



## Retour d'Afghanistan : un sas pour décompresser (Diaporama)

Mise à jour : 11/02/2013 - Auteur : C. Bobbera - Direction : DICOD

Depuis 2009, l'armée de Terre organise un séjour de trois jours à Chypre pour tous les militaires qui terminent leur mandat en Afghanistan. Ce sas de décompression les aide à repérer et à évacuer le stress provoqué par six mois d'engagement. Il permet ainsi un retour plus aisé auprès de leur famille et de la société civile.

Assis sur des transats, trois militaires en tenue de sport se détendent. Ils profitent du paysage qui s'offre à eux, celui de la mer Méditerranée. « C'est dingue il y a encore quelques heures, on était au milieu des montagnes. J'ai du mal à réaliser que dans un jour nous serons de retour en France », s'exclame l'un d'eux. Ces militaires sont de passage pour trois jours au sas de fin de mission de Chypre, après leur engagement en Afghanistan. Ils sont 76 militaires à être arrivés au milieu de la nuit dans cet hôtel de luxe de Paphos, situé au sud-ouest de l'île de Chypre.



Développé en juin 2009, au profit des unités françaises engagées en Afghanistan, le sas de fin de mission est un des éléments du soutien psychologique mis en œuvre par l'armée de Terre. Il a été progressivement élargi aux composantes interarmées. « Le retour à la vie ordinaire peut être brutal, après six mois d'engagement intensif en Afghanistan », explique le lieutenant-colonel Moynard, chef du Groupe de Soutien du sas de Chypre. « Ce sas a pour mission de désactiver les mécanismes de combat, réguler le stress, et détecter les militaires en difficulté, susceptibles de souffrir par la suite de troubles psychiques. L'objectif est qu'ils se reposent et se détendent. » « Il s'agit d'une véritable préparation au retour », poursuit le chef de bataillon Frère, psychologue de la cellule d'intervention et de soutien psychologique de l'armée de Terre (CISPAT). « Apprendre à décompresser et retrouver un quotidien de paix sans les automatismes de la guerre. » Depuis sa création, environ 13 000 soldats ont déjà bénéficié de ce séjour.

Les militaires, en tenue décontractée, se mélangent avec les touristes britanniques ou russes en vacances à l'hôtel. Répartis en petits groupes, ils se rendent aux différentes activités obligatoires. Un des groupes se rend au débriefing de fin de mission, mené par un psychologue militaire. « Nous les incitons à verbaliser les difficultés qu'ils ont pu vivre au cours de leur mission en Afghanistan. Un certain nombre se remettent en question, développent un sentiment de honte », raconte le chef de bataillon Frère. « A travers les discussions que nous avons avec eux, nous essayons de redonner du sens à leur mission. Ils ont participé à quelque chose d'exceptionnel. » Des entretiens individuels sont également proposés aux militaires qui le souhaitent.

Les militaires bénéficient aussi d'une information « post-Opex », délivrée par des Officiers Environnement Humain (OEH) et/ou des Conseillers Facteur Humain (CFH). Ces derniers les sensibilisent sur les possibles effets comportementaux et psychologiques après une Opex, et la manière de les détecter chez leurs camarades. « Nous essayons de les préparer au mieux au retour. Nous les informons sur les problèmes qu'ils pourraient rencontrer dans les semaines et les mois à venir. C'est important qu'ils sachent identifier certains symptômes, pour qu'ils comprennent ce qui se passe afin de se faire traiter rapidement, et ne pas rester seuls avec leurs traumatismes », commente le capitaine réserviste Pereira, Officier Environnement Humain. « En moyenne, un militaire de retour d'Afghanistan met entre 3 semaines et 3 mois pour se détacher véritablement de sa mission. »

La réunion d'information terminée, ils prennent le chemin pour la séance de TOP (technique d'optimisation du potentiel). Allongés sur le sol, les militaires se concentrent sur leur respiration, et se relaxent doucement. Certains s'endorment. « Les TOP leur permettent de se réapproprier toutes leurs sensations corporelles », explique l'adjudant Lédé, monitrice de TOP. Cette technique est basée sur la respiration et la relaxation, leur permet de se relâcher musculairement et d'évacuer le stress accumulé.

D'autres activités leur sont proposées : massages thérapeutiques du dos, piscine, sauna, hammam, salle de musculation. Une sortie dans un club de bowling et une visite de la ville de Paphos par un guide chypriote leur sont également prévues. « Nous veillons à ce que leur programme d'activités soit équilibré, afin qu'ils aient vraiment le temps de se reposer », explique le lieutenant-colonel Moynard. « Leur séjour à Chypre, dans cet hôtel est une manière de reconnaître et valoriser la mission que ces militaires viennent d'accomplir. Les conforter dans l'idée qu'ils ont fait du bon travail, sur ce théâtre d'opération difficile. »

Au terme des trois jours, les soldats semblent déjà moins stressés et plus apaisés. Le sas rencontre un taux de satisfaction supérieur à 90%, chez ces militaires. « C'est la seconde fois que je passe à Chypre », témoigne un adjudant. « Ce dispositif n'existait pas lors de mes précédentes missions, au Kosovo. Quand j'arrivais à la maison, j'étais encore dans ma mission, pas disponible pour ma femme et mes enfants. J'ai vu la différence après être passé à Chypre. Au début on pense que c'est trois jours de perdus, avant de rejoindre la famille. Et puis quand il se termine, on s'aperçoit que cette pause nous fait du bien. Au retour en famille, on est plus zen. Ce sas est une nécessité et devrait être généralisé à certaines Opex exigeantes. »

Le dispositif du sas de Chypre devrait prendre fin quand les derniers soldats français quitteront l'Afghanistan. Le succès qu'il remporte auprès des militaires, pourrait encourager le ministère de la Défense à renouveler l'expérience pour d'autres opérations.