

Canadian  
Forces  
College

Collège  
des  
Forces  
Canadiennes



## LES DÉPLOIEMENTS OPÉRATIONNELS : UNE ANALYSE DES EFFETS SUR LES MILITAIRES ET LEUR FAMILLE

Major B.M. Wellwood

**JCSP 39 DL**

**Master of Defence Studies**

**Disclaimer**

Opinions expressed remain those of the author and do not represent Department of National Defence or Canadian Forces policy. This paper may not be used without written permission.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of National Defence, 2015.

**PCEMI 39 AD**

**Maîtrise en études de la défense**

**Avertissement**

Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent aucunement des politiques du Ministère de la Défense nationale ou des Forces canadiennes. Ce papier ne peut être reproduit sans autorisation écrite.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale, 2015.

CANADIAN FORCES COLLEGE – COLLÈGE DES FORCES CANADIENNES  
JCSP 39 DL – PCEMI 39 AD

MASTER OF DEFENCE STUDIES – MAÎTRISE EN ÉTUDES DE LA DÉFENSE

**LES DÉPLOIEMENTS OPÉRATIONNELS : UNE ANALYSE DES EFFETS SUR LES  
MILITAIRES ET LEUR FAMILLE**

By Major B.M. Wellwood

5 janvier 2015

*“This paper was written by a student attending the Canadian Forces College in fulfilment of one of the requirements of the Course of Studies. The paper is a scholastic document, and thus contains facts and opinions, which the author alone considered appropriate and correct for the subject. It does not necessarily reflect the policy or the opinion of any agency, including the Government of Canada and the Canadian Department of National Defence. This paper may not be released, quoted or copied, except with the express permission of the Canadian Department of National Defence.”*

Word Count: 15 512

*“La présente étude a été rédigée par un stagiaire du Collège des Forces canadiennes pour satisfaire à l'une des exigences du cours. L'étude est un document qui se rapporte au cours et contient donc des faits et des opinions que seul l'auteur considère appropriés et convenables au sujet. Elle ne reflète pas nécessairement la politique ou l'opinion d'un organisme quelconque, y compris le gouvernement du Canada et le ministère de la Défense nationale du Canada. Il est défendu de diffuser, de citer ou de reproduire cette étude sans la permission expresse du ministère de la Défense nationale.”*

Compte de mots : 15 512

## **Les déploiements opérationnels : une analyse des effets sur les militaires et leur famille**

Introduction	...p 2.
État présent des recherches	...p 3.
Situation actuelle organisationnelle	...p 11.
Effets sur les individus	...p 22.
Effets auprès des familles militaires	...p 27.
Conclusion	...p 34.
Bibliographie	...p 37.

## Les déploiements opérationnels : une analyse des effets sur les militaires et leur famille

Dans la foulée de la fin des opérations en Afghanistan de la Force Internationale d'Assistance à la Sécurité (FIAS) sous l'OTAN, nous sommes appelés à réfléchir fréquemment sur les nombreux coûts de ce conflit auprès du personnel militaire de l'Alliance. Forts d'une décennie d'expérience de combat dans un environnement hostile unique, plusieurs pays continuent de lutter contre les conséquences néfastes de cette guerre, tant sur le plan politique, budgétaire, dans le domaine du maintien de l'équipement et des effectifs (rétention), que sur le plan de la santé et du bien-être. Alors que les conséquences pathologiques visibles et invisibles sont régulièrement soulignées dans les médias, très peu de discussions s'orientent vers les effets positifs de s'être engagé dans le conflit. Certains pourraient considérer maladroit de présenter les aspects positifs d'une décision ayant occasionné un tel sacrifice. Cependant, il ne s'agit pas ici d'argumenter en faveur des justifications de la guerre, mais plutôt de traiter l'impact que le déploiement opérationnel a sur la santé et le bien-être des militaires et de leur famille.

Considérant que plus de 40 000 militaires canadiens ont été déployés en Afghanistan entre 2001 et 2014<sup>1</sup>, et que plus de 64,000 enfants au Canada ont au moins un parent militaire<sup>2</sup>, il est clair qu'une large partie de la population canadienne a été affecté par cette mission. Les statistiques disponibles quant aux effets de la mission sur l'état de santé mentale des militaires indiquaient que 2,3% des troupes Canadiennes déployées dans ce pays souffraient d'un syndrome post-traumatique en 2007.<sup>3</sup> En 2010, ce nombre était légèrement à la hausse à 2,8%.<sup>4</sup> Il pourrait être rationnel de déduire que plusieurs familles aient connu des effets positifs découlant de l'adversité vécue lors du déploiement militaire.

Serait-il possible qu'au-delà de l'appréhension de blessures graves ou de décès de leur proche, de la prépondérance imaginée pour des séparations ou divorces et bien au-delà de la frustration provoquée par un sentiment d'abandon, les militaires et leur famille puissent aussi vivre, chacun de leur côté, une expérience enrichissante par le biais d'un déploiement

---

<sup>1</sup> <http://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/history/canadian-armed-forces/afghanistan>

<sup>2</sup> « Les familles des militaires » de l'Institut Vanier de la famille, 10 novembre, 2012  
<http://www.vanierinstitute.ca/modules/news/newsitem.php?ItemId=471>

<sup>3</sup> Selon Sareen et al., 2007.

<sup>4</sup> J. Don Richardson, James M. Thompson, Margaret Boswall, Rakesh Jetly. *Horror comes home: Veterans with posttraumatic stress disorder*. Le Médecin de famille canadien Vol 56: mai 2010

opérationnel? L'augmentation de l'estime de soi, le rapprochement social, l'apprentissage culturel ainsi qu'une multitude de facteurs positifs<sup>5</sup> peuvent également être observés aux suites de déploiements opérationnels comme celui de l'Afghanistan. Bien que les effets négatifs d'un potentiel syndrome post-traumatique constituent un sujet de recherche prisé, les militaires Canadiens et leur famille connaissent aussi de nombreux effets positifs liés aux déploiements opérationnels. Le travail qui suit vise à mettre en vue les effets positifs des déploiements qui sont souvent ignorés par les recherches. L'évaluation et une compréhension plus approfondie des effets positifs pourraient contribuer davantage à la résilience encouragée par l'institution.

Suite à une analyse de l'état actuel des documents de recherche disponibles, le sujet sera alors traité plus en profondeur en trois parties additionnelles :

1. D'abord, l'état actuel de l'organisation concernant le soutien à la santé mentale et certains sujets reliés, tel que l'entraînement à la résilience, sera examiné.
2. Ensuite, cette thèse cherchera à analyser l'impact de la participation aux déploiements sur le militaire, en termes de risques et de potentiel de croissance personnelle reliée à l'expérience face à l'adversité.
3. Finalement, cette thèse offrira une analyse parallèle à celle des impacts sur l'individu, cette fois au sujet des conséquences des déploiements sur le réseau familial.

## État présent des recherches

Sujet d'actualité en raison de la grande participation internationale récente à la guerre en Afghanistan, il existe de nombreuses recherches au sujet des effets des déploiements ou de l'expérience du combat. Pour débiter, il faut d'abord clarifier que plusieurs de ces analyses n'établissent pas la différence entre l'expérience de combat et la participation au déploiement militaire. Encore, certains auteurs mentionnent que les effets qu'ils présentent sont le résultat d'une exposition à l'adversité, ce qui inclurait de multiples déménagements, des déploiements de longue durée (six mois ou plus, par exemple), des absences répétées ou encore le vécu d'incidents traumatiques. Comme certains militaires déployés ne vivent pas une expérience de combat proprement dit, on ne peut pas logiquement conclure que les effets du proviennent de

---

<sup>5</sup> Jenna Van Slyke. "Post-Traumatic Growth", du *Naval Center for Combat & Operational Stress Control*, [http://www.med.navy.mil/sites/nmcsc/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG\\_WhitePaperFinal.pdf](http://www.med.navy.mil/sites/nmcsc/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG_WhitePaperFinal.pdf)

l'expérience du combat. Contrairement, le militaire déployé vit *de facto* des effets du déploiement, indépendamment de son exposition à une expérience de combat comme telle. De plus, l'expérience de combat en soi peut être définie de plusieurs façons, selon l'exposition directe à un acte hostile, ou par la simple présence dans un environnement hostile. Pour cette raison, la présente analyse se penchera sur les effets du déploiement militaire, tenant compte des effets d'expérience de combat seulement là où le lien est clair. De plus, cette analyse ne considérera pas les déploiements comme inclusifs de tout affrontement avec l'adversité (comme les déménagements fréquents), car cette définition s'avère trop large pour tirer des conclusions pertinentes.

Dès que l'on entend le sujet "effets de l'expérience de combat", nombreux sont ceux qui réfléchissent immédiatement au syndrome post-traumatique (SPT). Pour fixer un point de référence, car la majorité des études sur les effets des déploiements tournent autour du SPT, une brève description de la prévention du SPT sera présentée ici. Il faut mettre en contexte que la majorité de la population vivra au moins un incident traumatique dans leur vie, et même si la plupart subira certaines réactions post-traumatiques, seulement entre 1 et 14 pourcent développeront un SPT. Diverses sources décrivent le SPT comme une condition médicale causée par l'exposition à un événement traumatique. Les symptômes peuvent inclure les flashbacks, les cauchemars, l'anxiété sévère et de revivre sans cesse l'événement traumatisante et ce, sur une période de temps prolongée.<sup>6</sup> Malheureusement le SPT occasionne souvent une dégradation dans d'autres sphères d'activité humaine, comme l'efficacité professionnelle, les relations interpersonnelles, l'abus de substances illicites, les démêlées juridiques, ainsi que d'autres problèmes psychologiques, comme la dépression ou l'anxiété. Pour prévenir le SPT, on favorise l'utilisation de techniques de gestion du stress, l'activité physique et les exercices de simulation, ainsi que la présence continue de soutien social. Une prévention secondaire se fait durant les premiers jours suivant l'incident, pendant lesquels une réponse rapide est offerte aux personnes affectées sous forme thérapeutique primaire ou de simples séances où les individus sont appelés à parler de la situation vécue. Quant à la prévention tertiaire, elle comprend le traitement selon les besoins de l'individu, ce qui peut être composé de thérapies cognitives et comportementales

---

<sup>6</sup> Tiré de plusieurs références, dont Élise St-André, M. D., psychiatre, LE TROUBLE (OU ÉTAT) DE STRESS POST-TRAUMATIQUE.

[http://revivre.org/tiny\\_mce/jscripts/tiny\\_mce/plugins/filemanager/files/files/T.%20anxieux/Le%20trouble%20de%20stress%20posttraumatique.pdf](http://revivre.org/tiny_mce/jscripts/tiny_mce/plugins/filemanager/files/files/T.%20anxieux/Le%20trouble%20de%20stress%20posttraumatique.pdf)

(TCC)<sup>7</sup> couplées à la pharmacothérapie et aux autres formes de psychothérapies.<sup>8</sup> L'existence de cet état de santé, et la nécessité de la considérer, permettront aux professionnels de la santé de mieux l'identifier, et aux forces militaires d'adapter leur entraînement et leur programme de santé pour réduire, prévenir et traiter cette affliction. Ce résultat est, en fait, un gain à long terme pour la majorité, en dépit de la très grande souffrance d'une minorité de militaires.

Sur le plan institutionnel, les Forces armées canadiennes (FAC) publient ouvertement les politiques et les ressources disponibles à l'égard du soutien des membres déployés. Les sites internet sont accessibles au public, y compris le site internet du Directeur des services de santé des FAC qui fournit les détails sur le programme d'entraînement à la résilience mentale (En route vers la préparation mentale (RVPM)) ainsi que ses fondements.<sup>9</sup> Ce site offre une explication de l'intégration du programme à différentes étapes de formation militaire et au cycle de déploiement. Le directeur de recherche et développement de la défense a également publié plusieurs études en ce qui concerne la résilience et les efforts des FAC à intégrer cet entraînement. Un aperçu des recherches est présenté ci-dessous.

L'importance de l'état psychologique auprès de l'effort de guerre a été constaté à travers le temps, d'aussi loin que Napoléon, Clausewitz, et même Sun Tsu, ainsi que lors de l'époque des guerres mondiales et de la guerre du Vietnam.<sup>10</sup> Les études sur l'impact du déploiement des militaires sur la santé mentale de leurs proches font pléthores dans les plus récentes recherches s'intéressant à la santé des militaires. En fait, il est proposé que la recherche et développement dans le domaine de la psychologie sera essentiel aux forces armées de l'avenir, et que la résilience du soldat est critique (Matthews 2014).<sup>11</sup>

Antonovsky et Bernstein (1986) soulignent une pénurie qui existe toujours aujourd'hui en

---

<sup>7</sup> qui comprend la psychoéducation, la restructuration cognitive des pensées dysfonctionnelles, l'entraînement à la gestion de l'anxiété, les stratégies d'exposition, la régulation des émotions, et la prévention de la rechute

<sup>8</sup> "Psychologie" édition février 2014, Dr André Marchand, *Peut-on prévenir et traiter l'ÉSPT chronique?*  
[https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\\_Qc\\_Janv2014\\_Dossier\\_02\\_Marchand.pdf](https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Janv2014_Dossier_02_Marchand.pdf)

<sup>9</sup> <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm/index.page>

<sup>10</sup> Wm. Darryl Henderson, *Cohesion: The Human Element in Combat*, National Defense University Press, 1985, p 2.  
<http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/ndu/cohesion/cohesion.pdf>

<sup>11</sup> Michael D. Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War* (New York: Oxford University Press, 2014), p 90.

matière de recherches : nous en savons beaucoup plus sur les effets pathologiques de l'expérience de combat que sur le développement post-traumatique. La recherche qui se base sur une population ayant subi des effets négatifs sera probablement fautive, ou à tout le moins, exagérée. En fait, ils ont noté ce qui est généralement encore le cas maintenant : même au sein de la recherche sur une population sans pathologie, l'accent est orienté majoritairement vers l'absence d'effet négatif, plutôt que sur les facteurs qui jouent un rôle dans le développement en soi (Britt, Adler, et Castro, 2006).<sup>12</sup> Au cours des dernières années, les forces armées des pays membres de l'OTAN ont fait des progrès afin de palier à cette lacune, dans le but de minimiser l'occurrence ou d'atténuer les effets négatifs. La majorité de ces organisations ont intégré systématiquement le soutien psychologique aux déploiements opérationnels.<sup>13</sup> Cependant, Deniz Fikretoglu et Donald R. McCreary (2012) énumèrent les raisons pour lesquelles les recherches à ce sujet peuvent stagner. L'apparence d'un mélange de détresse et d'adaptation positive chez les individus peut venir brouiller les cartes, couplé à l'aspect parfois transitoire des effets psychologiques, la variété des définitions conceptuelles, la prise de mesures des effets, et à la multiplicité des domaines affectés (social, académique, etc.).<sup>14</sup> C'est donc dire que tous ces facteurs rendent les données difficiles à collecter et complexes à analyser.

En fait, plusieurs d'études discutent du traitement du SPT, et nombreuses études se penchent sur les facteurs qui préviennent la psychopathologie. Des chercheurs canadiens proposent que le dévouement<sup>15</sup>, la stabilité émotionnelle, la maîtrise professionnelle et les interactions sociales positives offrent une certaine protection de la santé mentale (Lee, Sudom, et Zamorski, 2013).<sup>16</sup> Les britanniques partagent également certaines méthodes de prévention et de traitement de santé mentale des militaires, y compris la compression en tierce lieu et

---

<sup>12</sup> Thomas W. Britt, Amy B. Adler, Carl Andrew Castro, *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat: Military Performance*, Volume 1. Greenwood Publishing Group, 2006, p. 23.

<sup>13</sup> Eric Vermetten, Neil Greenberg, Manon A. Boeschoten, Roos Delahaije, Rakesh Jetly, Carl A. Castro et Alexander C. McFarlane. *PTSD IN THE MILITARY: PREVALENCE, PATHOPHYSIOLOGY, TREATMENT - Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners* (2014)

<sup>14</sup> Deniz Fikretoglu et Donald R. McCreary, *Psychological Resilience: A Brief Review of Definitions, and Key Theoretical, Conceptual, and Methodological Issues* (2012) [http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/inbasket/hkduggal.120126\\_1005.Toronto\\_TR\\_2012\\_012\\_final.pdf](http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/inbasket/hkduggal.120126_1005.Toronto_TR_2012_012_final.pdf)

<sup>15</sup> Traduction libre de "conscientiousness" À la page 331, on le décrit en Anglais comme "does a thorough job".

<sup>16</sup> "Longitudinal Analysis of Psychological Resilience and Mental Health in Canadian Military Personnel Returning From Overseas Deployment" de Jennifer E. C. Lee, Kerry A. Sudom, et Mark A. Zamorski, [www.cimvhr.ca/sghrp\\_reports/dnlddoc.php?id=69&fname=Lee%20et%20a](http://www.cimvhr.ca/sghrp_reports/dnlddoc.php?id=69&fname=Lee%20et%20a)

l'entraînement de la résilience (Hunt, Wesley, Jones, Rona, Greenburg, 2014).<sup>17</sup>

Les bénéfices individuels du déploiement ou de l'expérience de combat sont de traités dans la littérature de façon plus limitée et sporadique, un peu comme s'il était pervers de discuter des aspects positifs d'une situation lorsque certains individus en souffrent : une logique similaire à celle de forcer son enfant de finir son repas puisque certains meurent de malnutrition. David Grossman reconnaît brièvement les effets positifs de l'expérience de combat dans son livre "*Psychological Effects of Combat*" et encore dans son livre célèbre "*On Killing, The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*". Selon Grossman, le développement post-traumatique est défini comme l'expérience subjective de changement psychologique positif par l'entremise de l'expérience traumatique. Il est généralement catégorisé selon l'inventaire de développement post-traumatique<sup>18</sup> dans les domaines suivants : une appréciation accrue de la vie, des relations interpersonnelles rapprochées, l'identification de nouvelles possibilités, l'augmentation de la force personnelle (caractérielle) et un changement spirituel positif (Van Slyke).<sup>19</sup> Il est généralement considéré que les attributs personnels et la capacité d'adaptation (« *coping mechanisms* ») contribuent également de façon significative à la croissance post-traumatique (King et Hicks, 2009).<sup>20</sup>

Malgré la carence des études sur les effets positifs des déploiements, on constate que les développements post-traumatiques les plus communs chez les vétérans de la Corée incluent la maîtrise accrue (capacité d'accomplir une tâche), l'estime de soi ainsi que la capacité d'adaptation (« *coping skills* »). Ces développements furent plus prononcés chez des soldats ayant passé plus de temps au combat (Matthews, 2014).<sup>21</sup> Les statistiques effectuées à partir des études faites sur les vétérans du Vietnam démontrent que deux tiers d'entre eux se considèrent comme ayant vécu un développement post-traumatique, surtout en ce qui a trait à la fortitude

---

<sup>17</sup> Elizabeth J. F. Hunt, Simon Wessely, Norman Jones, Roberto J. Rona and Neil Greenberg, *PTSD in the Military Prevalence, Pathopsychology, Treatment* "The mental health of the UK Armed Forces: where facts meet fiction", dans *European Journal of Psychotraumatology*, 14 August 2014, <http://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2014/Hunt2014.pdf>

<sup>18</sup> "Post Traumatic Growth Inventory"

<sup>19</sup> "Post-Traumatic Growth", Jenna Van Slyke du Naval Center for Combat & Operational Stress Control, [http://www.med.navy.mil/sites/nmcsc/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG\\_WhitePaperFinal.pdf](http://www.med.navy.mil/sites/nmcsc/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG_WhitePaperFinal.pdf)

<sup>20</sup> King L, Hicks J. Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*. 2009; 4(5): 317-330.

<sup>21</sup> Michael D Matthews, Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War, Oxford University Press, 2014, p 76.

intérieure et à leur capacité à avoir une appréciation générale de la vie.<sup>22</sup> Par ailleurs, les vétérans de l'Afghanistan considèrent s'être améliorés dans le domaine du travail avec autrui, la capacité d'aimer et d'être aimé(e), le courage, la gratitude et l'honnêteté (Matthews, 2014).<sup>23</sup> Une analyse intuitive peut ajouter la fierté d'un accomplissement, la valorisation professionnelle, et la camaraderie à cette liste grandissante de bénéfices.

En ce qui concerne les effets d'un déploiement auprès d'une famille militaire, les documents de référence sont nombreux et d'une très grande variété de qualité académique, la majorité provenant de l'organisation militaire ou d'une organisation privée qui soutient les militaires et leur famille (Pépin et Sudom, 2008).<sup>24</sup> La culture militaire en soi peut avoir une influence profonde sur la vie de famille en raison des réinstallations fréquentes, des situations de chômage ou de sous-emploi pour le conjoint, des périodes répétées de séparation (incluant les déploiements dans une zone à risque) et de l'éloignement géographique de la famille élargie (Coulthard, 2010). Bien que de nombreux conjoints aient fait des sacrifices professionnels pour accommoder la carrière militaire de leur partenaire, les recherches indiquent que la majorité des conjoints sont favorables à une carrière au sein des FAC ainsi qu'aux déploiements qu'elle occasionne.<sup>25</sup>

Dans plusieurs études sur les effets des déploiements militaires au sein des familles militaires, on examine des phases chronologiques distinctes, soit le pré-déploiement, le déploiement, et l'après-déploiement (Kelley, 1994; Pincus, House, Christensen, & Adler, 2001; Van Breda, 1999). Les expériences vécues par les familles militaires pendant ces phases comprennent le choc initial, le départ, la déstabilisation émotionnelle, la reprise en charge et la stabilisation, l'anticipation du retour, la rencontre et la réintégration (de Soir, 1997).<sup>26</sup> Malgré le fait que les conclusions variaient d'une étude à l'autre, les conjoints de militaire indiquent avoir vécu des expériences positives et négatives pendant toutes les phases. Une étude de la séparation des familles américaines pendant la Guerre du Golfe estime que le déploiement n'a pas eu

---

<sup>22</sup> idem, p 76.

<sup>23</sup> idem, p 77.

<sup>24</sup> Karine Pépin et Kerry Sudom, "Résilience familiale : Bibliographie commentée". (nov 2008)

<sup>25</sup> Sudom, K., 2009, « *Quality of Life among Military Families: 2008 Survey of Spouses/Partners of CF Members* »

<sup>26</sup> Sanela Dursun et Kerry Sudom, *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses* (2009)

comme impact une augmentation des ruptures de couple, exception faite pour les soldats féminins. Cependant, il a été noté que les conjointes non-déployées ont travaillé moins d'heures (Angrist and Johnson, 2000).<sup>27</sup> La résilience familiale contribue non seulement au succès individuel du militaire, mais aussi à l'organisation entière, et par ce fait, le sujet mérite d'être étudié davantage au sein des FAC. Le rapport de l'Ombudsman des FAC en 2012 dénote les trois caractéristiques démarquant une famille militaire comme étant la mobilité, la séparation et le risque.<sup>28</sup>

Parallèlement, la famille peut avoir une influence sur le militaire ainsi que sur l'organisation militaire dans son ensemble, de par le bien-être du militaire, son état de préparation individuelle, son rendement et son habileté à accomplir la mission (Dursun et Sudom, 2009; Sudom, 2010).<sup>29</sup> Les séparations comptant parmi les stress les plus importants chez les familles militaires, elles ont également un impact au niveau de la décision d'un militaire de poursuivre une longue carrière (Albano, 1994; Black, 1993; Drummet, Coleman & Cable, 2003; Kelly et al., 2001; Orthner, 2002; Orthner, Bowen & Beare, 1990; Vormbrock, 1993). Lorsqu'un militaire est loin de sa famille et qu'un besoin spécifique à l'égard de son appui se fait sentir, l'efficacité du militaire peut être affectée, voire même sa capacité à accomplir la mission (Mateczun et Holmes, 1996). Inversement, une famille peut offrir un soutien qui permet au membre militaire d'être toujours en mesure de participer à un déploiement, de se dévouer à fournir un bon rendement, et d'être disposé à compléter la mission (Norwood, Fullerton, et Hagen, 1996).<sup>30</sup> Pour cette raison, le soutien à la famille fait partie intégrante du programme de soutien du personnel.

Tout comme il existe des facteurs préventifs du SPT, on suggère que certains facteurs (internes et externes) contribuent à limiter les effets négatifs d'un déploiement auprès de la

---

<sup>27</sup> J.D. Angrist and J.H. Johnson, "Effects of work-related absences on families: evidence from the Gulf War," *Industrial and Labor Relations Review* 54, 1 (2000) 41-58.

<sup>28</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page>

<sup>29</sup> S. Dursun, and K. Sudom, *Impacts of military life on families: results from the Perstempo survey of Canadian Forces spouses*, Director General Military Personnel Operational Research and Analysis Technical Report 2009-001, 2009.

<sup>30</sup> Cités par W.T. Wiens and P. Boss, "Maintaining family resiliency before, during, and after military separation," in *Military life: the psychology of serving in peace and combat 3, The military family*, eds. C.A. Castro, A.B. Adler, and T.W. Britt, (Westport, Connecticut: Praeger Security International, 2006).

famille, soit les stratégies d'adaptation (« *coping strategies* ») et la présence d'un réseau de soutien social (Durson et Sudom, 2009). Les stratégies d'adaptation peuvent inclure le maintien des communications avec le membre déployé, la formulation d'une demande d'assistance au besoin, et l'identification d'une capacité d'influencer soi-même la situation (Coulthard, 2010).<sup>31</sup> Une autre étude souligne les facteurs d'adaptabilité (« *coping* ») et la confiance en ses capacités de réussir (« *self-efficacy* ») comme étant des facteurs déterminants au niveau de la résilience familiale (Skomorovsky et Sudom, 2011).<sup>32</sup> Le stress relié au déploiement et le soutien social, surtout de la part de la famille, jouent un rôle direct important dans le bien-être psychologique des conjoints (Skomorovsky, 2014).<sup>33</sup> Par ailleurs, la santé mentale du parent non-déployé est un indicateur important de la nature des effets du déploiement auprès des enfants (Jensen et al, 1996<sup>34</sup>; Durson et Sudom 2009; et Chandra et al., 2009<sup>35</sup>).

Le concept d'adaptation familiale, développé par McCubbin (1979) est un processus qui préconise l'exploitation des ressources disponibles à la famille pour réduire le stress autant que possible.<sup>36</sup> Ces comportements visent, à la fois, à solidifier la famille, à s'approprier le soutien de la communauté, ainsi qu'à réduire, voire éliminer, les sources de stress.<sup>37</sup> Burr et Klein (1994) catégorisent les stratégies d'adaptation familiale comme suit : cognitive, émotionnelle, relationnelle, communicationnelle, communautaire, spirituelle, et de l'ordre du développement personnel.<sup>38</sup> Ces hypothèses sont appuyées par des chercheurs contemporains, entre autres par l'étude « *Deployment Stress and Well-Being Among Military Spouses: The Role of Social*

---

<sup>31</sup> Julie Coulthard, *The Impact of Deployment on the Well-Being of Military Children: A Preliminary Review* [http://resmilitaris.net/ressources/10138/96/res\\_militaris-article\\_coulthard-texte\\_integral.pdf](http://resmilitaris.net/ressources/10138/96/res_militaris-article_coulthard-texte_integral.pdf) (2010)

<sup>32</sup> Alla Skomorovsky et Kerry Sudom, « *The Roles of Self-Efficacy and Coping in the Well-Being of Military Spouses* » dans *Shaping the Future*, Canadian Defence Academy Press (2011) <https://cimvhr.ca/documents/Shaping-the-Future.pdf>

<sup>33</sup> Alla Skomorovsky, *Deployment Stress and Social Support Among Military Spouses* dans *Journal of Military Psychology* (2014)

<sup>34</sup> P.S. Jensen, D. Martin, and H. Watanabe, « Children's response to parental separation during Operation Desert Storm, » *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35, (1996), p 434.

<sup>35</sup> Chandra A, Lara-Cinisomo S, Jaycox LH, Tanielian T, Burns RM, Ruder T, Han B.. « *Children on the homefront: the experience of children from military families* ». dans *Pediatrics* janvier 2010. Epub 2009 Dec 7. « *Children on the homefront: the experience of children from military families* » dans *Pediatrics*

<sup>36</sup> McCubbin, H.I., 1979, « *Integrating coping behaviour in family stress theory* », *Journal of Marriage and the Family*, vol. 41, p. 237-244.

<sup>37</sup> Dave Blackburn, L'état de préparation militaire de l'individu : regard sur les composantes individuelles du modèle adapté aux Forces armées canadiennes d'Adam, Hall et Thomson, *Revue militaire canadienne*, Vol. 14, No. 2, printemps 2014 <http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/PDF/CMJ142Fp36.pdf>

*Support*” qui a démontré que le soutien social joue un rôle déterminant dans le bien-être des conjoints de militaire, diminuant les effets négatifs potentiels d’un déploiement. L’importance du soutien social est aussi confirmée lors de l’évaluation des répercussions de la Guerre du Golfe auprès des familles militaires américaines (Black, 1993).

Contrairement aux autres études discutées précédemment qui offraient des conclusions partagées, les résultats des études au sujet des effets des déploiements auprès des enfants sont assez constants quant aux répercussions néfastes de la vie militaire sur leur développement, au point de même faire douter un parent militaire de son choix de carrière, si ces conclusions sont prises à la lettre. On dénote que les enfants dont le parent militaire s’est déployé ont plus de difficultés émotionnelles que d’autres enfants, surtout les filles de tout âge et les enfants plus vieux. Dans ces difficultés identifiées, on note les enjeux scolaires ainsi que les relations familiales et amicales difficiles. La durée du déploiement et l’état de santé mentale du parent non-déployé figurent parmi les facteurs qui influencent le degré de difficulté vécue par les enfants (Chandra et al, 2006).<sup>39</sup> Les séparations répétitives des parents militaires et l’augmentation du stress qui en résulte chez les parents non-déployés peuvent limiter l’accessibilité physique et émotive ainsi que l’implication directe des parents dans le quotidien de leurs jeunes enfants. Chez les familles de militaires, les stress développementaux normaux sont accentués par le style de vie militaire, et surtout par des déploiements.<sup>40</sup>

Malgré les résultats alarmants de ces études, les militaires continuent leur service, la majorité semblant très satisfaite des conditions de travail. Si le risque d’effets néfastes sur la famille était aussi élevé, comment pourrait-on expliquer l’intérêt répandue de continuer à servir auprès des FAC, et encore l’intérêt de se déployer? Pourtant, les familles militaires doivent statistiquement être composées en majorité des parents responsables qui veillent au bien-être de leurs enfants. Cette rupture entre la théorie et la réalité, qui demeure non soutenue par les études, est soulevée par Deborah Norris. Celle-ci parle aussi de l’importance de l’autonomie de la conjointe afin de soutenir la mission et considère cet accomplissement comme un processus

---

<sup>38</sup> Burr, W. R. et Klein, S. R., 1994, *Reexamining familystress*, London, Sage Publications.

<sup>39</sup> Chandra A, Lara-Cinisomo S, Jaycox LH, Tanielian T, Burns RM, Ruder T, Han B. *Pediatrics*. 2010 Jan;125(1):16-25. doi: 10.1542/peds.2009-1180. Epub 2009 Dec 7. *Children on the homefront: the experience of children from military families*.

<sup>40</sup> Blaisure, K. R., Saathoff-Wells, T., Pereira, A., Wadsworth, S. M. & Dombro, A. L. (2012). *Serving military families in the 21st century*. New York: Routledge.

nécessaire au déploiement.<sup>41</sup> Cette théorie est largement acceptée (Vermetten et al.), et a été adoptée par les FAC, la préparation familiale faisant partie de la préparation au déploiement. Une étude américaine portant sur l'évaluation de cent soldats mariés en déploiement à la péninsule du Sinaï indiqua une légère diminution de la satisfaction matrimoniale pendant le déploiement, mais une stabilité à long terme, exception faite des couples qui vivaient déjà des difficultés avant le déploiement. (Schumm, Bell, et Gade, 2000).<sup>42</sup> Toujours en ce sens, Wiens et Boss (2006) ont démontré que ces séparations peuvent même renforcer les couples et familles militaire en augmentant leur résilience.<sup>43</sup> Malgré qu'on rapporte que les enfants du personnel militaire déployé, tout comme leurs parents, aient subi plus de stress et même des symptômes accrus de dépression relativement aux enfants ne vivant pas une séparation, on confirme que ces séparations provoquent rarement des symptômes au niveau pathologique chez des enfants autrement en bonne santé (Jensen, Martin, et Watanabe, 1996).<sup>44</sup> Les recherches plus récentes dénotent une présence minime des effets négatifs du déploiement auprès de la famille militaire, citant des comportements négatifs mineurs et peu répandus (Durson et Sudom (2009).

Les études au sujet des effets des déploiements tendent donc à démontrer plusieurs impacts du déploiement sur les militaires et leur famille. L'emphase demeure principalement sur les effets négatifs ou leur absence, les bienfaits du déploiement au sein de ce groupe recevant beaucoup moins d'attention. Par ailleurs, les études avancent que la présence d'une famille qui soutient le militaire, et qui à son tour reçoit l'appui de l'organisation, contribue grandement à l'efficacité opérationnelle de la force. La prévention des effets négatifs des déploiements et l'importance du soutien familial sont alors renforcés par l'organisation elle-même, par le biais de programmes de prévention ou résilience, tant sur le plan individuel que familial.

---

<sup>41</sup> Deborah Norris, "Working them out ...Working them in: Ideology and the everyday lives of female military partners experiencing the cycle of deployment," *Atlantis* 26, 1 (2001): 55-63.  
<http://journals.msvu.ca/index.php/atlantis/article/view/1500/1289>

<sup>42</sup> W.R. Schumm, D.B. Bell, and P.A. Gade, "Effects of a military overseas peacekeeping deployment on marital quality, satisfaction, and stability," *Psychological Reports* 87, (2000).

<sup>43</sup> W.T. Wiens and P. Boss, "Maintaining family resiliency before, during, and after military separation," in *Military life: the psychology of serving in peace and combat* 3, The military family, eds. C.A. Castro, A.B. Adler, and T.W. Britt, (Westport, Connecticut: Praeger Security International, 2006).

<sup>44</sup> P.S. Jensen, D. Martin, and H. Watanabe, "Children's response to parental separation during Operation Desert Storm," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35, (1996): 433-441.  
[http://www.google.ca/url?q=http://www.researchgate.net/profile/Peter\\_Jensen/publication/14286832\\_Children's\\_response\\_to\\_parental\\_separation\\_during\\_operation\\_desert\\_storm/links/00b495183d7cdd45c6000000&sa=U&ei=gx6HVLahO4WXyASoLYHwDA&ved=0CB0QFjAB&usq=AFQjCNFgs3Y\\_wCMDjLdDU6en0LIIIKi-9w](http://www.google.ca/url?q=http://www.researchgate.net/profile/Peter_Jensen/publication/14286832_Children's_response_to_parental_separation_during_operation_desert_storm/links/00b495183d7cdd45c6000000&sa=U&ei=gx6HVLahO4WXyASoLYHwDA&ved=0CB0QFjAB&usq=AFQjCNFgs3Y_wCMDjLdDU6en0LIIIKi-9w)

Situation actuelle organisationnelle –

Plusieurs mesures ont été mises en place par les Forces Armées Canadiennes (FAC) pour prévenir les effets pathologiques des incidents traumatiques, et d'atteindre le plus de bénéfices possibles. Une importance sera ici accordée sur le programme d'entraînement de résilience, développé par l'Armée Canadienne dans les années 1990-2000, ainsi que sur les autres initiatives de soutien auprès des membres ainsi qu'auprès des familles militaires, tant sur le plan des soins de la santé que le soutien à la famille.

*Un soir, un vieil Amérindien parlait à son petit-fils du combat qui se livre à l'intérieur de chacun de nous. Il l'expliquait comme suit :*

*Il y a deux loups en chacun de nous.*

*Le loup du Mal. C'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, le ressentiment, l'infériorité, le mensonge, l'orgueil, la supériorité et l'ego...*

*Le loup du Bien. C'est la joie, la paix, l'amour, l'espérance, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion.*

*Après y avoir réfléchi pendant un instant, le petit-fils demande :*

*« Grand-Papa, quel loup gagne ? »*

*Le vieil indien répond simplement : « Celui que tu nourris. »<sup>45</sup>*

En établissant une analogie entre les gains et pertes possibles pour le militaire en déploiement et les deux loups, il devient impératif de nourrir les possibilités de gains, sans quoi

---

<sup>45</sup> Adage autochtone largement connu mais non-attribué

les Forces armées essuieront des pertes énormes largement répandues parmi les militaires déployés. Les forces militaires ont longtemps considéré comment nourrir ce loup. Par exemple, Karl Grossman<sup>46</sup> a évalué la volonté du soldat, à travers l'histoire, de prendre la vie de son ennemi. Curieusement, il a été observé que la plupart des soldats ne sont pas prêts à tuer. Par exemple, pendant la Deuxième Guerre mondiale, aussi peu que 15 à 20 pourcent de tous les soldats ont fait feu avec leur fusil. À l'époque de Napoléon, des multitudes de fusils furent retrouvés bourrés de balles, car les soldats chargeaient leur arme en même temps que leurs confrères, mais n'ont jamais tiré de coup. Parmi ceux qui tiraient, plusieurs exerçaient "le droit du soldat de manquer la cible", faisant exprès pour tirer à côté du but. La situation s'améliora avec l'entraînement, et pendant la Guerre du Corée, plus de 50 pourcent des soldats tirèrent leur arme, et au Vietnam près de 95 pourcent. La clé de ce changement fut l'entraînement répétitif et le conditionnement. Par exemple, les scénarios d'entraînement devaient être réalistes, simulant le plus possible la réalité : on ne tirait pas uniquement sur des cibles rondes, mais sur des dessins de soldats ennemis. Comme les exercices militaires à la marche, l'entraînement de tir devient un automatisme. On peut conclure que, pour être efficace, une force militaire contemporaine doit employer les méthodologies d'entraînement les plus récentes, prenant en compte les considérations psychologiques du soldat.<sup>47</sup> Cette conclusion est tout aussi applicable aujourd'hui.

De nos jours, parmi les vastes développements technologiques de l'ère informatique, plusieurs avancées s'effectuent également sur le plan de la psychologie. De la compréhension du syndrome du déficit d'attention et d'hyperactivité, en passant par la neuropsychologie, la psychologie du développement sensori-moteur, affectif et social des nouveau-nés prématurés et les troubles du spectre de l'autisme, au SPT, des études récentes permettent de mieux comprendre la psychologie humaine.<sup>48</sup> Par conséquent, la plupart des pays de l'OTAN font preuve d'un grand intérêt médiatique en ce qui concerne l'état de santé mentale des soldats, ce qui peut s'expliquer par l'intérêt populaire et académique accrue envers la santé mentale, ainsi que par l'apparente importance des diagnostics de SPT auprès des militaires revenant de

---

<sup>46</sup> "Psychological Effects of Combat", Dave Grossman and Bruce K. Siddle, *Academic Press*, 2000  
[http://www.killology.com/print/print\\_psychological.htm](http://www.killology.com/print/print_psychological.htm)

<sup>47</sup> Peter Earle, *Operational Studies Essay, Enduring Lessons of the Falklands War*, 2011

<sup>48</sup> <http://www.unige.ch/fapse/sensori-moteur/ndd/> Université de Genève, Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation

déploiement. Toute force militaire professionnelle ayant *de facto* intérêt à s'adapter à l'environnement, il s'ensuit une motivation évidente de trouver comment éviter les pertes causées par le SPT. L'importance de la préparation mentale est largement reconnue par la communauté académique dans ce domaine :

Building competence in all domains of soldier skills will be essential to maintaining an effective military force. It is no longer enough that soldiers be physically strong and competent with basic soldier skills like rifle marksmanship or throwing grenades. They must be culturally aware, possess the psychological body armour needed to withstand the adversity of warfare, and have physical skills that are matched to the specific demands of their occupational specialty.<sup>49</sup>

Il est donc nécessaire d'entraîner les soldats pour faire face à toutes les menaces modernes afin de maintenir une force militaire efficace. Les risques de séquelle psychologique faisant partie de la réalité du combat contemporain, les soldats doivent être préparés sur les plans physique et psychologique pour connaître le succès à long terme.

Le syndrome post-traumatique est devenu une catégorie de diagnostic psychiatrique seulement en 1980 (American Psychiatry Association, 1980). Depuis, des efforts pour augmenter la résilience psychologique ont été mobilisés dans plusieurs pays de l'OTAN, notamment en Grande Bretagne<sup>50</sup> par l'entremise du programme *Trauma Risk Management (TRiM)*, et aux États-Unis avec le programme *Battlemind* initialement, et plus récemment avec le programme de résilience largement connu comme le *Comprehensive Soldier Fitness (CSF) program*.<sup>51</sup> Le Canada a plus récemment débuté avec un programme de décompression dans un tiers lieu pour éventuellement inclure un programme d'entraînement à la résilience psychologique, connu comme la Route vers la préparation mentale (RVPM), ou le *Road to Mental Readiness (R2MR) program*, lancé en 2003, ce qui sera développé ci-dessous.

Le programme RVPM englobe deux cycles, soit celui qui couvre la carrière du militaire, et

---

<sup>49</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 50.

<sup>50</sup> PTSD IN THE MILITARY: PREVALENCE, PATHOPHYSIOLOGY, TREATMENT, Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners, Eric Vermetten, Neil Greenberg, Manon A. Boeschoten, Roos Delahaije, Rakesh Jetly, Carl A. Castro and Alexander C. McFarlane, Report Number: SGR-2014-007 Publication Date: 2014-08-14 <http://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2014/Hunt2014.pdf>

<sup>51</sup> Deniz Fikretoglu et Donald R. McCreary, *Psychological Resilience: A Brief Review of Definitions, and Key Theoretical, Conceptual, and Methodological Issues*, Defence R&D Canada, Technical Report DRDC Toronto TR 2012-012, December 2012. [http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/inbasket/hkduggal.120126\\_1005.Toronto\\_TR\\_2012\\_012\\_final.pdf](http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/inbasket/hkduggal.120126_1005.Toronto_TR_2012_012_final.pdf)

celui propre aux déploiements, qui inclut une phase propre aux familles.<sup>52</sup> L'objectif du programme RVPM est d'améliorer le rendement à court terme et les résultats à long terme sur le plan de la santé mentale. Dans ce contexte, la résilience est définie comme « la capacité d'un soldat de récupérer rapidement, de résister et peut-être même de s'épanouir lorsqu'il est exposé directement ou indirectement à des événements traumatisants et à des situations difficiles en garnison, à l'entraînement ou dans le cadre d'opérations.<sup>53</sup> Le rétablissement après avoir vécu des épreuves physiques et mentales des plus intenses, dans le contexte militaire, est axé, à court terme, sur la mission à laquelle le soldat est en train de participer, mais est aussi nécessaire à long terme, c'est-à-dire tout au long de sa carrière ».<sup>54</sup>

Le cycle de carrière du programme RVPM offre des cours sur la santé mentale et la résilience adaptés en fonction du niveau d'instruction des militaires. À cet effet, les militaires reçoivent de l'instruction dès leur cours élémentaire et lors des cours de leadership lorsqu'ils accèdent à de nouvelles responsabilités de supervision. Les sujets et concepts enseignés incluent le modèle de continuum de la santé mentale, la gestion du stress, les quatre grandes stratégies, l'aide entre camarades, les obstacles aux soins et l'accès aux ressources. Les membres ayant des responsabilités de leadership apprennent les mesures pouvant être prises par les chefs (protection, détection, et soutien), et finalement le mentorat. En adoptant un programme continu, les FAC maximisent la familiarisation du personnel avec les concepts de santé mentale, ce qui ne peut qu'aider à diminuer le stigmatisation relié aux blessures de stress opérationnel à long terme, en encourageant le soutien des pairs et en facilitant la demande d'aide.

Parmi les concepts enseignés à travers toute la carrière se trouve le continuum de santé mentale qui offre un graphique qui permet de visualiser la relation inversement proportionnelle de l'apport de la chaîne de commandement et celui des services de santé auprès d'un membre selon son état de santé mentale, l'apport médical augmentant selon la détérioration de l'état de santé. La gestion de stress est reflétée par l'humeur, le sommeil, l'attitude et le rendement, les symptômes physiques, le comportement social, et l'alcoolisme/dépendance du jeu. Les quatre grandes stratégies pour diminuer les réactions physiologiques en situation de stress, inspirées de

---

<sup>52</sup> <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm/index.page>

<sup>53</sup> idem

<sup>54</sup> idem

la psychologie sportive, misent sur l'établissement d'objectifs, la visualisation, la verbalisation intérieure et la gestion de l'état d'alerte (respiration tactique, ou contrôlée). L'entraînement en soutien aux pairs mise tout simplement sur l'écoute et le soutien entre camarades, tandis que la portion au sujet des obstacles aux soins tente de démentir les stigmas courants qui persistent à s'accrocher à la santé mentale. La section concernant l'accès aux ressources sert à rassurer les militaires en les informant de la multitude de ressources d'aide. Elle sert également à élaborer les efforts mis en place par les FAC en soutien au personnel. Ceux-ci comprennent les cours de promotion de la santé (gestion de stress, gestion de la colère, alimentation saine, entraînement physique, sensibilisation aux dépendances), les services d'aumônerie, le Centre de ressources de la famille militaire, Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) - un numéro de téléphone sans frais pour des appels d'aide, Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSBSO), ainsi que les soins de santé mentale et les traitements de dépendance.

Dans le programme RVPM, les actions des chefs sont divisées en trois catégories : protection, détection et soutien. Les mesures de protection sont celles qui améliorent la capacité des soldats, individuellement et collectivement, à composer avec les facteurs de stress afin de maintenir la santé mentale individuelle. Les mesures de détection sont celles qui visent la reconnaissance des signes et symptômes indiquant qu'un subalterne a besoin d'aide, en sachant quelles mesures prendre à la suite d'une exposition à des événements potentiellement traumatisants (EPT), et de faire en sorte que cette personne ait rapidement accès à des soins appropriés. Ceci comprend la conduite d'une révision post-événement afin d'exposer rapidement les faits et les sentiments entourant une situation potentiellement traumatisante. Les mesures de soutien comprennent des mesures prises par les chefs pour soutenir directement ceux qui veulent obtenir des soins de santé mentale, notamment en réduisant la stigmatisation. Dans le cadre de ce programme, les chefs reçoivent de l'instruction axée sur les EPT, les toxicomanies, le suicide et la violence.<sup>55</sup> Il est généralement reconnu que la gestion du changement est largement dirigée par l'attitude des leaders. Dans ce sens, les chefs avanceront en pas de géant le traitement des militaires affectés par le SPT en encourageant le respect des autres, en acceptant des réactions variées aux ÉPT et en démontrant un soutien évident des soldats affectés.

Parallèlement, le programme RVPM propre au déploiement est présenté en phases. La

---

<sup>55</sup> <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-carriere/index.page>

phase 1 est offerte en classe aux troupes en garnison au début du cycle de formation préalable au déploiement. La phase 2 fait appel à une combinaison d’instruction et d’application pratique pendant des exercices pré-déploiement. La phase 3 est offerte aux familles dont un membre se prépare à un déploiement avant le départ pour ladite opération. À la fin de ces étapes, les soldats devraient être en mesure de comprendre les réactions au stress, de reconnaître les défis et leur impact, d’apprendre et d’appliquer des stratégies pour atténuer l’impact et de reconnaître à quel moment demander du soutien extérieur.<sup>56</sup> Les phases de décompression en tierce lieu et à domicile, et le suivi post-déploiement sont aussi incorporées au programme. La partie continue du programme RVPM offre une excellente base de connaissances au sujet de la résilience et de la santé mentale. La majorité des ÉPT est, par contre, attendue pendant les missions, et c’est pour cette raison que la portion propre au déploiement est essentielle.

Clairement, les FAC se sont dotées, en adoptant le RVPM, d’un programme d’entraînement de la résilience qui pourra permettre d’améliorer la probabilité de prévention de blessure psychologique, ainsi que la probabilité de traitement. Outre la résilience, les FAC ont pris des mesures concrètes afin de veiller à l’état de santé mentale de leurs membres. Parmi ces mesures, on peut compter l’évaluation de l’état de préparation individuelle, le contrôle du tempo opérationnel individuel (perstempo), et plusieurs initiatives résultant directement ou indirectement du rapport du Comité permanent de la défense nationale et des anciens combattants (CDPNAC).<sup>57</sup> De plus, un programme de soutien aux familles a été modernisé afin d’appuyer les priorités des membres. Ces initiatives seront analysées ci-dessous.

La Directive du SCEMD sur les opérations internationales (DSOI), chapitre 12, explique la politique des FAC qui exige qu’un membre soit évalué quant à son niveau de préparation individuelle au déploiement. Cette procédure comprend une évaluation de son niveau de préparation à l’entraînement aux armes personnelles, son niveau de conditionnement physique, ainsi que l’état de préparation psychologique qui est évalué sommairement par un aumônier ou un travailleur social. Il représente, en pratique, une opportunité de mettre la lumière sur tout défi personnel ou familial qui pourrait nuire à l’accomplissement d’une mission. De plus, selon les exigences post-déploiement, une évaluation est effectuée systématiquement par un professionnel

---

<sup>56</sup> <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/index.page>

<sup>57</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page>

du domaine de la santé mentale afin de formuler une recommandation de consultation au besoin.<sup>58</sup> Cette procédure sert à éviter d'exposer un militaire et/ou sa famille aux stress additionnels s'il existe déjà une situation qui serait aggravée par son départ, ainsi qu'à faciliter l'identification de tout besoin de consultation pour diminuer les risques qu'un ÉPT résulte en une condition de santé mentale au retour de la mission.

La directive des FAC de 2007 au sujet du rythme opérationnel individuel impose des temps de récupération aux militaires revenant d'une mission internationale. Le « Perstempo » est considéré comme la somme des exigences que le service militaire impose aux membres de FAC au-delà de la charge de travail normale, comprenant toute obligation militaire qui nécessite son absence du foyer. En outre, on recommande un seul déploiement de six à neuf mois par cycle de trois ans. Après un tel déploiement, un militaire ne devra pas, à moins de demander une exemption, être déployé outremer pour un an. À l'intérieur de cette période, il existe une période de répit. Pendant les deux premiers mois après son retour au pays, le militaire ne devra pas être sujet à une affectation, une affectation temporaire ou un service temporaire.<sup>59</sup> Cette politique aide à diminuer le stress de la famille, veiller au bien-être du soldat, et encourager un équilibre travail-famille.

Une pléthore d'autres initiatives a été introduite depuis la présentation du rapport du CPDNAC, la mission en Afghanistan devenant le catalyseur nécessaire à son évolution. Malgré que le rapport du CDPNAC vise principalement le soutien envers les familles militaires, l'élan qu'il a créé a entraîné plusieurs initiatives profitant directement et spécifiquement aux militaires. Ces initiatives se catégorisent selon leur soutien au conditionnement physique, aux soins de la santé, aux militaires blessés, aux familles, et sur le plan financier.<sup>60</sup>

Les initiatives en conditionnement physique comprennent le programme de promotion de la santé, tel que décrit auparavant, un site web axé sur le conditionnement physique (DFit.ca) et un nouveau test de conditionnement physique FORCE qui représente une évaluation des tâches

---

<sup>58</sup> CANFORGEN 118/05 ADM(HR-MIL) 052 0421 10Z JUL 05, SELECTION ET REINTEGRATION - FORCES CANADIENNES

<sup>59</sup> CANFORGEN 082/07 CDS 020/07 021440Z MAY 07, POLITIQUE SUR LE PERSTEMPO POUR LES OPERATIONS INTERNATIONALES DES FC, [http://vcds.dwan.dnd.ca/vcde-exec/pubs/canforgen/2007/082-07\\_f.asp](http://vcds.dwan.dnd.ca/vcde-exec/pubs/canforgen/2007/082-07_f.asp)

<sup>60</sup> MDN, Fiche technique FS-14.XXX (Ébauche) de novembre 2014, Sous-ministre adjoint (Affaires publiques)

réelles opérationnelles, remplaçant le test générique qui ne représentait pas des exigences des tâches réelles liées à l'emploi. Parmi les initiatives en soins de santé depuis 2008, une procédure de traitement des traumatismes crâniens mineurs fut instaurée, un programme de réadaptation physique a été intégré, des centres de soutien de Stress Opérationnel ont été créés, ainsi que le directeur de la santé mentale. En 2010, de nombreuses initiatives furent lancées : la modernisation de certains centres de santé, le regroupement d'académiques et de médecins pour examiner le soutien en santé mentale, l'amélioration des procédures administratives (remboursements), la prévention du suicide, ainsi que l'évaluation des inquiétudes spécifiques à la Force de réserve (entraînement et soins). En 2011, on ajusta les bénéfices en ce qui concerne les modifications des résidences des militaires blessés. Dernièrement, le système de dossiers médicaux fut informatisé et la santé mentale et la prévention du suicide continuent d'occuper l'avant-plan des efforts des FAC et du gouvernement. Des efforts sont actuellement en cours pour faciliter la transition des dossiers médicaux entre le Ministère de la Défense et celui des Anciens Combattants.

Les militaires blessés peuvent désormais compter sur plusieurs nouveaux programmes, dont le programme de transition vers une carrière civile, l'aide des pairs (Helping Others by Providing Empathy (HOPE) et le « Réseau des soldats blessés »), et l'Unité Intégrée de Soutien au Personnel (UISP) et ses centres.<sup>61</sup> Depuis 2006, l'organisation à but non-lucratif « Sans Limites » fournit aux militaires blessés de façon permanente des ressources et des opportunités à travers le sport et les loisirs. L'augmentation des spécialistes en santé mentale est un effort significatif d'améliorer le soutien post-diagnostique offert aux militaires.

L'institution étant consciente du rôle que la famille joue dans la capacité du militaire à accomplir sa mission, le soutien aux familles est considéré comme une priorité institutionnelle depuis l'an 2000.<sup>62</sup> En 2008, la Défense nationale a codifié leur soutien aux familles par l'entremise de l'Engagement des Forces canadiennes à l'endroit des familles. Cet engagement reconnaît la contribution importante des familles à l'efficacité opérationnelle des FAC, ainsi que la nature unique du mode de vie militaire. Il souligne la résilience des familles et leurs sacrifices.

---

<sup>61</sup> <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages-malades-blesses-decedes/guide.page>

<sup>62</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page>

Les FAC promettent de travailler en partenariat avec les familles et les communautés dans lesquelles elles vivent afin d'améliorer le mode de vie militaire.<sup>63</sup> Parmi les initiatives spécifiques au soutien de la famille que les FAC ont mis sur pied, on compte le volet familial du programme RVPM, les Centre de ressources de la famille militaire (CRFM), l'interaction entre le théâtre opérationnel et la famille, et les initiatives locales.

Les FAC ont incorporé au sein du programme RVPM propre aux déploiements un volet sur la résilience familiale, à l'intention des membres non-déployés de la famille. On y prévoit une demi-journée avant le déploiement où les familles sont invitées à recevoir des présentations éducatives sur la psychologie et les méthodes de gestion, ainsi qu'une deuxième session de préparation à la période de transition post-déploiement, le tout étant accessible en personne ou en ligne.<sup>64</sup> Informer les familles de cette façon peut servir à faciliter le déploiement pour la famille et pour le militaire, ainsi que favoriser l'unité familiale à long terme. Ainsi, les membres de la famille sont plus conscients des justifications pour le comportement potentiellement différent du militaire (et *vice versa*) avant, pendant, et après le déploiement. Tous ces efforts permettent d'améliorer l'efficacité opérationnelle du militaire à court et à long terme.

Depuis le début des années 1980, les centres de soutien de famille militaire ont été créés à travers le Canada par les conjoints de militaires réclamant une reconnaissance de la part des FAC pour leurs sacrifices et contributions pour le service au pays. Ces débuts ont amené éventuellement au développement du Programme des Services aux Familles des Militaires (PSFM) en 1991, qui sert de base pour le soutien aux familles militaires, incorporant et facilitant des services communautaires pour les familles des FAC. Au sein du Quartier général de la Défense nationale, le Directeurat des services aux familles militaires (maintenant le Directeurat des Services de soutien au personnel et aux familles (DGSSPF)<sup>65</sup>) fut créé, et mandaté d'établir la norme de soutien familial et d'implémenter le programme. Dans les années 90, les centres de ressources de famille militaire (CRFM) ont été établis.<sup>66</sup> L'Ombudsman des FAC, dans son rapport en 2012 au sujet des familles militaires, a souligné que les CRFM jouent un rôle essentiel au soutien

---

<sup>63</sup> <http://www.familyforce.ca/sites/Kingston/EN/About%20Us/Documents/CF20Family20Covenant.pdf>

<sup>64</sup> <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/index.page>

<sup>65</sup> <http://cmp-cpm.forces.mil.ca/mw-mbe/index-fra.asp>

<sup>66</sup> [https://www.cfmws.com/fr/AboutUs/MFS/ResourcessMFRCS/Documents/Politiques%20and%20Standards/parameters\\_f\\_CB\\_edits.pdf](https://www.cfmws.com/fr/AboutUs/MFS/ResourcessMFRCS/Documents/Politiques%20and%20Standards/parameters_f_CB_edits.pdf)

familial. Ces centres, menés par des conseils de directeurs locaux, composés majoritairement de membres de familles militaires, gérés « Pour les familles, par les familles », répondent au leadership militaire sans y être subordonnés.<sup>67</sup> On peut y trouver des services de garde, des rencontres sociales, de l'aide pour trouver des ressources en soins de santé, de l'assistance pour se trouver un emploi, et plusieurs autres services.

L'accent accru dans la société moderne en ce qui a trait à la priorisation de la famille et des soins individuels se reflète aussi dans l'organisation militaire canadienne. Dès 1997-1998, le CPDNAC effectue un examen de la qualité de vie des familles des militaires canadiens. Par conséquent, des fonds plus substantiels ont été débloqués pour la mise en place de nouveaux services universels dans les CRFM, mise en place au début des années 2000.<sup>68</sup>

Une panoplie d'initiatives fut instaurée pour les familles, dont le « Fonds pour les familles des militaires », les officiers de liaison pour les familles, le site Web [forcedelafamille.ca](http://forcedelafamille.ca) (un site pour et au sujet des familles militaires), le Conseil national des familles des militaires (un conseil consultatif qui donne voix aux familles des militaires devant la haute direction des FAC)<sup>69</sup>, et la transition de la ligne d'information militaire vers la ligne d'information aux familles.<sup>70</sup> « Côte à côte », qui fait partie du programme de soutien des familles militaires, offre un soutien de pairs aux familles ayant vécu le décès d'un membre militaire. Il existe des programmes spécifiques aux enfants, et encore spécifiques aux enfants dont un parent vit une blessure de stress opérationnel. Le programme « Ensemble Pour Mieux Comprendre » s'adresse aux familles dont un membre des FAC souffre de SPT. L'Initiative pour les familles des militaires au Canada – 2012-2017 est une entente de partenariat qui a été forgé entre le directeur de Qualité de la vie (Services aux familles militaires) du Chef du Personnel militaire au QGDN et l'Institut Vanier de la famille,<sup>71</sup> visant le développement de la capacité des services aux familles militaires. Aussi ont vu le jour des programmes pour faciliter la recherche d'emploi des

---

<sup>67</sup><http://www.ombudsman.forces.gc.ca/fr/ombudsman-rapports-statistiques-investigations-familles-militaires/familles-militaires.page>

<sup>68</sup>

[https://www.cfmws.com/en/AboutUs/MFS/Resources/MFRCs/Documents/Publications/parameters\\_e\\_CB\\_edits.pdf](https://www.cfmws.com/en/AboutUs/MFS/Resources/MFRCs/Documents/Publications/parameters_e_CB_edits.pdf)

<sup>69</sup> <http://www.familyforce.ca/sites/nmfc/FR/Pages/default.aspx>

<sup>70</sup><http://www.ombudsman.forces.gc.ca/fr/ombudsman-rapports-statistiques-investigations-familles-militaires/familles-militaires.page>

<sup>71</sup> [http://www.vanierinstitute.ca/military-families-in-canada-initiative\\_fr](http://www.vanierinstitute.ca/military-families-in-canada-initiative_fr)

conjoint(e)s, le jumelage, dans certaines provinces, avec un médecin de famille pour les familles transférées, et un accès amélioré aux assurances provinciales de santé pour les familles, pour n'en nommer que quelques-uns.

Le Groupe de soutien au déploiement (GSD) est spécialisé dans la gestion de situation d'urgence et d'aide, et a comme mission principale de favoriser le bien-être des membres et des familles qui vivent une absence, en leur fournissant un service de soutien et une ligne téléphonique sans frais où ils peuvent obtenir réponse à toutes leurs questions. Avant une absence prolongée, le GSD est chargé de mettre en œuvre les programmes et services en partenariat avec le CRFM. Ayant identifié les familles concernées, le GSD définit les besoins d'aide, communique avec les unités d'appartenance et prépare un plan d'intervention pour les situations d'urgence familiale et les incidents graves. Principalement, il assure que les familles sont capables de faire appel à une équipe d'intervention d'urgence pendant l'absence du militaire. Au cours du déploiement, le GSD communique régulièrement avec l'unité déployée et les familles. Les méthodes varient, incluant les appels téléphoniques, l'accès aux numéros 1-800, l'envoi de dépliants, journaux de la base, sites Internet, des rencontres en téléconférence ou par webcam avec les membres déployés, et les exposés aux familles. On se prépare pour le retour de mission en facilitant la session du programme RVPM au sujet de la période transitionnelle du post-déploiement, et on assiste aux activités de réception lors du retour.<sup>72</sup>

Évidemment, les initiatives locales se font couramment au niveau de l'unité dont les membres sont déployés, surtout auprès des unités opérationnelles. Les familles peuvent compter sur un soutien d'un niveau d'implication variable selon la culture organisationnelle et la situation actuelle de l'unité. Certaines unités s'assurent, par exemple, que les conjoint(e)s de militaires déployés soient invité(e)s aux activités sociales; d'autres demanderont aux membres de l'arrière-garde d'effectuer du bénévolat pour assister les familles, que ce soit en pelletant, en effectuant des réparations, ou d'autres tâches selon leurs compétences. Non-régis par une directive officielle, ces actes d'aide peuvent combler des besoins plus directement que le GSD, qui peut être perçu plutôt comme une source de référence de ressources commerciales. En fait, loin d'être seuls à reconnaître l'importance de ce soutien, à l'OTAN, l'aide-mémoire « *A Leader's Guide to Psychological Support Across Deployment Cycle* », développé en 2007, souligne l'impact qu'a la

---

<sup>72</sup> DOAD 5044-3, Groupes de soutien au déploiement, <http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5044-3.page>

préparation familiale à travers le déploiement.<sup>73</sup>

Bien que des initiatives civiles soient beaucoup plus nombreuses aux États-Unis,<sup>74</sup> au Canada, quelques organisations partagent ces objectifs d'appui aux FAC et la famille des militaires. True Patriot Love ([www.truepatriotlove.com](http://www.truepatriotlove.com)) rend hommage aux militaires, vétérans et leur famille en finançant des programmes non gouvernementaux, fait la promotion de capacités et qualités que les militaires acquièrent au travers de leur expérience du service. Cette fondation sert aussi de conduite pour tous les Canadiens, corporations ou philanthropes qui désirent exprimer leur appréciation et leur patriotisme. Plus de 14 million dollars en dons ont été versés par cette organisation. De manière similaire, Compagnie Canada ([www.canadacompany.ca](http://www.canadacompany.ca)) a pour but de tisser des liens entre les dirigeants militaires et ceux du monde des affaires et ce, afin de s'assurer que les militaires et leur famille reçoivent le plus grand appui possible, incluant la reconnaissance et les soins. L'Institut Vanier de la famille ([www.vifamily.ca](http://www.vifamily.ca)) vise une prise de conscience sur l'importance et les forces des familles canadiennes, les défis auxquels elles sont confrontées ainsi que sur la diversité qui les caractérise aux plans structurel, démographique, économique, culturel et social. Leur volet militaire tente de mettre en relief la réalité, les attentes et les perspectives particulières des familles militaires, en partenariat avec les FAC.<sup>75</sup> On peut observer actuellement une tendance auprès de l'industrie de mettre en évidence des exemples de succès reliés aux déploiements militaires. Sur le plan

---

<sup>73</sup> [https://cimhvr.ca/sghrp\\_reports/dnlddoc.php?id=37&fname=32-psychological\\_support\\_across\\_deployment\\_cycle.pdf](https://cimhvr.ca/sghrp_reports/dnlddoc.php?id=37&fname=32-psychological_support_across_deployment_cycle.pdf)

<sup>74</sup> Aux États-Unis, plusieurs organisations civiles contribuent aussi au bien-être des soldats et leur famille. Une université en Indiana a publié une guide qui propose comment soutenir une famille militaire lors d'un déploiement, "[How to Help Military & Veteran Families - Purdue University](http://www.purdue.edu/.../HowToHelp_FamilyFriendNeighbor-INDIANA.pdf)" ([www.purdue.edu/.../HowToHelp\\_FamilyFriendNeighbor-INDIANA.pdf](http://www.purdue.edu/.../HowToHelp_FamilyFriendNeighbor-INDIANA.pdf)). L'organisation *Blue Star Families*, [www.bluestarfam.org](http://www.bluestarfam.org), a complété un sondage (2014) sur les facteurs de stress des familles militaires américaines et a développé *Families OverComing Under Stress*, [www.focusproject.org](http://www.focusproject.org), un programme qui offre de l'entraînement de résilience psychologique aux soldats et leur famille. *Joining Forces Initiative*, [www.whitehouse.gov/joiningforces.org](http://www.whitehouse.gov/joiningforces.org), une initiative du gouvernement américain, offre de l'éducation, des ressources d'emploi et d'accès aux ressources de bien-être pour les familles militaires. *Military Child Education Coalition*, [www.militarychild.org](http://www.militarychild.org), s'adresse spécifiquement aux enfants des familles militaires. *Military OneSource*, [www.militaryonesource.mil](http://www.militaryonesource.mil), offre gratuitement aux militaires américains et leur famille des programmes compréhensifs de soutien, ce qui appuie l'organisation interne *National Military Family Association*, [www.militaryfamily.org](http://www.militaryfamily.org), qui ressemble au CRFM canadiens. *Operation Homefront*, [www.operationhomefront.net](http://www.operationhomefront.net), mène plus de 2 500 bénévoles partout aux États-Unis, offrant un appui financier aux militaires et leur famille depuis 2002. *United Services Organizations*, [www.uso.org](http://www.uso.org), envoie des célébrités en mission pour remonter le moral des troupes. *USA Cares*, [www.usacares.org](http://www.usacares.org), est une organisation à but non-lucratif qui vient en aide aux familles militaires, avec une emphase sur le soutien aux militaires souffrant de SPT.

<sup>75</sup> [http://www.vanierinstitute.ca/military-families-in-canada-initiative\\_fr](http://www.vanierinstitute.ca/military-families-in-canada-initiative_fr)

commercial, il existe un programme officiel aux États-Unis qui s'appelle « Hire a Hero », qui tente de redorer l'image des militaires et faciliter leur réintégration au civil. Près de 250 commerces y sont inscrites.<sup>76</sup> Le Treble Victor Group cherche à permettre aux leaders militaires retraités d'atteindre leur plein potentiel lors de la transition au marché du travail civil, de par leurs valeurs, travail d'équipe, mentorat et connections. Le taux de succès de ces initiatives demeure à déterminer.

Les FAC font des efforts significatifs pour prévenir les effets pathologiques des déploiements. Principalement par l'entremise du RVPM, les militaires canadiens sont mieux outillés aujourd'hui pour se protéger dans leur combat interne et ce, par un programme d'entraînement continu et spécifique à la mission. De plus, depuis la publication du rapport CPDNAC et tout au cours de l'engagement militaire en Afghanistan, le gouvernement canadien a mis en place une panoplie d'initiatives en faveur de la santé physique et mentale des soldats, touchant la santé, les soins de santé, le militaire blessé et sa famille ainsi que les bénéfices financiers. Ces initiatives peuvent être quantifiées, par la somme investie ou par le nombre de militaires touchés. Le besoin de soutien pourrait aussi être estimé, selon l'historique de demandes de service et une projection des demandes futures. Cependant, en absence d'une norme établie du niveau de soutien acceptable, il est impossible de dire de façon rationnelle si ces initiatives sont adéquates ou non. Elles peuvent être largement suffisantes ou, selon la perspective unique d'un individu, nettement insatisfaisantes. Donc, cet essai n'en propose pas une évaluation qualitative. Il offre plutôt une évaluation des aspects potentiels du développement post-traumatique résultant d'un déploiement, sur le plan individuel et auprès de la famille, qui deviennent plus facilement possibles, voire probables, dans un environnement dont ce soutien est présent.

Plusieurs mesures mises en place par les FAC dans le but de prévenir les effets pathologiques des EPT ont été examinées ci-dessus. Le programme d'entraînement de résilience et les autres initiatives de soutien auprès des membres et leur famille visent principalement l'amélioration des soins de la santé mentale et le soutien à la famille et acquiescent l'importance des effets psychologiques des déploiements. Il reste que, tout comme les chercheurs qui se concentrent sur les effets pathologiques ou l'absence de ces derniers, l'institution militaire vise la

---

<sup>76</sup> <http://careers.hireahero.org/careers/employerDirectory>

prévention des effets négatifs sans, pour le moment, avoir identifié un plan d'exploitation des effets positifs et le potentiel de croissance post-traumatique. Sans nourrir le bon loup, on tente d'affamer le méchant.

Les bénéfiques du militaire –

Pour identifier les bénéfiques qu'un soldat peut soutenir lors d'un déploiement, on peut effectuer une analyse inversée, c'est-à-dire évaluer ce que l'on peut perdre, ce qui peut sembler plus évident à première vue. Ensuite, on peut évaluer, à partir de ces mêmes catégories de pertes, ce qu'un militaire peut en gagner. Il est généralement reconnu qu'à la suite d'un trauma les personnes vont vivre plusieurs réactions physiques, cognitives, comportementales, émotionnelles, spirituelles.<sup>77</sup> Les résultats négatifs potentiels seront analysés selon ces catégories, pour ensuite évaluer les résultats positifs potentiels pouvant découler d'un déploiement selon les mêmes catégories, toujours au niveau individuel, c'est-à-dire auprès du militaire déployé.

Présenté de façon simpliste, sur le plan physique, le militaire peut être blessé. Les blessures peuvent varier en importance et inclure la fatigue, la baisse du niveau de conditionnement physique, allant jusqu'aux blessures graves, voire mortelles. Un soldat peut donc y laisser sa vie. 158 membres des FAC ont péri en Afghanistan<sup>78</sup>, sans compter les suicides potentiellement reliés à la mission, les blessures physiques et psychologiques qui restent à être identifiées. Il peut, aussi, dans le domaine du physique perdre des biens (des pertes financières par l'entremise d'un divorce découlant, en partie, de son absence, par exemple).

Sur le plan cognitif, les effets négatifs d'un déploiement pourrait se produire en déploiement lorsque les principes d'entraînement élémentaire militaire ne sont pas respectés en mission. Par exemple, les formations professionnelles enseignent aux militaires que les officiers et sous-officiers (ainsi que les militaires ayant des écarts de grade dans une de ces deux catégories) se vouvoient afin de maintenir une relation professionnelle et suffisamment distante

---

<sup>77</sup> "Psychologie" édition février 2014, Dr André Marchand, *Peut-on prévenir et traiter l'ÉSPT chronique?*  
[https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\\_Qc\\_Janv2014\\_Dossier\\_02\\_Marchand.pdf](https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Janv2014_Dossier_02_Marchand.pdf)

<sup>78</sup> <http://www.veterans.gc.ca/eng/remembrance/history/canadian-armed-forces/afghanistan>

pour protéger l'autorité conférée aux plus hauts-gradés. En Afghanistan, il était courant de laisser tomber cette approche formelle vis-à-vis les grades, contrairement à ce qui est enseigné dans les cours de leadership, donnant l'impression de croire que l'entraînement manquait de pertinence dans leur réalité contemporaine. Il était fréquent, même au retour de mission, pour des officiers et sous-officiers d'une sous-unité de se tutoyer, croyant que le fait d'avoir survécu au combat ensemble les rendait intimement liés, comme des « chums ». Similairement, les tactiques et procédures apprises, spécifiques à la situation et aux menaces pendant cette mission, ont pris préséance sur l'entraînement conventionnel de métier que les soldats apprennent sur leur qualification élémentaire. Sur le plan opérationnel et même stratégique, ceci est représenté dans la modification du concept 3D pour l'approche pangouvernemental avec les FAC en tête. Cette pratique donnait priorité au commandant militaire, aux dépens du développement et de la gouvernance. Ceci était pertinent en Afghanistan, mais ne devrait pas nécessairement devenir une norme ou une politique.<sup>79</sup> Sur le plan tactique, au lieu d'avancer en formation tactique selon le terrain, on adoptait les formations restreintes qui furent pratiquées en Afghanistan, sans en évaluer leur pertinence. Ceci représente un risque tangible à la protection de la force pour les déploiements futurs, qui risquent de différer de l'expérience afghane. Ces pratiques ont été maintenues au retour de mission de l'Afghanistan, et cela prendra plusieurs années, voire décennies, à corriger.

En ce qui a trait aux réactions comportementales, un militaire pourrait développer des comportements négatifs suite à un déploiement. Par exemple, ayant vu des atrocités et des conditions de vie nettement moins favorables que celles au Canada, le soldat pourrait faire preuve d'un manque de patience envers ses concitoyens qui semblent prendre leur conditions de vie pour acquises. Les habitudes de conduites peuvent être modifiées, le soldat étant soit beaucoup plus prudent sur la route ou, au contraire, davantage agressif. Un militaire revenant de mission pourrait avoir moins envie et moins tendance de s'impliquer dans l'accomplissement de tâches ménagères à son retour de mission, les corvées comme la préparation des repas, la vaisselle et la buanderie ayant été accomplies potentiellement par une tierce partie pendant le déploiement. Plusieurs militaires vivent de l'hyper vigilance pendant un certain temps au retour de mission, trouvant suspect des gens ou des situations qui seraient autrement passés inaperçus.

---

<sup>79</sup> Alexander Moens. Afghanistan and the Revolution in Canadian Foreign Policy, International Journal, Summer 2008.

Le militaire peut avoir une approche plus directive et autoritaire, ayant occupé constamment une position de grande responsabilité pendant le déploiement. D'autres se croient au-dessous de l'autorité policière, ayant eu des expériences qui leur font douter de la compétence et des valeurs de celle-ci en mission. Des militaires féminins peuvent vivre l'hésitation de s'engager dans les relations sexuelles, même avec leur époux.<sup>80</sup> Ces changements majoritairement temporaires sont largement répandus auprès du personnel militaire revenant d'un déploiement.

Sur le plan émotionnel, le degré d'importance est tout aussi variable que pour les blessures physiques. Le militaire pourra vivre des sentiments d'éloignement de ses proches, de regret, de culpabilité et une panoplie d'autres émotions, jusqu'au syndrome du stress post-traumatique. Le militaire pourrait faire preuve d'un manque apparent d'engagement envers ses proches, hésitant à s'investir auprès des êtres chers pour peur de les perdre. Il peut aussi s'ennuyer de ses camarades. En fait, tout militaire revient d'un déploiement un peu changé. Le temps accru de réflexion en fait ainsi. Comme tout événement d'envergure dans une vie, le déploiement occasionne plusieurs remises en question et représente souvent le début d'un processus de prise de conscience individuelle. Les changements émotifs semblent être ceux qui perdurent, probablement pas en totalité ou en intensité, mais comme on dit : *"People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel"*<sup>81</sup> Les émotions ne sont jamais facilement oubliées.

Finalement, dans le domaine spirituel, devant des atrocités humaines que le conflit armé peut amener, on peut probablement comprendre qu'un soldat puisse perdre la foi et même être désillusionné par rapport au sens de la vie. Les individus qui reviennent du combat sont souvent confrontés à un cheminement similaire au processus de deuil. Ceci ne veut pas dire qu'ils perdent la foi, mais ils vivent parfois de grands questionnements.<sup>82</sup>

Inversement, les réactions positives peuvent aussi être apparentes dans tous ces domaines. Si la grande majorité de soldats ayant vécu l'expérience de combat subit un incident traumatique, mais seulement un faible pourcentage de ceux-ci souffre du SPT,<sup>83</sup> on doit se questionner sur l'attention qui y est apportée. En fait, malgré toute la publicité médiatique et le

---

<sup>80</sup> Dursun et Sudom (2008).

<sup>81</sup> Maya Angelou, <http://www.leadwithgiants.com/leadership/values-how-you-make-them-feel/>

<sup>82</sup> Hélène Martel,

focus professionnel orientés envers le SPT, ce dernier demeure néanmoins la réaction la moins fréquente aux incidents traumatiques au combat.<sup>84</sup> Pourtant, même si l'adversité peut amener des effets positifs, le développement positif résultant d'un incident traumatique ne fait rarement les nouvelles. Une recherche simple sur le SPT présente plus de 24 000 papiers de recherche : Une recherche sur le développement post-traumatique, 1 064!<sup>85</sup> Parmi celles-ci, Newby, McCarroll, Ursano, Fan, Shigema et Tucker-Harris (2004) ont étudié les effets du déploiement en Bosnie, trouvant que

... 77 percent reported at least one positive consequence of their service, with 63% reporting a negative consequence, and 47% reporting both. Among the reported positive consequences...deployment gave them opportunity for self-improvement or time to think, that it improved their relationships with spouses or significant others, that they helped the people of Bosnia, experienced travel to another culture, and saw how good they have it (at home).<sup>86</sup>

En plus des effets énumérés précédemment, d'autres changements positifs potentiels résultant d'un déploiement seront alors proposés ci-dessous.

Sur le plan physique, un militaire déployé pourrait augmenter son conditionnement physique, ayant paradoxalement plus de temps pour soi-même qu'il aurait pu avoir à la maison, selon la situation individuelle du soldat. Alors que certains militaires travailleront en moyenne seize heures par jour, ou passeront des jours ou semaines loin de leur camp de base, nombreux soldats auront l'opportunité d'adopter un régime d'entraînement physique. Loin des tentations de nourriture malsaine, les habitudes alimentaires peuvent être meilleures que d'habitude, exception faite des périodes sans vivres fraîches. Le militaire déployé peut avoir un meilleur accès aux services de santé, et plus de temps pour y accéder, ce qui pourrait permettre de soigner des conditions de santé qu'il aurait potentiellement enduré sans être déployé. La santé physique pourrait alors être améliorée grâce au déploiement. Au plan physique, dans le sens figuratif, les avantages financiers du déploiement pourraient également être considérés, ainsi que la reconnaissance physique du sacrifice par l'attribution des médailles ou de mentions élogieuses.

---

<sup>83</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 73.

<sup>84</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 76.

<sup>85</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 74.

<sup>86</sup> Thomas W. Britt, Amy B. Adler, Carl Andrew Castro, *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat: Military Performance*, Volume 1. Greenwood Publishing Group, 2006, p. 23-24.

Pour ce qui est du développement cognitif, plusieurs études mentionnent les effets positifs du déploiement. D'abord, le déploiement permet de maîtriser une technique ou une pratique.<sup>87</sup> Il peut apprendre une nouvelle langue, faire des études à distance ou lire des livres éducatifs. De façon générale, les militaires déployés reviennent avec une compétence professionnelle plus élevée qu'avant leur départ et ce, à tous les niveaux de grade et d'expérience.

Parmi les développements comportementaux, on dénote la capacité d'adaptation (« coping skills »),<sup>88</sup> ce qui contribue à la confiance en soi, ce qui nourrit à son tour le courage d'affronter les nouveaux défis. Vivre en communauté avec d'autres militaires contribue généralement à développer une bonne capacité de travail avec autrui<sup>89</sup> et une tolérance accrue pour les différences humaines. Cette dernière encourage directement la camaraderie, ou la cohésion, ce qui est souvent cité comme le premier développement reconnu des déploiements :

*The one genuine advantage I have found to combat is the experience of camaraderie that serving in a peacetime military can seldom offer. The feeling of acceptance and belonging with those you are serving with...was the cementing force for our understanding of why we were fighting.*<sup>90</sup>

Non seulement la cohésion motive les soldats au combat, mais elle modifie leur comportement au retour d'un déploiement, le militaire comprenant qu'il puisse être la partie d'un tout, et que ses besoins peuvent être subordonnés aux besoins du groupe.<sup>91</sup> Matthews a souligné le développement potentiel de l'honnêteté lors de déploiements.<sup>92</sup> Nul doute que le développement du leadership et la progression professionnelle soient facilités en déploiement. En fait, plusieurs changements comportementaux sont directement reliés aux développements émotifs : l'identification de nouvelles possibilités et la recherche de nouveaux défis sont facilitées par une fortitude intérieure rehaussée; la générosité naît de la compassion; la collaboration est motivée par un respect pour autrui.

---

<sup>87</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 76.

<sup>88</sup> idem.

<sup>89</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 77.

<sup>90</sup> Thomas W. Britt, Amy B. Adler, Carl Andrew Castro, *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat: Military Performance*, Volume 1. Greenwood Publishing Group, 2006, p. 10.

<sup>91</sup> Henderson, Darryl. *Cohesion: The Human Element in Combat*. Washington, National Defense University Press, 1985.

<sup>92</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 77.

Les gains émotionnels potentiels sont nombreux. On peut y compter une augmentation de l'estime de soi, la fortitude intérieure, la capacité d'aimer et d'être aimé(e) et le courage.<sup>93</sup> Lors du retour de mission quand l'avion arrive dans l'espace aérienne Canadienne et les CF18 se placent pour escorter les soldats jusqu'à leur destination, il est fort à parier que les sentiments les plus partagés parmi les militaires sont la fierté et la valorisation professionnelle. Après un EPT, on peut observer un changement de priorités, et un militaire peut prendre plaisir dans des aspects qu'il prenait pour acquis auparavant.<sup>94</sup> Il peut sentir plus de compassion pour autrui, ce qui permettra l'établissement de nouvelles relations interpersonnelles, et il peut avoir une confiance accrue dans ses capacités de réussir.<sup>95</sup> La relation entre les émotions et les comportements est mise en relief lorsqu'on examine la cohésion auprès des militaires blessés en déploiement : "Every single veteran who is interviewed, regardless of the extent of their injuries, regardless if these are physical or mental, will say the same thing: "I would go back there in a heartbeat." ...this is where they feel they belong."<sup>96</sup> Dans ce sens, la cohésion et le sentiment du devoir gagnent par-dessus des considérations personnelles de sécurité ou de devoir familial. Possiblement en raison des conditions de vie uniques, les sentiments en déploiement sont souvent amplifiés, les relations tissées dans cet environnement semblent particulièrement fortes.

Enfin, sur le plan spirituel, les effets positifs d'un déploiement peuvent procurer chez un militaire une plus grande appréciation générale de la vie<sup>97</sup> et un grand sens de la gratitude.<sup>98</sup> Il est souvent le cas que les militaires déployés bénéficient d'un plus grand temps de réflexion, ce qui permet d'évaluer ses priorités, planifier ses objectifs et développer des plans d'action. Parfois, un ÉPT amène le un individu à modifier des valeurs, et certainement, les militaires en déploiement peuvent reconnaître une connexion spirituelle avec une entité plus grande que soi, que ce soit

---

<sup>93</sup> Idem.

<sup>94</sup> Jenna Van Slyke. "Post-Traumatic Growth", du *Naval Center for Combat & Operational Stress Control*, [http://www.med.navy.mil/sites/nmcsd/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG\\_WhitePaperFinal.pdf](http://www.med.navy.mil/sites/nmcsd/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG_WhitePaperFinal.pdf)

<sup>95</sup> Sheikh A. *Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. Counseling Psychology Quarterly*. 2008; 21(1): 85-97.

<sup>96</sup> Stéphanie A.H. Bélanger, *Shaping the Future*, CHAPTER 19, *The Testimony of a War Amputee From Afghanistan: Discursive Myths and Realities*, p 264

<sup>97</sup> Jenna Van Slyke. "Post-Traumatic Growth", du *Naval Center for Combat & Operational Stress Control*, [http://www.med.navy.mil/sites/nmcsd/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG\\_WhitePaperFinal.pdf](http://www.med.navy.mil/sites/nmcsd/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG_WhitePaperFinal.pdf)

<sup>98</sup> Michael D Matthews, *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 77.

Dieu (selon la représentation reconnue), l'univers, la nature, ou autre.<sup>99</sup>

Les gains de la famille –

*It was suggested that by the time families are reunited with serving personnel, many families have endured more significant stress than the member (Figley 1993).*<sup>100</sup>

Les domaines de développement seront ainsi repris quant aux effets des déploiements auprès des familles militaires. D'abord seront évalués les effets négatifs potentiels auprès de la famille, pour finir avec les effets positifs résultant d'un déploiement militaire d'un membre de la famille. Les études analysent typiquement les effets soit sur les conjointes, soit sur les enfants, et parfois sur les deux. Des études au sujet des effets auprès d'un conjoint non-déployé sont introuvables, la population-cible étant aussi limitée en nombre. Bien qu'il est largement reconnu que les femmes et les hommes gèrent le stress différemment,<sup>101</sup> ce texte présupera que plusieurs des effets observés auprès des conjointes peuvent s'appliquer aussi chez les conjoints, tout en acquiesçant que des recherches additionnelles soient nécessaires pour éclairer les différences.

La diversité des familles militaires est importante à souligner, car leur démographie peut avoir un impact sur comment elles font face à l'adversité et le stress des déploiements. Selon les études effectuées en 2012 par l'Institut Vanier de la famille, il a été évalué que 75 pourcent des couples militaires ont des enfants, dont un pourcent ont un enfant avec des besoins spéciaux. 85 pourcent restent en logement commercial et 17 pourcent des répondants ont vécu cinq déploiements de leur conjoint militaire. 76 pourcent ont déjà déménagé en raison de la carrière militaire.<sup>102</sup> L'expérience de vie peut fortement influencer la réaction au stress, surtout par l'entremise des capacités d'adaptation qui ont été développées au cours des diverses expériences préalables. Ces données peuvent aussi être indicateur de la disponibilité des ressources de soutien

---

<sup>99</sup> Sheikh A. *Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. Counseling Psychology Quarterly*. 2008; 21(1): 85-97.

<sup>100</sup> Sanela Dursun et Kerry Sudom, *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses* (2009)

<sup>101</sup> Les hommes et les femmes réagissent différemment aux stress de déploiement (les femmes étant plus consistantes, indépendamment du nombre ou durée de tours). Amy Alder, Ann Huffman, Paul Bliese, et Carl Castro, "The Impact of Deployment and Experience on the Well Being of Male and Female Soldiers," *Journal of Occupational Health and Psychiatry* 10, 2 (2005): 121-137. <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a392497.pdf>

<sup>102</sup> L'institut Vanier de la famille <http://www.vanierinstitute.ca/modules/news/newsitem.php?ItemId=470>

social, selon l'endroit de la demeure familiale et le nombre de déploiements précédents.

Parmi les effets physiques négatifs potentiels d'un déploiement militaire auprès de la famille figure une rupture du couple, malgré qu'une telle situation soit largement causée par d'autres facteurs préexistants.<sup>103</sup> La santé des conjointes, tant mentale que physique peut être affectée par la solitude, la colère et la dépression, ainsi que par les maux de tête, de l'irrégularité des menses, d'un changement de poids et des difficultés de sommeil (Van Vranken *et al.*, 1984; Frankel Snowden, & Nelson, 1992, Wood, Scarville, & Gravino, 1995; Wright, Burrell, Schroeder, & Thomas, 2006; et Adler, Bartone, & Vaitkus, 1995). Il va de soi que les enfants d'un parent militaire déployé peuvent également connaître plusieurs de ses effets, la susceptibilité variant selon l'âge et le genre.<sup>104</sup> Le rapport de l'Ombudsman des FAC cite comme effets physiques auprès des enfants de parent déployé, le stress, les problèmes de sommeil et plus que deux fois la probabilité d'autres conditions médicales relative à la population civile. Le rapport appuie la constatation des parents non-déployés que des enfants en parfait santé deviennent parfois malade pendant le déploiement d'un parent.<sup>105, 106</sup> D'autres recherches dénotent des problèmes de sommeil (35,7% selon Dursun et Sodom, 2009), un changement d'appétit, et la perte ou gain (8,3% selon Dursun et Sodom, 2009) de poids.<sup>107</sup>

En frais des effets négatifs cognitifs, des enfants peuvent connaître des difficultés

---

<sup>103</sup> W.R. Schumm, D.B. Bell, et P.A. Gade, "Effects of a military overseas peacekeeping deployment on marital quality, satisfaction, and stability," *Psychological Reports* 87, (2000).

<sup>104</sup> Des enfants plus âgés et des filles en général subissent plus de difficultés familiales, académiques, et sociales pendant le déploiement d'un parent. (Chandra A, Lara-Cinisomo S, Jaycox LH, Tanielian T, Burns RM, Ruder T, Han B. *Children on the homefront: the experience of children from military families*. dans *Pediatrics* 2010 Jan;125(1):16-25. doi: 10.1542/peds.2009-1180. Epub 2009 Dec 7.)

<sup>105</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page#mf-findings>

<sup>106</sup> Bien que ceci soit possible, soit parce que l'enfant aurait potentiellement été malade indépendamment du déploiement, ou parce que sa santé fut affaibli par sa réaction à l'absence du parent déployé, le rapport de l'Ombudsman semble attribuer une crédibilité égale aux études scientifiques et aux remarques venant d'une représentation infime de la population concernée. Dans ce rapport, on adresse de façon préemptive cette critique, stipulant que l'évidence obtenue a clairement démontré que l'avis de la majorité soit essentiellement pareil que ce que les mécontents ont exprimé lors des rencontres, sans mettre en vue cette évidence. La proclamation que l'évidence convainc le bureau de l'Ombudsman que les expériences partagées sont représentatives de la majorité, et qu'il nie la possibilité que la majorité soit pourtant satisfaite. Sans avoir vu l'évidence en question, il serait logique de questionner cette conclusion. Par ailleurs, lorsque l'Ombudsman rencontre les familles, le groupe est à la recherche de problèmes à résoudre, et peu de gens s'y présentent pour témoigner de leur contentement. Même une famille très satisfaite de ses conditions de vie pourra prendre l'opportunité d'offrir des suggestions pour améliorer son sort. Cela n'est pas indicatif de son état d'âme.

académiques. Les conjoints non-déployés, face à la charge supplémentaire de responsabilités, et l'inquiétude constante quant au risque que vit leur conjoint militaire déployé, sont vraisemblablement susceptibles aux pertes de concentration et de mémoire.

Quant au développement comportemental, on peut observer des agissements négatifs de la part des enfants de parent déployé. Selon l'étude de Dursun et Sudom (2009), les comportements négatifs les plus fréquemment rapportés sont des difficultés académiques et la consommation d'alcool par des mineurs, le pourcentage d'occasions que ceci a été rapporté étant tout de même très limité.<sup>108</sup> Les enfants peuvent aussi exprimer leur sentiments par de la violence, en faisant la fugue, ou en commettant des crimes mineurs.<sup>109</sup> Il y a obligatoirement une réassignation des tâches familiales lors du départ d'un parent, alors que les autres membres se réajustent à son absence. Cet aspect apporte un stress relié à la garde des enfants, le soutien morale des enfants (et un changement potentiel au niveau de leur bien-être), l'accessibilité des ressources de soutien, et des responsabilités d'entretien des voitures ou de la maison (Van Vranken, Jellen, Knudson, Marlowe, & Segal 1984). À la phase post-déploiement, on pourrait dénoter, chez la famille, de la mauvaise communication, de l'éloignement émotif<sup>110</sup>, des difficultés dans la relation sexuelle entre conjoints, et de la colère, parfois exprimée de façon physique (Blount, Curry & Lubin, 1992; Jolly, 1987; Jensen, Martin, & Watanabe 1996; Teitelbaum 1992). Près du deux tiers des familles de militaire déployé rapportent que l'absence contribue aux problèmes avec les enfants : presque la moitié des enfants pensent constamment au parent déployé, 44,7% des plus jeunes étant plus collants envers le conjoint non-déployé. Plusieurs parents peuvent remarquer une régression dans les comportements des enfants en bas âge, y compris plus d'un tiers des jeunes qui dorment de nouveau avec le parent à la maison. Un nombre moins élevé de répondants notèrent une augmentation de chicanes de frères et sœurs, de cauchemars et d'amitiés brisées.<sup>111</sup>

Sur le plan du développement émotif, chaque phase du cycle du déploiement présente des

---

<sup>107</sup> Sanela Dursun et Kerry Sudom, *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses* (2009)

<sup>108</sup> Dursun et Sudom, 2009.

<sup>109</sup> Idem.

<sup>110</sup> Michelle L. Kelley, Peggy A. Herzog-Simmer, and Marci A. Harris, "Effects of military induced separation on the parenting stress and family functioning of deployed mothers," *Military Psychology* 6, 1 (1994). Spécifiquement, cette étude propose que les mères soient moins sensibles aux enfants lors de leur retour de mission.

<sup>111</sup> Dursun et Sudom, 2009.

effets émotionnels. Avant le déploiement, les absences prolongées répétitives en raison de l'entraînement préparatoire contribue au stress, cette période étant sujet du plus grand nombre de conflits familiaux (Adler, Vaitkus and Martin, 1996), mais pourrait très bien contribuer à la résilience des familles, leur donnant des opportunités de prendre de la confiance en leurs moyens de façon plus graduelle, et d'identifier les points de friction afin de les adresser ensemble avant le déploiement.<sup>112</sup> En outre, pendant cette phase, une famille pourra témoigner de l'anxiété, de l'appréhension, de la colère et de la tristesse, ce qui peut engendrer une réaction d'isolement émotif (Van Breda, 2001). Dursun et Sudom (2009) ont noté un niveau plus élevé de dépression chez les conjoints de militaires déployés pendant un déploiement, vingt pourcent des répondants ayant reçu un diagnostic de dépression ou autre condition de santé liée au stress, et dont un quart des enfants se sentaient triste ou mécontents, vingt pourcent étaient anxieux ou craintifs.<sup>113</sup> Les émotions liées au déploiement incluent la tristesse, la dépression, la désorientation, l'anxiété, la solitude, le sentiment d'être dépassé, la colère et la torpeur, et le soulagement (Pincus et al., 2001; Wexler & McGrath, 1991). Les enfants spécifiquement vivront potentiellement de l'anxiété par rapport à la sécurité du parent déployé (Siebler, 2003), peuvent même subir un niveau plus élevé de dépression (Jensen, Martin & Watanabe 1996).<sup>114</sup> Vraisemblablement les enfants d'un militaire déployé pourront ressentir la tristesse et une fébrilité émotive pendant le déploiement (Rosen, Teitelbaum, & Westhuis 1993). Dans la phase post-déploiement, on observe chez les familles une certaine ambivalence et anxiété (Figley, 1993), possiblement même une déception relative aux attentes des retrouvailles (Potts, 1988). Même si l'absence d'un parent ou conjoint peut amener une pléthore d'émotions négatives, la majorité de celles-ci (tristesse, anxiété, appréhension, dépression) sont généralement limitées à la période du déploiement, selon les particularités de la famille. D'autres pourraient avoir une durée plus longue (colère, mépris, culpabilité), selon le cas. Ceci est évident par la tendance d'utilisation de services offerts aux familles : tandis que la majorité des familles utilisent les

---

<sup>112</sup> W.T. Wiens and P. Boss, "Maintaining family resiliency before, during, and after military separation," dans *Military life: the psychology of serving in peace and combat 3*, The military family, eds. C.A. Castro, A.B. Adler, and T.W. Britt, (Westport, Connecticut: Praeger Security International, 2006),

<sup>113</sup> Sanela Dursun et Kerry Sudom, *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses* (2009)

<sup>114</sup> P.S. Jensen, D. Martin, and H. Watanabe, "Children's response to parental separation during Operation Desert Storm," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35, (1996): 433-441;

services pendant le déploiement, seulement cinq pourcent s'en servent après.<sup>115</sup>

On peut présumer que les effets négatifs spirituels au sein de la famille d'un militaire déployé seront surtout présents si leur proche est blessé ou si le déploiement présente d'importants défis pour d'autres raisons, comme une maladie grave ou décès d'un autre membre de la famille, ou une rupture de couple, par exemple. Dans ces circonstances, les membres de la famille pourraient ressentir de la rancune et en vouloir à la vie. Il serait facilement imaginable que la famille se sente lésée par les FAC, et qu'on attribue un blâme envers l'institution. Selon la gravité de l'expérience, on pourrait se questionner sur le sens de la vie, et redouter notre foi.

Que gagne la famille par le biais de l'absence prolongée du militaire? Même le rapport grandement négatif de l'Ombudsman admet que les familles militaires apprécient les bénéfices de la vie militaire, convaincues que des capacités essentielles dans la vie sont acquises par les conjoints et les enfants en raison de la culture et le style de vie militaire.<sup>116</sup> En fait, la plupart des adultes ayant vécu avec un ou des parents militaires sont de l'avis que, malgré que la vie militaire présente certains défis pour des enfants, ils sont certainement devenus des personnes plus fortes en raison de cet environnement.<sup>117</sup> Des études démontrent des données convaincantes qui soutiennent que la famille militaire connaît plusieurs bénéfices lors d'un déploiement, dans tous les domaines présentés auparavant.

Parmi les effets physiques positifs potentiels d'un déploiement militaire auprès de la famille figurent une meilleure santé physique, de par une alimentation plus saine ou des portions réduites, ou encore un régime d'entraînement physique, facilités par l'absence de l'influence du membre déployé. Clairement, selon les primes accordées pour la mission, et le niveau de risque qui détermine l'admissibilité aux exemptions d'impôts, la famille peut connaître une santé financière améliorée, souvent contribuant envers des achats ou investissements importants. Par ailleurs, plusieurs familles grandissent, des enfants étant fréquemment conçus suite au déploiement.<sup>118</sup>

---

<sup>115</sup> Dursun et Sudom, 2009.

<sup>116</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page#mf-findings>

<sup>117</sup> Vicky Snyder, Transition magazine Vol 43 No 1, *Caring for Each Other, Together and Apart: Military Families in Canada*, November 2013

<sup>118</sup> Malgré que ces statistiques ne soient pas connues, on peut observer le phénomène dans les unités opérationnelles en tenant compte de l'augmentation de demandes de congé parental dans les deux ans suivant un déploiement.

En frais d'effets positifs cognitifs, la famille militaire peut profiter du déploiement pour faire de nouveaux apprentissages. Par exemple, environ un tiers des familles se familiarisent avec l'emplacement géographique du militaire déployé<sup>119</sup> : ceci amène potentiellement une éducation culturelle et géographique et du nouveau vocabulaire. Plusieurs famille profitent des conditions et bénéfices des déploiements pour faire des voyages pendant les congés reliés au déploiement. Cette pratique peut permettre l'apprentissage culturel, voire la maîtrise d'une nouvelle langue. Le départ et retour du parent militaire, surtout pendant l'entraînement pré-déploiement, pourrait contribuer à développer davantage la permanence de l'objet.

Quant au développement comportemental, près du tiers des enfants de militaire déployé acceptent plus de responsabilités à la maison. Un grand nombre développe une autonomie accrue, et certains deviennent plus extrovertis.<sup>120</sup> La capacité des enfants de s'adapter aux nouvelles circonstances, ainsi que la maturité et l'autonomie acquises grâce à l'exposition aux situations grandement variables, dont le déploiement d'un parent militaire, ont été observés.<sup>121</sup> Chez les enfants de militaires déployés, on peut témoigner le développement de l'autorégulation et de la régulation mutuelle, le développement de références sociales, la fratrie plus développée, le renforcement des liens parentaux avec le parent non-déployé, ainsi que le développement d'un réseau renforcé d'amis. En ce qui concerne les conjointes non-déployées, Dursun et Sudom (2009) ont déterminé que plus de 40 pourcent aiment faire la gestion de la maisonnée, et plus d'un tiers apprécient l'opportunité de faire les choses à leur façon pendant l'absence de leur conjoint. Près de la moitié des conjoints ont le temps de poursuivre leurs intérêts et passe-temps, et un certain nombre cherche à socialiser davantage, soit avec d'autres conjointes de militaire déployé, soit avec d'autres amis. Il est à noter que la majorité des répondants avait une relation positive avec leurs enfants, passant du temps de qualité avec eux pendant le déploiement.<sup>122</sup>

Sur le plan du développement émotif, on peut observer chez les familles de militaires déployés que plus de la moitié des enfants ont démontré une fierté du parent déployé.<sup>123</sup> Par ceci,

---

<sup>119</sup> Dursun et Sudom, 2009 et <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page#mf-findings>

<sup>120</sup> Dursun et Sudom, 2009.

<sup>121</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page#mf-findings>

<sup>122</sup> Dursun et Sudom, 2009.

<sup>123</sup> Dursun et Sudom, 2009.

on peut logiquement déduire que les membres de la famille militaire procurent un sentiment d'appartenance à une entité plus grande que soi-même, sachant qu'eux aussi font un sacrifice personnel pour la cause du service militaire au pays. Environ un quart de enfants a été en mesure de maintenir l'image d'une relation très forte avec le parent déployé. Plusieurs membres de familles militaires ont indiqué des niveaux élevés de maîtrise, l'estime d'eux-mêmes, de confiance en soi, et le développement de stratégies actives d'adaptation pendant un déploiement. Malgré certains défis, près de 90% des conjoints de militaire déployé considèrent être en mesure de gérer leurs émotions face à l'absence du conjoint, et un bon nombre a évalué que la relation avec le conjoint militaire a été renforcé en raison des séparations.<sup>124</sup> Une occurrence plus fréquente de certains comportements et valeurs typiquement militaires, tels la persévérance, l'autonomie et le travail avec autrui, a été observée, s'étant propagée chez la famille des militaires.<sup>125</sup>

Les effets positifs spirituels au sein de la famille d'un militaire déployé peuvent comprendre une augmentation de gratitude envers la vie, ou de reconnaissance envers un concept spirituel, pour le dénouement positif du déploiement. La conclusion d'un déploiement, qu'elle soit positive ou négative en soi, peut encourager une famille à chercher la nature collective d'un rassemblement spirituel, autant pour se procurer un soutien moral que pour réjouir des bonnes grâces. Comme il n'est pas nécessaire d'impliquer la pratique religieuse pour être considéré un effet spirituel positif, le rapport de l'Ombudsman des FAC dénote également à cet égard que les familles militaires procurent souvent un sens plus clair du but de la vie.

Il est évident par cette analyse que les effets connus par un militaire et sa famille en lien avec un déploiement opérationnel peuvent être négatifs ou positifs, ou bien certainement, un mélange des deux. Il paraît évident aussi, par l'analyse ci-dessus, que la meilleure façon d'obtenir des effets positifs est de les encourager activement. On peut se renseigner au sujet du bien-être d'une personne en demandant comment elle réussit à gérer les défis, ou bien on peut lui demander quelle opportunité elle a réussi à en sortir. La réponse différera nettement. De plus, la nature humaine fait en sorte que le négativisme encourage le négativisme : les choses qui se ressemblent s'assemblent. Lorsqu'on approche l'analyse des effets d'un déploiement en

---

<sup>124</sup> Idem.

<sup>125</sup> <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats-investigations-military-families/military-families.page#mf-findings>

demandant si les répondants ont subi des effets négatifs, on encourage une emphase de ces effets, au détriment d'une étude potentielle de l'accroissement. Il serait intéressant de voir des sondages et des formations axés uniquement sur les opportunités que présentent les déploiements opérationnels. Il est fort à parier que les résultats seraient différents. Les unités des FAC commencent graduellement à prendre ce virage : lors des sessions de programmes mandatés annuels, alors qu'on doit effectuer une séance de prévention du suicide, nombreuses unités invitent des membres actifs ayant eux-mêmes été suicidaires. Tout comme les autres aspects d'entraînement militaire, on ne doit pas s'attendre à ce que les militaires sauront comment atteindre le succès en santé mentale, à moins de leur en faire la démonstration et de leur décrire comment l'atteindre. La même vérité s'applique à la santé psychologique de la famille. Expliquer comment l'attitude ou l'approche adoptée par tous les membres de la famille peut grandement influencer l'impact d'un déploiement opérationnel.

#### Résumé et conclusion –

Ce projet de recherche a traité le sujet des effets de déploiement auprès des militaires et de leur famille. Initié par une description de l'état présent des recherches et une explication des ressources disponibles au sein des FAC, ce projet a examiné les effets positifs et négatifs d'un déploiement militaire et ce, auprès du militaire déployé et auprès de sa famille. Il a été constaté que, bien que les effets négatifs d'un potentiel syndrome post-traumatique constituent un sujet de recherche prisé, les militaires Canadiens et leur famille connaissent de nombreux effets positifs liés aux déploiements opérationnels. L'évaluation et une compréhension plus approfondie de ces derniers pourraient contribuer davantage à la résilience encouragée par l'institution, ainsi qu'à l'entraînement pré- et post-déploiement.

L'état présent des recherches a permis de mettre en lumière le fait que l'impact de la psychologie sur l'efficacité opérationnelle existe depuis très longtemps. Dernièrement, plusieurs forces militaires investissent davantage dans la recherche sur le plan de la santé mentale et son apport à l'efficacité opérationnelle en raison de l'impact du conflit en Afghanistan. Le soutien envers le soldat et sa famille est largement reconnu au sein des armées de l'OTAN comme étant essentiel pour maintenir une capacité élevée de déployer de troupes. Pour cette raison, plusieurs

nations ont développé un programme d'entraînement à la résilience psychologique. Au Canada, on y incorpore une partie à l'intention de la famille, car une famille résiliente encourage la résilience du soldat. Les recherches démontrent une reconnaissance générale que plusieurs facteurs internes (comme la capacité d'adaptation) et externes (comme le soutien social) influencent la nature des effets vécus autant par le soldat que par sa famille. Un aspect négligé des études est sur le plan des effets positifs des déploiements, tant pour le soldat que pour la famille militaire. Les études tendent plutôt vers les effets négatifs ou l'absence de ceux-ci.

Les FAC ont introduit plusieurs initiatives au cours de la dernière décennie pour s'adapter à la réalité moderne et l'impact important de la résilience psychologique. Le programme RVPM comporte un volet continu (de carrière) et un volet spécifique au déploiement, ce dernier incluant une partie à l'intention des familles. D'autres initiatives incluent l'évaluation de l'état de préparation individuelle, le contrôle du tempo opérationnel individuel, et plusieurs initiatives résultant directement ou indirectement du rapport du Comité permanent de la défense nationale et des anciens combattants, au niveau du soutien au conditionnement physique, aux soins de la santé, aux militaires blessés, aux familles, et financier. Par ailleurs, le programme de soutien aux familles a été revisité afin d'appuyer les priorités des membres. Les initiatives établies sont pour la majorité de nature très préventive. Généralement, on ne vise pas l'accroissance personnelle, plutôt, on prévient les blessures psychologiques. Si on considère les risques de blessure psychologique comme une menace envers la force militaire, comme on semble faire selon les études, il serait logique de non seulement vouloir « ne pas perdre » contre la menace, mais aussi de « gagner ». Il s'agit possiblement de sémantiques, mais tout porte à croire, selon les études, que les soldats et leur famille peuvent connaître des développements personnels liés au déploiement. Sans vouloir enlever l'attention des efforts pour vaincre contre les autres menaces, il est proposé ici qu'une opportunité de développement est contournée en maintenant cette posture préventive, surtout au niveau familial.

Les effets des déploiements ont été évalués selon les catégories d'impact physique, cognitif, comportemental, émotionnel et spirituel, initialement en ce qui concerne les soldats, et ensuite quant aux familles.

The ability to recognize and confront danger, the powerful group bonding that occurs in times of stress, the awe-inspiring spectacle of a nation focused and aligned to achieve a single aim, selfless dedication to abstract concepts and

goals, and the ability to overcome the powerful imperatives of the survival instinct and willingly die for others: these common aspects of war represent both important survival traits and a potentially positive comment on basic human nature.<sup>126</sup>

Plusieurs choses peuvent être acquises pendant un déploiement, surtout en cas de conflit armé. Grossman mentionne la capacité de reconnaître et d'affronter le danger, la cohésion, l'unité d'effort national, le dévouement altruiste aux objectifs possiblement abstraits, et la capacité de mettre de côté ses instincts de survie en acceptant de mourir pour autrui. Non seulement est-ce que ces aspects sont-ils essentiels à la réussite militaire, mais ils sont aussi possiblement un développement positif auprès de l'humanité, ces traits étant potentiellement développés davantage par l'exposition à l'adversité.

Parmi les effets d'un déploiement, on compte plusieurs exemples d'impacts potentiels sur le plan physique, cognitif, émotionnel, comportemental et spirituel pour les militaires. Dans tous ces domaines, les effets peuvent être positifs ou négatifs. Par exemple, sur le plan physique, un soldat peut revenir blessé ou doté d'un niveau de conditionnement physique accru. Le militaire peut apprendre une nouvelle langue ou s'écarter des techniques élémentaires prouvées. Il peut se démontrer plus agressif ou impatient ou être généreux et calme. Le soldat pourrait être fier de son accomplissement ou frustré par les événements du déploiement. Sur le plan spirituel, il pourrait trouver la raison de la vie, ou bien perdre complètement la foi. Ou toute autre possibilité entre les deux extrêmes.

Pendant le déploiement, les rôles des membres de la famille ont été redéfinis, des nouveaux systèmes intégrés. Bien que certains effets, positifs et négatifs, peuvent être téméraires, d'autres seront d'une durée prolongée, voire permanents. Non seulement est-ce que chaque militaire change pendant cette période, mais la famille morphe aussi, et sera inévitablement changée par l'expérience (Segal, 2006). Le spectre des effets vécus par les familles est aussi vaste que celui des militaires. Les conjoints non déployés peuvent subir un changement d'appétit ou de poids, ou des problèmes de sommeil. Influencé souvent par la qualité de la santé mentale du parent non déployé, sur le plan cognitif, les enfants peuvent tirer avantage de l'inconnu pour agrandir leurs connaissances culturelles ou subir des difficultés académiques. Les conjoints non

---

<sup>126</sup> Grossman, Dave. *On Killing, The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*. New York, Little, Brown and Company, 1995.

déployés peuvent subir une dépression ou connaître un gain important d'estime de soi. Les membres de la famille peuvent avoir un comportement plus social, permettant d'agrandir leur cercle d'amis, ou peut réagir au stress du déploiement en se disputant plus fréquemment. En ce qui a trait du domaine spirituel, la famille peut se rallier à la collectivité d'une congrégation religieuse ou peut être désillusionnée par l'humanité...ou toute autre possibilité entre les deux extrêmes.

Il a été démontré par cette recherche que les effets d'un déploiement, autant pour le militaire que pour sa famille, peuvent être positifs ou négatifs, temporaires ou permanents. Comme beaucoup de choses dans la vie, *it's what you make of it*. La grande majorité des soldats et leur famille réussissent très bien à éviter les effets potentiellement négatifs d'un déploiement. Par ailleurs, les effets positifs des déploiements sont plus répandus que les effets négatifs. En nourrissant le bon loup, les FAC pourraient connaître davantage d'accroissement personnel, tant au niveau des individus que leur famille précieuse. Il ne suffira pas de se protéger contre le mal, mais on devra s'armer pour tirer profit de tous les gains potentiels.

## Bibliographie

A Leader's Guide to Psychological Support Across Deployment Cycle, Annex to the Final Report of HFM-081.

Alder, Amy, Ann Huffman, Paul Bliese, et Carl Castro, "The Impact of Deployment and Experience on the Well Being of Male and Female Soldiers," *Journal of Occupational Health and Psychiatry* 10, 2 (2005): 121-137. <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a392497.pdf>

Amossy, Ruth. La présentation de soi : ethos et identité verbale. (Paris: Presses universitaires de France, 2010).

Angrist J.D et J.H. Johnson, "Effects of work-related absences on families: evidence from the Gulf War," *Industrial and Labor Relations Review* 54, 1 (2000) 41-58.

Bélanger, Stéphanie A. H. "Regards Canadiens sur la Guerre d'Afghanistan." In *Expériences de Guerres. Regards, Témoignages, Récits*, dirigé par Renée Dickson, 67-86. Paris: éditions Mare et Martin, 2012.

Bélanger, Stéphanie A.H. *Shaping the Future*, CHAPTER 19, *The Testimony of a War Amputee From Afghanistan: Discursive Myths and Realities*, p 264

Black, W.G. "Military-induced family separation: a stress reduction intervention," *Social Work* 38 (1993).

Blackburn, Dave. L'état de préparation militaire de l'individu : regard sur les composantes individuelles du modèle adapté aux Forces armées canadiennes d'Adam, Hall et Thomson, *Revue militaire canadienne*, Vol. 14, No. 2, printemps 2014  
<http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/PDF/CMJ142Fp36.pdf>

Blaisure, K. R., Saathoff-Wells, T., Pereira, A., Wadsworth, S. M. & Dombro, A. L. (2012). *Serving military families in the 21st century*. New York: Routledge.

Britt, Thomas W., Amy B. Adler, et Carl Andrew Castro, *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat: Military Performance*, Volume 1. Greenwood Publishing Group, 2006, p. 23-24.

Burr, W. R. et Klein, S. R., 1994, *Reexamining familystress*, London, Sage Publications.

Chandra A, Lara-Cinisomo S, Jaycox LH, Tanielian T, Burns RM, Ruder T, Han B.. "Children on the homefront: the experience of children from military families". dans *Pediatrics* janvier 2010. Epub 2009 Dec 7. "Children on the homefront: the experience of children from military families" dans *Pediatrics*

Coulthard, Julie. *The Impact of Deployment on the Well-Being of Military Children: A Preliminary Review* [http://resmilitaris.net/ressources/10138/96/res\\_militaris-article\\_coulthard-texte\\_integral.pdf](http://resmilitaris.net/ressources/10138/96/res_militaris-article_coulthard-texte_integral.pdf) (2010)

Cuvelier, Y. NATO Task Group HFM 081/RTG within the Human Factors and Medicine Panel of the Research & Technology Organisation, Publication Date: 2007-01-19

Défense nationale. CANFORGEN 118/05 ADM(HR-MIL) 052 042110Z JUL 05, SELECTION ET REINTEGRATION - FORCES CANADIENNES

Défense nationale. CANFORGEN 082/07 CDS 020/07 021440Z MAY 07, POLITIQUE SUR LE PERSTEMPO POUR LES OPERATIONS INTERNATIONALES DES FC, [http://vcds.dwan.dnd.ca/vcde-exec/pubs/canforgen/2007/082-07\\_f.asp](http://vcds.dwan.dnd.ca/vcde-exec/pubs/canforgen/2007/082-07_f.asp)

Défense nationale. DOAD 5044-3, Groupes de soutien au déploiement, <http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5044-3.page>

Défense nationale. Site web du Chef du personnel militaire <http://cmp-cpm.forces.mil.ca/mw-mbe/index-fra.asp>

Défense nationale. Site web du programme En route vers la préparation mentale <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm/index.page>

Défense nationale. Affaires publiques, Fiche technique FS-14.XXX (Ébauche) de novembre 2014

Défense nationale. <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages-malades-blesses-decedes/guide.page>

Défense nationale. Military Families in Canada, *By the Numbers*, a fact sheet with data on military families and family life

Défense nationale. Military Personnel Command Orders (MPCOs) 1/7 MPCO 8003-0 – Pre- and Post-Deployment Order, 2008-03-26

Défense nationale. Site web des ressources CRFM. [https://www.cfmws.com/en/AboutUs/MFS/ResourcesMFRCs/Documents/Publications/parameters\\_e\\_CB\\_edits.pdf](https://www.cfmws.com/en/AboutUs/MFS/ResourcesMFRCs/Documents/Publications/parameters_e_CB_edits.pdf)

Défense nationale. <http://www.familyforce.ca/sites/nmfc/FR/Pages/default.aspx>

Dursun, Sanela et Kerry Sudom, *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses* (2009)

Earle, Peter. Operational Studies Essay, Enduring Lessons of the Falklands War, 2011

Fikretoglu, Deniz et Donald R. McCreary, *Psychological Resilience: A Brief Review of*

*Definitions, and Key Theoretical, Conceptual, and Methodological Issues*, Defence R&D Canada, Technical Report DRDC Toronto TR 2012-012, December 2012. [http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/inbasket/hkduggal.120126\\_1005.Toronto\\_TR\\_2012\\_012\\_final.pdf](http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/inbasket/hkduggal.120126_1005.Toronto_TR_2012_012_final.pdf)

Goodspeed, Michael. "Canada and New Paradigms of War." *Canadian Military Journal* 1 (2009) : \*<http://www.journal.forces.gc.ca/vo9/no1/16-goodspeed-eng.asp>

Greenberg, N.; Vermetten, E.; Boeschoten, M.A.; Delahaije, R.; Jetly, R.; Castro, C.A.; McFarlane, A.C., Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners, 2014-08-14

Grossman, Dave. *On Killing, The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*. New York, Little, Brown and Company, 1995.

Grossman, Dave et Bruce K. Siddle “*Psychological Effects of Combat*”, *Academic Press*, 2000

Haltiner, Karl et Gerhard Kmmel. "The Hybrid Soldier: Identity Changes in the Military" In *Armed Forces, Soldiers and Civil-Military Relations*, dit par Gerhard Kmmel, Giuseppe Caforio et Christopher Dandeker, 75-82. Wiesbaden: Verl fr Sozialwiss, 2009).

Henderson, Wm. Darryl. *Cohesion: The Human Element in Combat*, National Defense University Press, 1985, p 2. <http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/ndu/cohesion/cohesion.pdf>

Hire A Hero. <http://careers.hireahero.org/careers/employerDirectory>

Howell, Glen T. et Martin Yelle. *Votre Opinion /Your-Say: Spring 2009 Core Section Results*, (décembre 2011): 12.

Hunt, Elizabeth J. F., Simon Wessely, Norman Jones, Roberto J. Rona et Neil Greenberg, *PTSD in the Military Prevalence, Pathopsychology, Treatment* “*The mental health of the UK Armed Forces: where facts meet fiction*”, dans *European Journal of Psychotraumatology*, 14 August 2014, <http://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2014/Hunt2014.pdf>

L’Institut Vanier de la famille [http://www.vanierinstitute.ca/military-families-in-canada-initiative\\_fr](http://www.vanierinstitute.ca/military-families-in-canada-initiative_fr)

Jefferess, David. "Responsability, Nostalgia, and the Mythology of Canada as a Peacekeeper." *University of Toronto Quarterly* 2, no. 3 (2009): 709-727.

Jensen, P.S., D. Martin, et H. Watanabe, “Children’s response to parental separation during Operation Desert Storm,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35, (1996): 433-441.  
[http://www.google.ca/url?q=http://www.researchgate.net/profile/Peter\\_Jensen/publication/14286832\\_Children's\\_response\\_to\\_parental\\_separation\\_during\\_operation\\_desert\\_storm/links/00b495183d7cdd45c6000000&sa=U&ei=gx6HVLahO4WXyASolYHwDA&ved=0CB0QFjAB&usg=AFQjCNFgs3Y\\_wCMDjLdDU6en0LIiKi-9w](http://www.google.ca/url?q=http://www.researchgate.net/profile/Peter_Jensen/publication/14286832_Children's_response_to_parental_separation_during_operation_desert_storm/links/00b495183d7cdd45c6000000&sa=U&ei=gx6HVLahO4WXyASolYHwDA&ved=0CB0QFjAB&usg=AFQjCNFgs3Y_wCMDjLdDU6en0LIiKi-9w)

Kelley, Michelle L, Peggy A. Herzog-Simmer, et Marci A. Harris, “Effects of military induced

separation on the parenting stress and family functioning of deployed mothers,” *Military Psychology* 6, 1 (1994). Spécifiquement, cette étude propose que les mères soient moins sensibles aux enfants lors de leur retour de mission.

King L, Hicks J. Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*. 2009; 4(5): 317-330.

Kossek, E.E. et C. Ozeki, “Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior/human resources research,” *Journal of Applied Psychology* 83 (1998)

Lee, J; Sudom, K; Zamorski, M. Longitudinal Analysis of Psychological Resilience and Mental Health in Canadian Military Personnel Returning From Overseas Deployment, Report Number: SGR-2013-014 Publication Date: 2013-12-01

Lee, Jennifer E. C., Kerry A. Sudom, et Mark A. Zamorski. *Longitudinal Analysis of Psychological Resilience and Mental Health in Canadian Military Personnel Returning From Overseas Deployment*”,  
[www.cimvhr.ca/sghrp\\_reports/dnlldoc.php?id=69&fname=Lee%20et%20al](http://www.cimvhr.ca/sghrp_reports/dnlldoc.php?id=69&fname=Lee%20et%20al)

Limbirt, C. (2004). Psychological well-being and job satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: The impact of perceived social support and coping strategies. *Military Psychology*, 16, 37–51.

Matthews, Michael D. *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*, Oxford University Press, 2014, p 73.

Marchand, Dr André., *Peut-on prévenir et traiter l'ÉSPT chronique?* dans “Psychologie” édition février 2014,  
[https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\\_Qc\\_Janv2014\\_Dossier\\_02\\_Marchand.pdf](https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Janv2014_Dossier_02_Marchand.pdf)

McCubbin, H.I., 1979, « *Integrating coping behaviour in family stress theory* », *Journal of Marriage and the Family*, vol. 41, p. 237-244.

McCutcheon, Richard. et John Derksen. "Canada's Role in Afghanistan: Submissions to the Manley panel." *Peace Research*, vol. 39, no. 1-2 (2007): 94-98.

Ministère des anciens combattants.

<http://www.veterans.gc.ca/eng/remembrance/history/canadian-armed-forces/afghanistan>

Moens, Alexander. Afghanistan and the Revolution in Canadian Foreign Policy, *International Journal*, Summer 2008.

Norris, Deborah. “Working them out ... Working them in: Ideology and the everyday lives of female military partners experiencing the cycle of deployment,” *Atlantis* 26, 1 (2001): 55-63.  
<http://journals.msvu.ca/index.php/atlantis/article/view/1500/1289>

Ombudsmann des FAC. <http://www.ombudsman.forces.gc.ca/en/ombudsman-reports-stats->

investigations-military-families/military-families.page#mf-findings

Pépin, Karine et Kerry Sudom, “*Résilience familiale : Bibliographie commentée*”. (nov 2008)

Richardson, J. Don, James M. Thompson, Margaret Boswall, Rakesh Jetly. *Horror comes home: Veterans with posttraumatic stress disorder*. Le Médecin de famille canadien Vol 56: mai 2010

Schumm, W.R., D.B. Bell, et P.A. Gade, “Effects of a military overseas peacekeeping deployment on marital quality, satisfaction, and stability,” *Psychological Reports* 87, (2000).

Sudom, K., 2009, « *Quality of Life among Military Families: 2008 Survey of Spouses/Partners of CF Members* »

Skomorovsky, Alla. *Deployment Stress and Social Support Among Military Spouses* dans *Journal of Military Psychology* (2014)

Skomorovsky, Alla et Kerry Sudom, “*The Roles of Self-Efficacy and Coping in the Well-Being of Military Spouses*” dans *Shaping the Future*, Canadian Defence Academy Press (2011)  
<https://cimvhr.ca/documents/Shaping-the-Future.pdf>

St-André, Élise M. D. LE TROUBLE (OU ÉTAT) DE STRESS POST-TRAUMATIQUE.  
[http://revivre.org/tinymce/jscripts/tiny\\_mce/plugins/filemanager/files/files/T.%20anxieux/Le%20trouble%20de%20stress%20posttraumatique.pdf](http://revivre.org/tinymce/jscripts/tiny_mce/plugins/filemanager/files/files/T.%20anxieux/Le%20trouble%20de%20stress%20posttraumatique.pdf)

Université de Genève. <http://www.unige.ch/fapse/sensori-moteur/ndd/> Université de Genève, Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation

Richardson, J.; Thompson, J.; Boswall, M.; Jetly, R. Horror comes home: Veterans with posttraumatic stress disorder, 2010-05-17

Rundell, J.R. & Ursano, R.J. (1996). Psychiatric Responses to War Trauma. In Ursano, R.J. &

Norwood, A. E (Eds.) *Emotional Aftermath of the Persian Gulf War* (pp. 43–81). Washington, DC: American Psychiatric.

Schumm, W.R., D.B. Bell, et P.A. Gade, “*Effects of a military overseas peacekeeping deployment on marital quality, satisfaction, and stability*,” *Psychological Reports* 87, (2000).

Sheikh A. *Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice*. *Counseling Psychology Quarterly*. 2008; 21(1): 85-97.

Skomorovsky, Alla, et Kerry A. Sudom, *Shaping the Future*, CHAPTER 14, The Roles of Self-Efficacy and Coping in the Well-Being of Military Spouses, , *Defence Research and Development Canada*

Snyder, Vicky. *Transition magazine* Vol 43 No 1, *Caring for Each Other, Together and Apart: Military Families in Canada*, November 2013

Sudom, K., 2009, « *Quality of Life among Military Families: 2008 Survey of Spouses/Partners of CF Members* »

Sudom, Kerry. *Quality of Life among Military Families: Results from the 2008-2009 Survey of Canadian Forces Spouses, Psychosocial Health Dynamics Personnel and Family Support Research*, August 2010

Van Slyke, Jenna. “*Post-Traumatic Growth*”, du *Naval Center for Combat & Operational Stress Control*,  
[http://www.med.navy.mil/sites/nmcsd/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG\\_WhitePaperFinal.pdf](http://www.med.navy.mil/sites/nmcsd/nccosc/healthProfessionalsV2/reports/Documents/PTG_WhitePaperFinal.pdf)

Vermetten, Eric, Neil Greenberg, Manon A. Boeschoten, Roos Delahaije, Rakesh Jetly, Carl A. Castro et Alexander C. McFarlane, PTSD IN THE MILITARY: PREVALENCE, PATHOPHYSIOLOGY, TREATMENT, Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners, Report Number: SGR-2014-007 Publication Date: 2014-08-14 <http://www.kcl.ac.uk/kcmhr/publications/assetfiles/2014/Hunt2014.pdf>

Wiens, W.T. et P. Boss, “Maintaining family resiliency before, during, and after military separation,” in *Military life: the psychology of serving in peace and combat 3*, The military family, eds. C.A. Castro, A.B. Adler, and T.W. Britt, (Westport, Connecticut: Praeger Security International, 2006).

Windsor, Lee, David Charters et Brent Wilson. *Kandahar tour: the Turning Point in Canada's Afghan Mission*. Mississauga: Wiley & Sons, 2008.