivre pour gérer une situation critique impliquant un risque pour la vie d'un soldat.
Résilience	Capacité d'un individu à surmonter des situations de stress ou de traumatisme.
TRiM	Trauma Risk Management, un modèle de gestion des traumatismes basé sur l'intervention par les pairs.

10.3. Bibliographie et ressources complémentaires

📌📌 Études académiques et rapports :

1. *Mental Health and the Military* – American Psychological Association, 2022.
    - Analyse approfondie des défis psychologiques rencontrés par les soldats.
2. *Rapport sur les OPEX 2015-2020* – Ministère des Armées, 2021.
    - Statistiques et recommandations pour améliorer le suivi des militaires français déployés.
3. *The Role of Leadership in Military Mental Health* – British Defence Journal, 2020.
    - Étude sur l'impact du leadership sur la prévention du mal-être.

📌📌 Ressources pratiques :

- 🕮🕮 *Manuel de gestion de crise* – Ministère des Armées.
- 🕮🕮 *Guide de soutien aux familles de militaires* – Association Familles en Uniforme.

10.4. Infographies et tableaux synthétiques

📌📌 Infographie : Principaux signaux d'alerte chez les militaires

Type de signal	Exemples concrets
Comportemental	Isolement, irritabilité, négligence personnelle
Émotionnel	Tristesse persistante, culpabilité, discours pessimiste
Physique	Insomnie, perte de poids, fatigue constante
Social	Conflits fréquents, retrait des activités collectives

📌📌 Tableau comparatif des modèles internationaux

Pays	Programme phare	Résultat observé
États-Unis	Comprehensive Soldier Fitness	Amélioration de la résilience globale
Royaume-Uni	Trauma Risk Management (TRiM)	Détection précoce accrue
Canada	Green Ribbon Initiative	Sensibilisation collective renforcée
Allemagne	Psychologues intégrés aux unités	Réduction des cas de stress non détectés

---

10.5. Ressources numériques pour le suivi et la sensibilisation

📌📌 Applications et plateformes proposées :

1. Application "Mon Soutien Militaire" :
   - 📲➡️📲 Fonctionnalités : Évaluation anonyme du bien-être, accès rapide à des ressources psychologiques, suivi personnalisé.
   - 🎯🎯 Public cible : Soldats actifs et cadres militaires.

2. Plateforme "Armée et Résilience" :
   - 📲➡️📲 Fonctionnalités : Modules de formation en ligne, forums de discussion sécurisés, bibliothèques de ressources interactives.
   - 🎯🎯 Public cible : Responsables hiérarchiques et professionnels de santé mentale.

10.6. Conclusion du chapitre

Ces annexes et outils pratiques complètent les recommandations du livre blanc en offrant des ressources concrètes pour faciliter leur mise en œuvre. Elles sont destinées aux cadres militaires, professionnels de santé mentale et familles, afin de renforcer la prévention et la prise en charge des soldats.

<u>Conclusion générale</u> :

La protection et le bien-être des soldats ne sont pas seulement des impératifs moraux, mais également des piliers de la performance opérationnelle et de la cohésion des forces armées.

📌📌 Ce livre blanc a permis :

✓ D'explorer les causes profondes du mal-être militaire.

✓ D'évaluer les impacts humains, économiques et stratégiques.

✓ De proposer des solutions concrètes et viables adaptées à l'armée française.

Un appel à l'action

L'implémentation des recommandations (renforcement des structures de soutien, formation des cadres, implication des familles et partenariats externes) nécessite une mobilisation collective.

Il est essentiel d'adopter une vision à long terme, soutenue par un engagement fort des décideurs, une coordination efficace des acteurs et une évaluation continue des actions mises en place.

🔻🔻 Ce document n'est pas une fin en soi, mais un appel à l'action.

🥊🥊 Bâtissons ensemble une armée plus forte, plus solidaire et plus humaine.

ANNEXE I

PROTOCOLE STANDARD EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE DANS UNE CASERNE

1. OBJECTIF GÉNÉRAL

- Assurer une prise en charge rapide et sécurisée du militaire en détresse.
- Garantir la protection de l'intégrité physique de la personne et des tiers.
- Mettre en œuvre les mesures médico-psychologiques nécessaires.
- Respecter les obligations légales en matière de santé et de sécurité au travail (Article L.4121-1 du Code de la Défense, entre autres).

---

2. DÉTECTION ET SIGNAUX D'ALERTE

1. Signes comportementaux
    - Isolement marqué, refus d'échanger avec les camarades.
    - Discours récurrent portant sur la mort, le désespoir ou la culpabilité.
    - Dons d'objets personnels de grande valeur affective.
    - Consommation excessive d'alcool, de médicaments ou de substances psychoactives.
    - Changement brusque d'humeur (irritabilité, apathie, etc.).
    - Menace verbale de suicide
2. Signes physiques
    - Troubles du sommeil (insomnie, somnolence extrême).
    - Perte d'appétit ou, au contraire, crises de boulimie.
    - Marqueurs de scarifications, automutilations ou blessures non justifiées.
3. Signes contextuels
    - Échec ou difficultés dans la vie personnelle (divorce, dettes).
    - Surmenage opérationnel (missions répétées, stress élevé).
    - Harcèlement ou mauvaises relations hiérarchiques.

→ Tout militaire, sous-officier, officier ou personnel civil constatant ces signaux doit alerter sans délai un référent (psychologue, médecin, officier de prévention).

---

3. PROCÉDURE IMMÉDIATE SELON LE NIVEAU D'URGENCE

3.1. NIVEAU 1 : SITUATION DE DÉTRESSE SANS PASSAGE À L'ACTE

Objectif : Empêcher l'aggravation de la crise et orienter la personne vers un dispositif d'aide.

1. Prise de contact et écoute active
    - Écouter la personne sans jugement, sans minimiser ni dramatiser.
    - Faire preuve d'empathie : montrer qu'on a entendu la souffrance et la détresse.
2. Alerte de la chaîne hiérarchique et du service médical
    - Prévenir immédiatement le médecin-chef de l'unité ou un psychologue militaire.
    - Informer le commandant d'unité (ou l'officier responsable) de la situation.
3. Évaluation médicale rapide
    - Orientation vers le Service de Santé des Armées (SSA) pour une évaluation psychologique.
    - Possibilité de mise en observation dans un environnement sécurisé (ex. infirmerie).
4. Mesures de prévention spécifiques
    - Limiter ou retirer l'accès aux armes ou tout objet dangereux en lien avec le médecin militaire (restriction).
    - Mettre en place un accompagnement rapproché par un binôme de confiance (un camarade formé).
    - Consigner l'évènement dans la Cahier de rapport Hiérarchique
    - Utiliser le cas échéant le Flash Event
5. Organisation d'un suivi
    - Mise en place d'une prise en charge régulière (rendez-vous médicaux, soutien psychologique).
    - Suivi par l'assistant social militaire si nécessaire (problèmes familiaux, financiers, etc.).

3.2. NIVEAU 2 : TENTATIVE DE SUICIDE EN COURS OU GESTE SUICIDAIRE

Objectif : Sauver la vie du militaire, sécuriser les lieux et déclencher la procédure d'urgence.

1. Intervention immédiate
    - Ne jamais laisser la personne seule.
    - Mettre en sûreté en retirant tout objet dangereux à proximité (armes, médicaments, etc.).
    - Si la personne est en train de commettre l'acte (ex. pendaison), intervenir rapidement pour stopper le geste en évitant de se mettre en danger.

2. Alerte des secours internes et externes
    - Appeler le SSA ou l'infirmier de garde (selon l'organisation de la caserne).
    - Composer le 15 (Samu) si la situation l'exige (détresse vitale).
    - Informer simultanément le commandant de la caserne et la gendarmerie prévôtale si nécessaire.
    - Prévenir la famille et les proches
3. Premiers secours
    - Si la personne est blessée : appliquer les gestes de premiers secours (compressions, position latérale de sécurité, etc.).
    - En cas d'ingestion médicamenteuse : conserver l'emballage des médicaments pour les secours.
4. Évacuation vers un établissement hospitalier
    - Transport sous escorte (par un officier ou un sous-officier désigné) vers l'hôpital militaire ou le centre hospitalier le plus proche.
    - Information simultanée du médecin militaire pour assurer la coordination à l'arrivée.
5. Protection de la scène (si le geste a laissé des traces)
    - Isoler l'emplacement pour préserver les preuves éventuelles (en cas d'enquête).
    - Interdire l'accès à toute personne non habilitée (éviter la propagation de rumeurs et d'images choquantes).

3.3. NIVEAU 3 : SUICIDE CONSUMMÉ

Objectif : Sécuriser la zone, respecter la dignité du défunt, gérer l'impact psychologique sur l'unité.

1. Constat et sécurisation
    - Constater le décès (par un médecin ou officier de santé).
    - Protéger la zone et la placer sous scellés au besoin (en lien avec la gendarmerie prévôtale).
2. Alerte hiérarchique et autorités compétentes
    - Informer immédiatement le commandant de la caserne.
    - Avertir la gendarmerie prévôtale et les pompes funèbres militaires.
    - Déclencher la cellule de crise (composée du commandant, d'un représentant du SSA, du psychologue militaire, etc.).
3. Prise en charge des témoins et de l'entourage
    - Mise en place d'un soutien psychologique pour l'unité (défusing / debriefing).
    - Présence possible de l'aumônier militaire pour un accompagnement spirituel et moral.

4. Procédure administrative et judiciaire
    - Enquête interne et éventuelle enquête judiciaire (gendarmerie prévôtale).
    - Coordination avec les services de communication de l'armée pour toute annonce officielle.
    - Information et accompagnement de la famille du défunt (assistance sociale, logistique).

---

4. MISE EN ŒUVRE D'UN DISPOSITIF PERMANENT DE PRÉVENTION

1. Formation et sensibilisation
    - Former tout le personnel (officiers, sous-officiers, militaires du rang) à la détection des signaux de détresse.
    - Prévoir des sessions régulières de santé mentale et gestion du stress (exercices de relaxation, gestion des émotions, etc.).
2. Référents "Bien-Être"
    - Nommer au sein de chaque compagnie ou régiment un officier référent formé en prévention du suicide et en soutien psychologique.
    - Afficher clairement les coordonnées de ces référents (panneaux d'information, site intranet de la caserne).
3. Consultations et suivi
    - Favoriser l'accès au Service de Santé des Armées (SSA) pour des consultations préventives.
    - Mettre en avant la possibilité de consulter un psychologue militaire en toute confidentialité (secret médical).
    - Encourager l'usage de la téléconsultation si disponible (selon les protocoles du SSA).
4. Exemples de ressources et contacts utiles
    - SSA (Service de Santé des Armées) : Coordonnées internes à la caserne.
    - 3114 : Numéro national de prévention du suicide (24h/24, 7j/7).
    - Gendarmerie prévôtale : 17 (en métropole).
    - Médecin-chef ou Infirmier-chef : [numéros à indiquer selon l'unité].
    - Aumônier militaire : [coordonnées spécifiques].
    - Assistant social militaire : [coordonnées internes].
    -

ANNEXE II

GLOSSAIRE DES TERMES CLES

A

- Accompagnement psychologique : Ensemble des mesures mises en place pour soutenir la santé mentale des militaires, incluant consultations, thérapies et suivi post-traumatique.
- Armée de Terre : Composante des forces armées françaises chargée des opérations terrestres.
- Autopsie psychologique : Méthode d'analyse post-suicide visant à comprendre les facteurs ayant conduit au passage à l'acte.

B

- Bien-être militaire : État de santé physique et mentale des soldats, influencé par les conditions de travail, la hiérarchie et le soutien social.
- Burn-out : Épuisement physique et psychologique résultant d'un stress prolongé et d'une surcharge émotionnelle.

C

- Cadre hiérarchique : Officier ou sous-officier ayant des responsabilités de commandement et de gestion des troupes.
- Cellule psychologique : Unité de soutien mise en place après un événement traumatique, permettant une prise en charge immédiate des soldats en détresse.
- Code de la Défense : Ensemble des textes législatifs et réglementaires encadrant l'organisation, le fonctionnement et les obligations des forces armées françaises.

D

- Débriefing psychologique : Rencontre post-mission où les militaires partagent leurs expériences pour atténuer l'impact émotionnel des opérations.
- Dépression réactionnelle : Trouble mental survenant après un événement traumatique ou un stress prolongé.
- Désertification psychologique : Isolement mental et émotionnel des militaires en raison de la culture du silence et du manque de soutien.

E

- Engagement opérationnel : Participation active d'un militaire dans des missions de défense ou de maintien de l'ordre.
- Évaluation psychologique : Processus d'analyse du bien-être mental d'un militaire afin d'anticiper et de prévenir les risques psychologiques.

F

- Facteurs de risque suicidaire : Éléments contribuant à la détresse mentale et pouvant mener au suicide, comme l'isolement, la pression hiérarchique ou un traumatisme.
- Fatigue chronique : État d'épuisement persistant lié à des missions exigeantes et à un manque de récupération.

G

- Gestion de crise suicidaire : Ensemble de protocoles et de stratégies visant à intervenir rapidement face à un soldat en détresse.
- Gendarmerie nationale : Corps militaire chargé de la sécurité publique et des missions de maintien de l'ordre.

H

- Hiérarchie militaire : Structure organisationnelle des forces armées définissant les niveaux de commandement et les relations d'autorité.
- Harcèlement moral : Conduite abusive répétée générant une détérioration des conditions de travail et un mal-être psychologique.

I

- Isolement post-déploiement : Sentiment de solitude ressenti par certains soldats après leur retour de mission, dû à la difficulté de réintégration dans la vie civile.

L

- Leadership bienveillant : Approche managériale visant à allier discipline et soutien moral pour optimiser le bien-être des militaires.
- Loyauté militaire : Valeur fondamentale des forces armées impliquant un engagement absolu envers l'institution et ses missions.

M

- Mal-être militaire : Ensemble des troubles physiques et psychologiques affectant les soldats en raison de leur engagement professionnel.
- Médiation hiérarchique : Intervention visant à apaiser les tensions entre soldats et supérieurs pour prévenir les conflits internes.

P

- Post-traumatisme : Syndrome survenant après une expérience extrême, caractérisé par des flashbacks, de l'anxiété et des troubles du sommeil.
- Prévention du suicide : Stratégies mises en place pour détecter, anticiper et réduire le risque suicidaire au sein des forces armées.
- Programme de résilience : Formation militaire visant à développer des compétences psychologiques pour mieux gérer le stress et la pression opérationnelle.

R

- Réintégration progressive : Processus permettant aux soldats de reprendre progressivement leurs fonctions après un épisode de détresse psychologique.
- Réseau d'entraide : Ensemble de dispositifs favorisant le soutien mutuel entre militaires et la détection précoce des situations de crise.

S

- Sentiment d'injustice institutionnelle : Ressenti fréquent chez les militaires face à un manque de reconnaissance ou à des décisions jugées arbitraires.
- Service de santé des armées (SSA) : Organisme militaire chargé de la prise en charge médicale des soldats.
- Stigmatisation psychologique : Phénomène où un militaire évite de parler de son mal-être par peur d'être jugé ou discriminé.

T

- Toxicité hiérarchique : Climat oppressant instauré par des méthodes de commandement autoritaires ou abusives.
- Trauma Risk Management (TRiM) : Programme britannique formant les soldats à reconnaître et gérer les signes de détresse mentale.

V

- Vétéran : Ancien militaire ayant servi dans les forces armées et susceptible de bénéficier d'un suivi spécifique en raison des séquelles psychologiques de son engagement.

Bibliographie et Ressources Complémentaires

Cette bibliographie regroupe des références académiques, institutionnelles et pratiques pour approfondir la compréhension du mal-être militaire et des solutions de prévention.

Ouvrages et études scientifiques

- Grossman, Dave. *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society.* Little, Brown and Company, 2009.
- Bourque, F. & Figley, C. *Trauma and the Military: An Overview of Mental Health Consequences, Treatment, and Policy Issues.* Routledge, 2018.
- Guillot, D. *Psychologie du combattant : Comprendre et prévenir les traumatismes psychologiques des militaires.* Presses Universitaires de France, 2020.
- Hof, P. & Van der Meer, T. *Resilience and Mental Health in Military Personnel.* Springer, 2021.

Rapports institutionnels et publications officielles

- Ministère des Armées (France). *Rapport sur la prévention du suicide dans les forces armées.* 2022.
- Défense Nationale et Sécurité Civile. *Guide de prévention et d'accompagnement du mal-*

être militaire. 2021.

- Parlement Européen. *Impact des missions extérieures sur la santé mentale des soldats.* Étude comparative, 2019.
- US Department of Defense. *Annual Suicide Prevention Report*. 2022.

Articles académiques et études de cas

- Meichenbaum, D. *Resilience Training for Military Personnel: Practical Applications and Case Studies.* Journal of Military Psychology, 2019.
- Chambard, L. *L'influence de la hiérarchie militaire sur le bien-être psychologique des soldats français.* Revue Française de Défense et Stratégie, 2020.
- Carpentier, J. *Le rôle des familles dans la gestion du stress post-traumatique des soldats en France.* Études de Psychologie Militaire, 2021.

Ressources numériques et outils pratiques

- 3114 : Numéro national de prévention du suicide en France (24h/24, 7j/7).
- Service de Santé des Armées (SSA) : www.defense.gouv.fr/ssa
- Association CABAT (Cellule d'Accompagnement des Blessés de l'Armée de Terre) : www.cabat.fr
- Plateforme E-MIL (Espace Militaire de Soutien Psychologique en ligne) : www.e-mil.fr

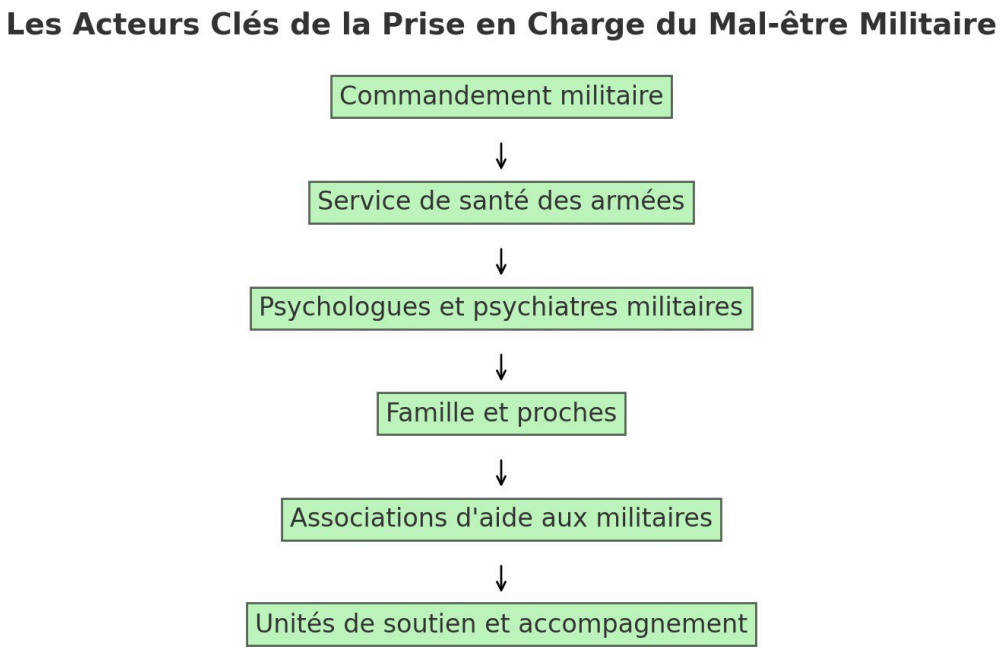
Cette bibliographie et ce glossaire sont des outils clés pour renforcer l'accessibilité des informations et assurer une meilleure compréhension des enjeux liés au bien-être militaire.

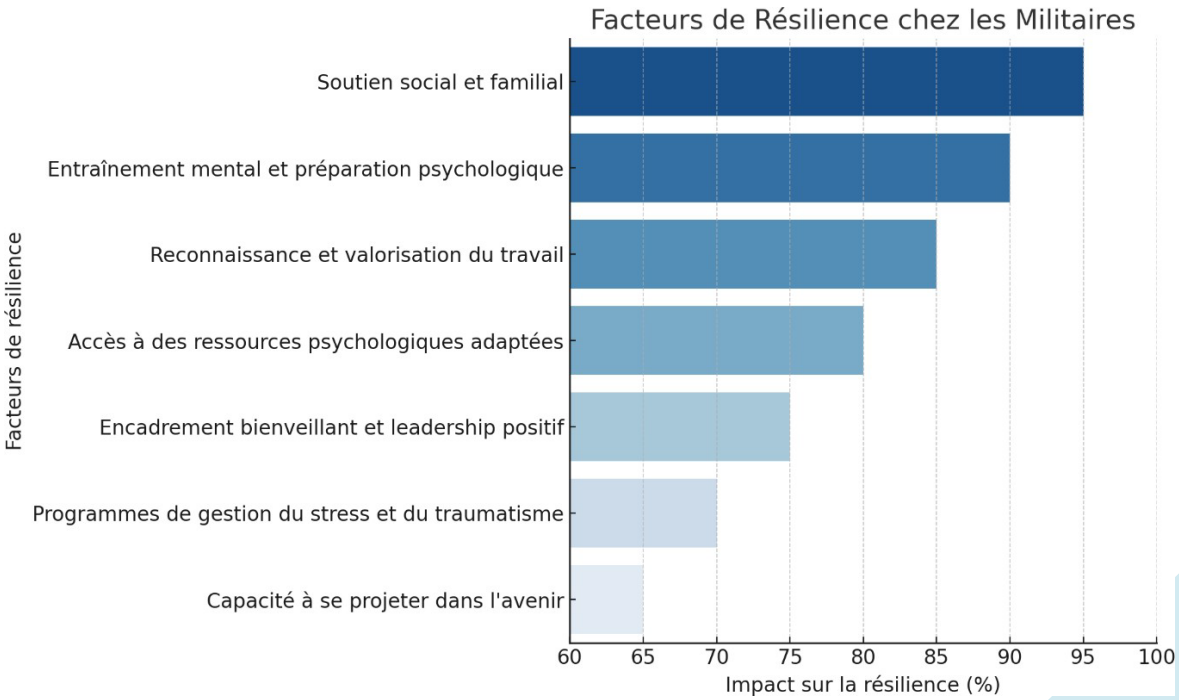
ANNEXE III

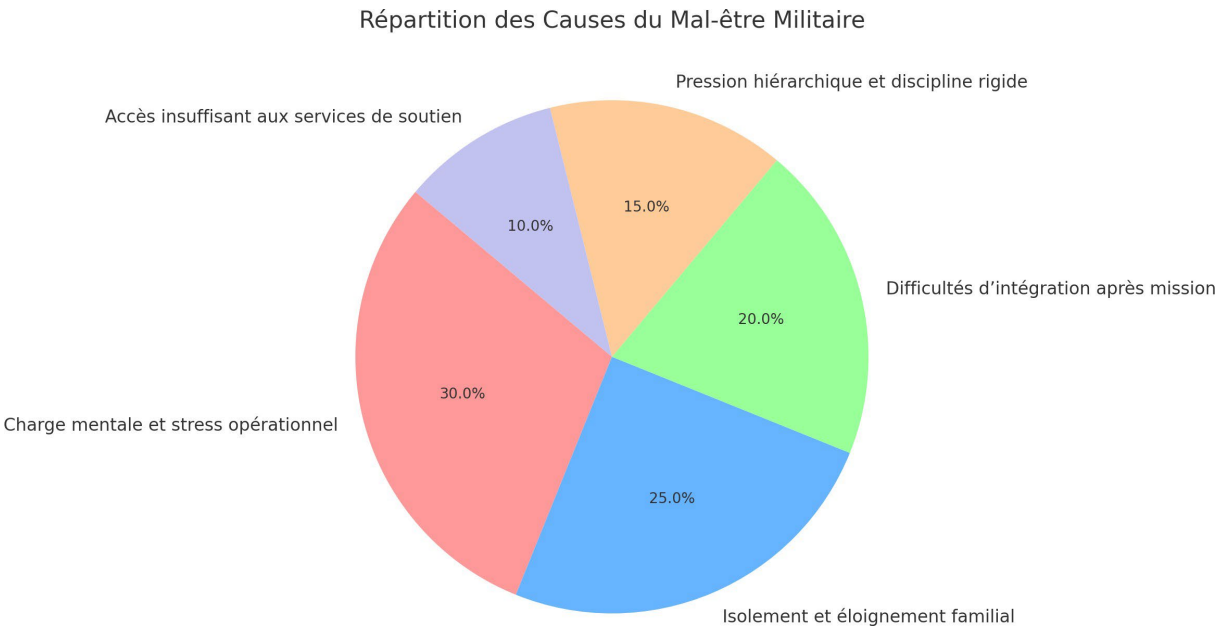
Causes du Mal-être Militaire :

Facteurs de mal-être	Impact sur les militaires
Isolement post-déploiement	Sentiment d'abandon et de solitude
Absence de suivi psychologique	Non-détection des cas à risque
Pression hiérarchique	Peur de paraître faible, absence d'aide
Stigmatisation du mal-être	Honte et réticence à consulter

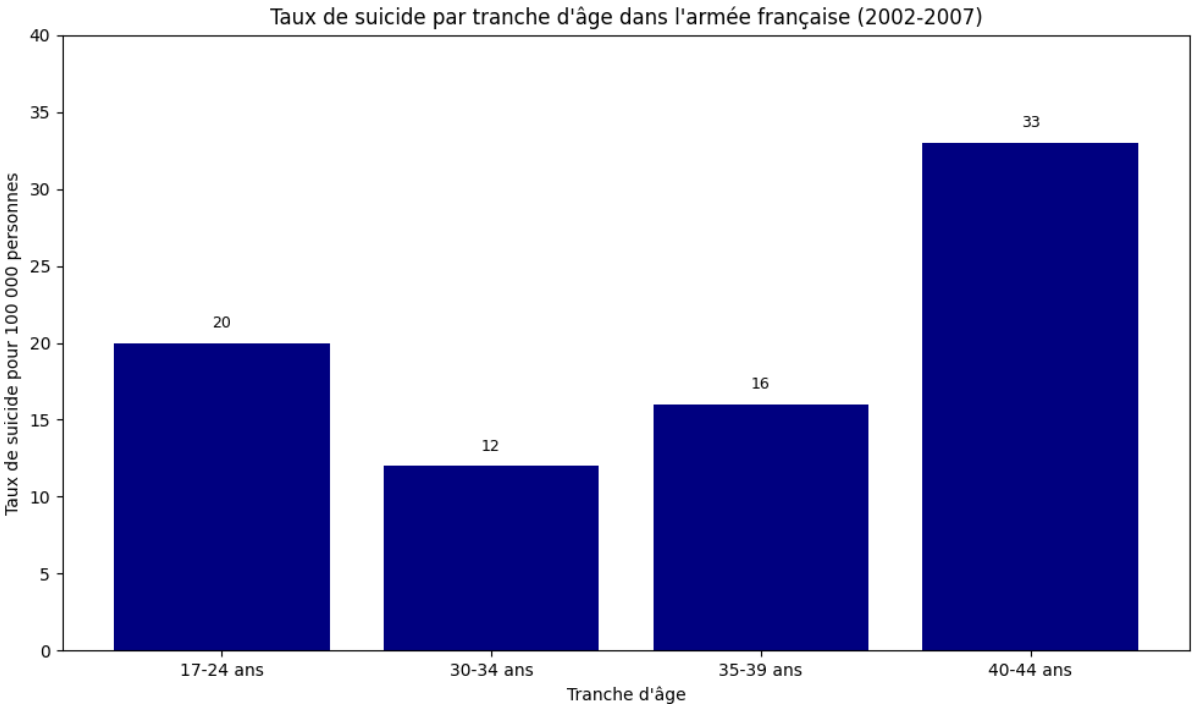
Voici un tableau synthétique des causes principales du mal-être militaire et leurs impacts sur les soldats. Je vais maintenant créer une infographie sur les solutions préventives pour compléter cette analyse.







Résumé des taux de suicide dans l'armée française entre 2002 et 2007 :



Taux global de suicide

Le taux global de suicide dans l'armée française entre 2002 et 2007 était de 21 pour 100 000 personnes-années12. Au total, 428 militaires se sont suicidés durant cette période2.

Répartition par sexe :

Hommes : 23 pour 100 000 personnes-années
Femmes : 8 pour 100 000 personnes-années2
Le taux de suicide chez les hommes était environ 3 fois plus élevé que chez les femmes.

Répartition par âge (hommes) :

Le taux de suicide variait selon l'âge chez les hommes :
17-24 ans : environ 20 pour 100 000
30-34 ans : environ 12 pour 100 000
35-39 ans : environ 16 pour 100 000
40-44 ans : 33 pour 100 000 (taux le plus élevé)

Répartition par arme :

Gendarmerie : 27,1 pour 100 000
Armée de terre : 19,7 pour 100 000
Armée de l'Air : 14,1 pour 100 000
Marine nationale : 13,2 pour 100 0001

Comparaison avec la population civile :

Le taux de suicide dans l'armée française était 20% plus faible que celui de la population masculine civile sur la période 2002-20072.

Évolution :

Entre 2003 et 2008, on a observé une moyenne de 74 suicides par an dans l'armée française, avec un pic de 90 suicides en 20053.

Ces statistiques soulignent l'importance de la prévention du suicide et du soutien psychologique dans l'armée française, en particulier pour les hommes d'âge moyen et dans certaines branches comme la gendarmerie.

RÉFÉRENCES LÉGALES ET TEXTES DE CADRAGE

- Code de la Défense : Articles L.4121-1 et suivants (obligation de protection des militaires).
- Code de la Santé Publique : Principes généraux de protection de la santé mentale.
- Circulaires ministérielles relatives à la prévention du suicide dans les forces armées (ex. *Instruction n° [xx/DEF] sur l'accompagnement psychologique*).
- Jurisprudence et doctrine interne concernant la responsabilité de l'État en matière de santé et sécurité.

CHAPITRE 11
CONCLUSION : PROTEGER CEUX QUI NOUS PROTEGENT UNE RESPONSABILITE COLLECTIVE

Les exigences qui pèsent sur eux, tant physiques que psychologiques, exigent dès lors de notre part un engagement fort et global : **en clair, protéger ceux qui nous protègent est une responsabilité collective, qui implique citoyens, institutions, pouvoirs publics et organisations privées.**

1. Le fondement légal et moral de la protection des protecteurs

Du point de vue juridique, la responsabilité de l'État et de la société dans la préservation de l'intégrité de ses agents est solidement ancrée. En France, le Code du travail prévoit un dispositif de protection de la santé et de la sécurité des salariés, y compris pour les professions à risques. Par ailleurs, le Code pénal consacre la notion d'atteintes aux personnes dépositaires de l'autorité publique ou chargées d'une mission de service public, prévoyant des circonstances aggravantes en cas d'agression à leur encontre. Ces dispositions reflètent la reconnaissance, par le législateur, de la dangerosité accrue de leurs missions.

Sur le plan international, de nombreux traités et conventions réaffirment l'idée selon laquelle les gouvernements ont le devoir d'assurer une protection efficace aux individus qui œuvrent pour la défense des droits fondamentaux. La Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH) et la Convention européenne des droits de l'homme (CEDH) — bien qu'elles visent davantage la protection de tous les citoyens — rappellent que garantir le respect des droits et des libertés publiques suppose de préserver ceux qui veillent quotidiennement à les faire appliquer.

2. Une responsabilité partagée entre l'État, les organisations et les citoyens

- Le rôle de l'État

L'État se doit non seulement d'adopter une législation claire, précise et contraignante, mais aussi de mettre en place des moyens concrets pour assurer la sécurité, la santé physique et psychologique, ainsi que la formation continue de ses agents. Qu'il s'agisse des policiers, des magistrats, des pompiers, des agents pénitentiaires, du personnel de santé ou des acteurs associatifs engagés dans la protection des plus vulnérables, **tous méritent un cadre de travail sécurisé, des équipements adéquats et un accompagnement psychologique adapté**. Il incombe également à l'État de développer un dialogue constructif avec les syndicats, les associations professionnelles et les organismes internationaux afin d'ajuster, d'améliorer et d'innover dans les modes de protection existants.

- La contribution des organisations

Les employeurs publics et privés portent, eux aussi, une part de responsabilité. **Les institutions doivent s'assurer que les règles élémentaires de sécurité, d'hygiène et de santé au travail sont rigoureusement respectées**, mais elles doivent également prendre en compte la singularité et la pénibilité de certaines missions. L'innovation passe aussi par **la mise en place de programmes de prévention et de soutien** (plateformes d'écoute, formations sur la gestion du stress, dispositifs d'alerte, etc.).

Sur un plan managérial, le renforcement de la cohésion d'équipe et la reconnaissance du travail accompli sont des leviers puissants pour protéger psychologiquement les acteurs de la sécurité. **Les retours d'expérience, inspirés des meilleures pratiques internationales, permettent de développer une culture de la protection réciproque et du respect mutuel**, gages d'une meilleure efficacité opérationnelle.

- Le devoir de chaque citoyen

Protéger ceux qui nous protègent ne relève pas seulement de l'État ou des organisations. Les citoyens ont aussi un rôle essentiel : changer leur regard sur les métiers de la protection, soutenir moralement et matériellement (dans la limite de leurs capacités) les initiatives de renforcement de la sécurité, et respecter les règles qui gouvernent le vivre-ensemble. La vigilance citoyenne, l'entraide communautaire et la participation à des projets associatifs ou de prévention contribuent à créer un environnement favorable à la fois à la sécurité collective et à celle de nos protecteurs. En témoigne, par exemple, la mobilisation des habitants dans certains quartiers aux côtés des forces de l'ordre ou la solidarité mise en avant lors de crises sanitaires et de catastrophes naturelles.

2. Un impératif d'innovation et de prospective

Face à des menaces contemporaines évolutives (cyberattaques, nouvelles formes de violence, enjeux sanitaires globaux), la société doit innover en permanence pour améliorer les mécanismes de protection de ses protecteurs. Les progrès technologiques – drones, dispositifs de reconnaissance intelligente, équipement de protection individuel (EPI) de dernière génération – constituent des avancées majeures, encore faut-il qu'ils soient adoptés et financés de manière réfléchie et équitable.

Dans le domaine de la santé psychologique et mentale, il demeure tout aussi fondamental de développer la recherche et de déployer des solutions innovantes : programmes de soutien post-traumatique, thérapies de groupe, applications mobiles de suivi psychologique ou dispositifs de réalité virtuelle pour la formation et la préparation aux situations extrêmes. Cette innovation, nécessairement interdisciplinaire, trouvera sa force dans la coopération entre chercheurs, médecins, juristes, ingénieurs et acteurs de terrain.

3. Vers une reconnaissance sociale et symbolique renouvelée

Protéger les protecteurs va au-delà de la simple fourniture de mesures de sécurité ou de dispositifs juridiques. Il s'agit aussi de valoriser symboliquement la fonction de service public qu'ils exercent, et de **souligner la dignité attachée à ces métiers à haute responsabilité**. La reconnaissance sociale de leur travail est un ingrédient crucial du contrat social : en être privé mine leur motivation, fragilise leur engagement et, à terme, peut compromettre la sécurité de tous.

De la même manière que nous attendons d'eux qu'ils accomplissent leur devoir avec professionnalisme et dévouement, **ils sont en droit d'attendre de notre part un soutien et une considération à la hauteur de leur engagement**. Reconnaître pleinement la valeur de leur action, c'est aussi combattre les préjugés, réduire les tensions, et instaurer un climat de confiance réciproque.

Conclusion : L'avenir de la protection passe par la solidarité

Dans un monde où les défis se complexifient et où l'équilibre social peut à tout instant vaciller, protéger ceux qui nous protègent s'impose comme un impératif absolu. **C'est ensemble – citoyens, institutions et États – que nous devons bâtir un environnement éthique, juridique, matériel et culturel propice à la sécurité, au respect et à la dignité de nos protecteurs.** Cette démarche exige des moyens concrets et des volontés affirmées, mais elle n'est pas horsd'atteinte : elle requiert une approche globale qui allie législation adaptée, budget

proportionné, management humain et innovations technologiques. Il appartient à chaque acteur de la société de faire évoluer ses pratiques et de contribuer à ce chantier collectif pour que, demain, les femmes et les hommes qui veillent sur nos libertés et notre bien-être puissent exercer leur mission en toute sérénité.

Plus nous serons conscients de leur engagement, plus nous serons à même de leur offrir le soutien dont ils ont besoin. Protéger ceux qui nous protègent, c'est, en définitive, consolider les fondements mêmes de notre cohésion sociale et de nos libertés publiques. C'est reconnaître que le bien-être et la sécurité de nos gardiens de l'ordre, de la justice et de l'intérêt général sont indissociables de la démocratie et de l'État de droit, piliers de nos sociétés contemporaines.

CHAPITRE 12 : DEDICACE

- **EN MEMOIRE DE LOUIS TINARD, MILITAIRE DU 61e REGIMENT D'ARTILLERIE DE CHAUMONT.**

CHAPITRE 12 : DEDICACE

- EN MEMOIRE DE LOUIS TINARD, MILITAIRE DU 61e REGIMENT D'ARTILLERIE DE CHAUMONT.

Dédicace à Louis

À toi, Louis, notre fils, dont le souvenir vibre à chaque battement de nos cœurs… Tu as quitté ce monde avec une douleur que nous n'avons pas su atténuer, laissant dans notre vie un vide déchirant que rien ni personne ne pourra jamais combler. Ton sourire, si lumineux, demeure aujourd'hui le phare qui nous guide dans les moments d'obscurité, et tes rires résonnent encore dans chacun de nos silences.

À travers les pages de ton dossier, et au fil des témoignages recueillis dans ce livre blanc, nous avons saisi la profondeur de ton chagrin, trop souvent dissimulé derrière ta générosité et ta bienveillance. Nous réalisons combien la détresse peut se nicher dans les recoins invisibles de l'âme, même chez ceux qui, en apparence, portent la joie comme un étendard. Ton histoire nous rappelle à quel point il est crucial de tendre l'oreille, de prêter attention aux appels silencieux, de poser un regard plein d'amour et de compassion sur ceux qui, parfois, ne parviennent plus à s'accrocher.

Par cette dédicace, nous souhaitons d'abord te rendre hommage, Louis, pour la lumière que tu as si longtemps apportée à notre foyer. Nous voulons aussi porter ce message d'espoir et de prévention qu'insuffle le livre blanc : chaque vie est précieuse, chaque souffrance mérite d'être entendue, chaque cœur éploré a le droit à une main tendue. Que tes combats, tes doutes et tes espoirs puissent guider d'autres parents, d'autres familles, et toutes les personnes confrontées à la même douleur, afin qu'elles ne se sentent pas seules dans l'obscurité.

Il nous tient également à cœur de sensibiliser les institutions militaires, afin que ce drame serve d'exemple et de prise de conscience pour mener à bien des réformes essentielles et nécessaires. Nous espérons qu'en partageant ton histoire, Louis, et en soulignant l'importance d'un soutien psychologique adapté et d'une écoute bienveillante, ces institutions – tout comme l'ensemble de la société – prendront la mesure de leur responsabilité pour que plus jamais un soldat, un membre de l'armée ou quiconque engagé dans la défense ne se retrouve isolé dans son mal-être.

Tu étais notre soleil, celui qui inondait nos journées de chaleur et d'affection. Ton absence nous submerge parfois de larmes, mais ta présence demeure gravée en nous, dans chacun de nos souvenirs, chaque sourire que nous offrons désormais à la vie, comme un clin d'œil à tout ce que tu nous as appris. Nous ne cesserons jamais de t'aimer, de te chercher dans ces instants de grâce où l'on sent ton esprit planer, bienveillant, autour de nous.

Puisses-tu, là où tu te trouves, trouver la sérénité et la paix que ce monde ne t'a pas suffisamment offertes. Et puissions-nous, par ce témoignage, apaiser un peu le fardeau de la culpabilité, de l'incompréhension ou du regret. Que cette dédicace résonne comme un hymne à l'amour, à la solidarité, et au souvenir impérissable d'un fils qui demeure vivant dans nos cœurs.

Repose en paix, Louis. Ta flamme continue de briller à travers nous, dans chaque geste de compassion que nous posons et dans chaque mot d'espoir que nous partageons, pour que plus jamais un être cher ne se sente seul face au désespoir.

« A toutes celles et ceux qui ont perdu la vie, et à leur famille »

LIVRE BLANC

Gestion et prévention du mal être dans l'armée

Protéger ceux qui nous protègent : un impératif moral et stratégique

Les militaires incarnent des valeurs essentielles : courage, discipline et résilience. Chaque jour, ils font face à des situations extrêmes, que ce soit sur les théâtres d'opérations, lors de missions humanitaires ou dans le cadre de la sécurisation intérieure. Mais derrière leur engagement et leur force apparente se cache une réalité plus dure et souvent méconnue : le poids psychologique du métier, qui peut mener à l'isolement, à la souffrance et, parfois, à l'irréparable.

Ce livre blanc explore sans détour les causes profondes du mal-être militaire, ses conséquences humaines et opérationnelles, mais surtout les solutions concrètes et applicables pour y remédier. Il s'appuie sur des témoignages poignants, des études rigoureuses et des pratiques internationales éprouvées pour proposer un plan d'action clair en faveur de la santé mentale des soldats et du renforcement de la cohésion des forces armées.

Un hommage à Louis TINARD

Ce livre est dédié à Louis TINARD, jeune militaire du 61e régiment d'artillerie de Chaumont, suicidé à l'âge de 20 ans dans sa caserne. Son histoire, comme celle de trop nombreux autres soldats, souligne l'urgence d'une action collective pour ne plus laisser ces détresses invisibles dans l'ombre.

Un appel à l'action

Ce livre blanc n'est pas un simple rapport, mais un engagement : celui de bâtir une armée plus forte, plus solidaire et plus humaine. Parce qu'un soldat en bonne santé mentale est un soldat plus efficace, et qu'une armée qui protège ses membres est une institution plus résiliente. Il est temps d'agir.

L'association "frères d'armes et de silence - Louis 2022" est une association de parents, amis et familles de militaires. Son objectif est la prévention et la gestion du mal être et de la crise suicidaire dans l'armée.

www.freresdarmesetdesilence.fr

Yann TINARD