



ACCROÎTRE L'EFFICACITÉ OPÉRATIONNELLE GRÂCE À LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Major Jean-Michel Paquet

JCSP 50

Service Paper

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.

© His Majesty the King in Right of Canada, as represented by the Minister of National Defence, 2024.

PCEMI n° 50

Étude militaire

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 le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2024.

CANADIAN FORCES COLLEGE - COLLÈGE DES FORCES CANADIENNES

JCSP 50 - PCEMI n° 50
2023 - 2024

Service Paper – Étude militaire

**ACCROÎTRE L'EFFICACITÉ OPÉRATIONNELLE GRÂCE À
LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE**

Major Jean-Michel Paquet

“This paper was written by a candidate 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.”

« 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. »

ACCROÎTRE L'EFFICACITÉ OPÉRATIONNELLE GRÂCE À LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

BUT

1. Évoluant dans un environnement « plus chaotique et dangereux que jamais¹ » et faisant face à des contraintes financières, matérielles et humaines dans un contexte de reconstruction, l'Armée canadienne (AC) doit innover dans la façon dont elle prépare son système le plus important : le soldat². L'objectif de ce document est de démontrer comment plusieurs organisations, civiles et militaires, se sont intéressées à différentes formes de pratiques de la méditation pleine conscience afin d'accroître leur efficacité opérationnelle. Bien entendu, plusieurs avancements technologiques, tels que de nouvelles plateformes *ISR* ou l'intelligence artificielle, permettront à nos membres d'obtenir l'avantage nécessaire à l'atteinte des objectifs. Toutefois, la technologie « seule n'est pas la panacée; une partie de l'efficacité opérationnelle restera la capacité des forces terrestres à opérer même quand elles n'ont pas accès à des ressources³ ». Certains de nos alliés, tels que l'armée britannique et l'armée américaine, se sont tournés vers la pratique de la pleine conscience afin d'accroître, entre autres, la performance et l'efficacité des membres et par la même occasion, des équipes. Une telle approche pourrait permettre d'offrir un moyen relativement rapide et peu coûteux afin d'augmenter la résilience et l'efficacité opérationnelle de nos soldats face à l'incertitude et aux menaces émergentes auxquelles l'AC devra faire face.

INTRODUCTION

2. Les conflits sont une activité profondément humaine et sont surtout menés par des soldats sur le terrain⁴. Toutefois, l'AC fait présentement face à plusieurs enjeux qui affectent directement le soldat allant d'une charge de travail accrue en raison du manque de personnel jusqu'à la complexité grandissante des opérations auxquelles il participe. Dans certains cas, l'achat de nouveaux équipements ou la modernisation de la doctrine peut en partie pallier à cela. Cependant, la résilience nécessaire au maintien de la performance opérationnelle de nos membres doit être atteinte par d'autres méthodes. La performance opérationnelle se traduit ici par la capacité à analyser l'information et à prendre une décision plus rapidement que son adversaire. Dans ce contexte, les effets d'un entraînement cognitif par le biais de la pratique de la pleine conscience permettront d'avoir « une seconde d'avance⁵ » sur l'ennemi. Bien entendu, les bénéfices de cette pratique s'appliquent également à d'autres milieux loin du champ de bataille. La pleine conscience se définit généralement comme l'habileté de porter attention et de reconnaître ce qui se déroule, sans jugement, élaboration ou réaction émotionnelle⁶. En occident, la plupart des pratiques reliées à la pleine conscience trouvent leur origine dans le programme de *Mindfulness-Based Stress Reduction* créé par Jon Kabat-Zinn. Amalgament les traditions

¹ Défense Nationale, « Concept d'emploi de la force pandomaine », 2023, p.5.

² Le terme soldat est employé dans sa forme masculine, mais fait référence à l'ensemble des membres de l'AC.

³ Défense Nationale, « Engagement rapprochée », 2019, p.31.

⁴ *Ibid.*, p.20.

⁵ Clément Durant, « Soldats : inutile de s'augmenter, il suffit de méditer », Usbek & Rica, 20 avril 2018, <https://usbeketrica.com/fr/article/soldats-armee-meditation>.

⁶ Elisabeth Stanley, « Mindfulness-Based Mind Fitness Training », *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness Volume II*, 2015, p.965-980.

contemplatives bouddhistes et la science médicale, ce programme était initialement employé pour aider les patients hospitalisés à se soulager de leur souffrance⁷.

3. Dans un contexte militaire, un document de l'OTAN portant sur l'emploi de cette pratique pour accroître l'efficacité définit la pleine conscience comme étant le fait de prêter attention à l'expérience du moment présent sans commentaire discursif ou réactivité émotionnelle⁸. Dans son ouvrage sur le soldat augmenté, l'armée française définit quant à elle la pratique comme étant « la capacité de se percevoir instant après instant en tant qu'être agissant, une propriété susceptible d'entraînement par le biais de la méditation⁹ ».

4. En 2008, un programme s'inspirant en partie des théories liées à la pleine conscience a été mis en place au sein des FAC, *En route vers la préparation mentale* (RVPM). Cette initiative, toujours existante, a été développée par des professionnels et des militaires des Services de santé des FAC à la demande du Chef du personnel militaire. Le programme se veut une « formation complète en santé mentale et d'éducation [...] développée pour augmenter la littératie en santé mentale ainsi que pour améliorer la résilience et la force mentale¹⁰ ». Au sein des FAC et même à l'extérieur d'elles, le programme RVPM est perçu par différentes organisations comme étant fonctionnel et atteignant ses objectifs. Cependant, une étude effectuée en 2019 portant sur l'efficacité de ce programme a démontré que pour certains résultats tels que la résilience et la performance militaire, aucune preuve d'effets bénéfiques n'avait été observée chez les membres ayant participé à ce programme¹¹. Également, dans un article de la revue militaire canadienne publié en 2019, le Dr Dave Blackburn mentionne que les « objectifs, imprécis et larges, ne rendent pas crédit au programme RVPM¹² » et qu'il se « doit d'être évalué dans son ensemble afin de déterminer s'il a la capacité de répondre à ses objectifs avec efficacité¹³ ». Donc, bien que l'AC et les FAC dans leur ensemble ont identifié le besoin d'un programme permettant d'accroître la résilience et la performance mentale, RVPM doit, au minimum, être évalué et ajusté.

DISCUSSION

5. Pourquoi est-il pertinent de considérer l'emploi de cette pratique comme outil permettant d'accroître le rendement? Dans un avenir rapproché, l'environnement opérationnel dans lequel les membres de l'AC auront à opérer sera différent de tout autre environnement auparavant. Avec raison, énormément d'investissements sont faits afin d'acquérir l'équipement et les

⁷ Tobias Mortlock J, Carter A. and Querstret D., « Extending the Transformative Potential of Mindfulness Through Team Mindfulness Training, Integrating Individual With Collective Mindfulness, in a High-Stress Military Setting », *Front. Psychol.* 2022.

⁸ Amishi Jha et coll., « Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-being », OTAN, 2019.

[www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-HFM-302/\\$MP-HFM-302-KN2.pdf](http://www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-HFM-302/$MP-HFM-302-KN2.pdf).

⁹ Ministère des Armées, « Le soldat augmenté Les besoins et les perspectives de l'augmentation des capacités du combattant », 2017. www.defnat.com/e-RDN/sommaire_cahier.php?cidcahier=1138.

¹⁰ Dave Blackburn, « Le programme En route vers la préparation mentale : innovation sociale ou écran de fumée? », *revue militaire canadienne*, 2019, p.35.

¹¹ Fikretoglu et coll., « A group randomized control trial to test the efficacy of the Road to Mental Readiness (R2MR) program among Canadian military recruits », *BMC Psychiatry* (2019) 19:326. doi.org/10.1186/s12888-019-2287-0.

¹² Dave Blackburn, « Le programme En route vers la préparation mentale : innovation sociale ou écran de fumée? », *revue militaire canadienne*, 2019.

¹³ *Ibid.*

capacités nécessaires pour obtenir l'avantage sur le champ de bataille. Toutefois, alors que « le volume massif de stimuli auxquels les soldats seront confrontés et la prise de décision décentralisée requise pour obtenir et conserver l'initiative à l'avenir¹⁴ » ne fera qu'augmenter, aucune approche ne semble être proposée par l'AC pour donner un avantage cognitif à nos membres. Un besoin pour un tel avantage est pourtant clairement identifié par l'AC dans *Engagement rapproché* qui mentionne que les systèmes des 20 prochaines années imposeront de nouvelles exigences sur le plan cognitif¹⁵. Ce même ouvrage poursuit en disant que « les travaux de recherche et développement dans les domaines de la technologie, de la médecine et de la pharmaceutique continueront d'offrir des moyens d'améliorer la résilience et d'autres capacités humaines¹⁶ ». En conséquence, bien que le besoin d'entraîner nos soldats sur le plan cognitif est identifié, aucune direction claire n'est donnée. Ce papier propose donc l'entraînement pleine conscience comme outil permettant d'entraîner les capacités cognitives de nos membres.

6. L'ancien directeur de l'état-major de l'armée américaine, le major Général Walter Piatt, mentionnait que « les exercices de pleine conscience sont comme des *push-up* pour l'esprit¹⁷ ». En effet, l'entraînement régulier à la pleine conscience permettrait d'augmenter sa capacité de concentration sur le présent et réduire sa susceptibilité aux perturbations externes et internes¹⁸. Une étude publiée en 2023 effectuée auprès de 192 membres d'unités opérationnelles de la *U.S. Army* examinait l'impact de la médiation pleine conscience sur la performance opérationnelle. Les participants devaient participer à quatre sessions hebdomadaires du *Mindfulness-Based Attention Training* (MBAT) couvrant différentes pratiques de la pleine conscience. Le MBAT consistait également en 5 séances de 15 minutes de pratiques par semaine. Bien que l'étude ait été effectuée sur une courte période de quatre semaines, les résultats démontrent une meilleure performance mentale représentée par une meilleure adresse au tir, une réduction des manques d'attention et une plus grande résilience mentale¹⁹.

7. Un second rapport, cette fois publié en 2022, présente des résultats similaires. Cette étude, mandaté par l'armée américaine, consistait en une méta-analyse de 106 recherches effectuée afin de déterminer si et comment la pleine conscience peut affecter différents éléments de la performance. Les effets bénéfiques rapportés dans ce document sont l'augmentation de l'attention exécutive, la régulation des émotions et la diminution des effets des émotions négatives sur le temps de réaction²⁰. Également, cette pratique pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'impulsivité, le moral et le support social²¹.

¹⁴ Gary Klein, « Cognitive Training to Achieve Overmatch in the Future Of War », The Bridge, 2015. thestrategybridge.org/the-bridge/2015/11/21/cognitive-training-to-achieve-overmatch-in-the-futureofwar.

¹⁵ Défense Nationale, « Engagement rapproché », 2019, p.30.

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ Amishi Jha et coll., « Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-being », OTAN, 2019. www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-HFM-302/SMP-HFM-302-KN2.pdf.

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Thomas Nassif et coll., « Optimizing Performance and Mental Skills With Mindfulness-Based Attention Training: Two Field Studies With Operational Units », *Military Medicine*, 2023. academic.oup.com/milmed/article/188/3-4/e761/6374773.

²⁰ Kimberly Hepner et coll., « The Impact of Mindfulness Meditation Programs on Performance-Related Outcomes: Implication for the U.S. Army », *Rand Health Q*, novembre 2022. www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1522-1.html.

²¹ *Ibid.*

8. Toujours au sein de cette organisation, la mise en pratique de la méditation s'est faite de différentes façons. Par exemple, le *United States Army Center for Initial Military Training* (USACIMT), responsable de la formation des recrues, familiarise ces derniers avec la pleine conscience dès le début de leur service. Entre autres, le USACIMT a développé un programme d'entraînement appelé le *Mindful Movement for Soldiers* qui incorpore cette pratique ainsi que différentes formes d'exercices de musculation et de mobilité visant à la fois le développement des capacités physiques et mentales²². La promotion de la pleine conscience est également faite activement, par exemple à l'aide de pamphlets et d'affiches, rappelant que cette technique permet d'accroître la performance et la prise de décision en période de stress²³. Cette approche, visant à rendre la pleine conscience plus accessible, et ce dès le début de la carrière du membre, apparaît très prometteuse.

9. L'armée britannique s'intéresse également aux avantages que la pratique de la pleine conscience peut apporter à ses membres. Premièrement, en ce qui a trait à la pratique individuelle, cette organisation croit clairement en ses bienfaits. Par exemple, le portail officiel de l'armée britannique offre, gratuitement et à tous, un cours de pleine conscience échelonné sur huit semaines²⁴. Le contenu du cours n'est pas conçu avec le but d'accroître la performance opérationnelle, mais plutôt comme un outil supplémentaire pour une meilleure forme globale. Également, depuis octobre 2021, les soldats de la Force régulière et de la Réserve peuvent bénéficier d'un abondement annuel gratuit à l'application *Headspace*²⁵. Cette application est « une boîte à outils de santé mentale et un guide personnel sur la pleine conscience, le sommeil, la concentration et le mouvement, avec 70 millions d'utilisateurs dans le monde²⁶ ». En raison de sa popularité et des effets positifs de la réduction du stress et de la qualité du sommeil des membres, cette offre est maintenant étendue à l'ensemble du personnel des forces britanniques. D'ailleurs, plusieurs organisations sportives comme les *New York Knicks* ou le géant de l'industrie du sport Nike se sont tournés vers cette pratique et cette application afin de permettre à leurs athlètes de performer à leur maximum²⁷.

10. Finalement, en 2019, une étude de trois ans en partie réalisée par le *Defence Science and Technology Laboratory* a été publiée. Elle avait pour but d'examiner si cette pratique pouvait être exploitée afin d'obtenir des avantages stratégiques. Une particularité de l'étude était d'analyser si l'entraînement à la pleine conscience en équipe pouvait aider les individus et les équipes à

²² United States Army Center for Initial Military Training, « Intro to Mindful Movement », Youtube, 9 juin 2022, www.youtube.com/watch?v=mRYKZ_JDRoI.

²³ Walter Reed Army Institute for Research, « Mindfulness boosting your capacity under stress », 2 mai 2022, usacimt.tradoc.army.mil/assets/pdf/Mindfulness%20Boosting%20Capacity%20Under%20Stress.pdf.

²⁴ Ministry of Defense, « Mindfulness - Bringing your body and mind together », 2023. www.army.mod.uk/people/health-wellbeing-welfare-support/health-performance-and-wellbeing-in-the-army/managing-stress/mindfulness-course/.

²⁵ Ministry of Defense, « Free Headspace for Army personnel », www.army.mod.uk/news-and-events/news/2021/10/free-headspace-for-army-personnel/.

²⁶ Forces.net, « Free access to mindfulness app Headspace for British Army personnel », octobre 2021 www.forces.net/mental-health/free-access-mindfulness-app-headspace-british-army-personnel.

²⁷ Jen Booton, « Nike Embraces Meditation For Pro Athletes With Headspace Partnership », *Sports Business Journal*, 19 mars 2018, www.sportsbusinessjournal.com/Daily/Issues/2018/03/19/Technology/nike-embraces-meditation-pro-athletes-headspace-partnership.aspx.

améliorer leur forme (*fitness*) mentale et leur préparation au changement²⁸. Par forme mentale, les auteurs font référence à des exercices qui permettent à l'esprit de réagir plus efficacement lorsqu'il fait face à des défis complexes. Cette approche est d'ailleurs particulièrement intéressante pour l'AC qui s'efforce d'« optimiser le rendement individuel et collectif²⁹ ». Sans contredire les bienfaits de la méditation individuelle, cette étude s'est plutôt intéressée à ce que la pratique de la pleine conscience collective pouvait apporter à des groupes qualifiés de *High Reliability Organisations* (HRO). Ces organisations sont caractérisées par l'environnement volatile, incertain, complexe et ambigu dans lequel elles évoluent. Clairement, les forces armées opèrent dans ce type d'environnement où une erreur pourrait mener à la perte de vie ou à la perte de crédibilité de l'organisation. L'étude s'est donc penchée sur les bienfaits du *Team Mindfulness Training* (TMT), qualifié de la nouvelle génération de pratique pleine conscience³⁰. La pleine conscience collective peut être perçue comme du travail d'équipe efficace, « cependant sont focus est spécialement sur l'anticipation et la gestion, de manière collective, des défis inattendus³¹ ». L'étude pilote consistait en deux groupes d'officiers en formation provenant de l'armée et de la marine. Les séances, d'une durée de deux heures sur une période de huit semaines, étaient constituées d'une partie axée sur le développement individuel de la pleine conscience alors que l'autre moitié consistait en un entraînement collectif. Spécifiquement, cela pouvait être des exercices ou discussions de groupe visant à développer différents aspects de la pleine conscience collective³². En conclusion, la pratique du TMT a procuré les mêmes bénéfices observés lors des pratiques individuelles. De plus, les avantages du TMT ont été d'accroître la conscience interpersonnelle, la qualité des relations et favoriser une capacité à gérer collectivement le stress.

11. Bien que le but premier de ce papier est de faire valoir comment la pratique de la pleine conscience permet d'accroître l'efficacité opérationnelle de l'AC, il existe d'autres avantages à cette pratique. Principalement, des études ont démontré que cette pratique favorisait le développement de l'empathie, la compassion et l'ouverture à l'autre³³. Ces qualités contribuent non seulement à l'efficacité militaire, mais sont également essentielles aux processus de changement de culture présentement en cours au sein des FAC³⁴.

²⁸ Alison Carter et Tobias Mortlock Jutta, « Mindfulness in the military : improving mental fitness in the UK Armed Forces using next generation team mindfulness training », Institute for employment studies, mai 2019. mindfulness-science.com/wp-content/uploads/2020/03/Carter-Tobias-Mortlock-2019_Mindfulness-in-the-military_Improving-mental-fitness-in-the-UK-Armed-Forces-using-next-generation-team-mindfulness-training.pdf.

²⁹ Défense Nationale, « Engagement rapprochée », 2019, p.45.

³⁰ Tobias Mortlock J, Carter A and Querstret D, « Extending the Transformative Potential of Mindfulness Through Team Mindfulness Training, Integrating Individual With Collective Mindfulness, in a High-Stress Military Setting », *Front. Psychol.* 2022. www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.867110/full.

³¹ Alison Carter et Tobias Mortlock Jutta, « Mindfulness in the military : improving mental fitness in the UK Armed Forces using next generation team mindfulness training », Institute for employment studies, mai 2019, p.11. mindfulness-science.com/wp-content/uploads/2020/03/Carter-Tobias-Mortlock-2019_Mindfulness-in-the-military_Improving-mental-fitness-in-the-UK-Armed-Forces-using-next-generation-team-mindfulness-training.pdf.

³² Les cinq aspects de la pleine conscience collective sont : porter attention aux changements sur le terrain, proactivement discuter des problèmes, ne pas chercher à simplifier les situations exigeantes, être collectivement responsable pour la performance, faire appel à la personne la plus expérimentée afin d'appuyer sa décision.

³³ Amishi Jha et coll., « Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-being », OTAN, 2019. [www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-HFM-302/\\$MP-HFM-302-KN2.pdf](https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-HFM-302/$MP-HFM-302-KN2.pdf).

³⁴ Maya Eichler et Vanessa Brown, « Remonter à la source du problème : comprendre et changer la culture militaire canadienne », *Revue militaire canadienne* vol.23, No.3, 2023, p.11.

CONCLUSION

12. Sans être la réponse à tous les défis auxquels l'AC fait face, la méditation, en tant qu'entraînement mental nous incitant à exercer notre pleine conscience, peut nous procurer un avantage³⁵. Dans un conflit contre un adversaire possédant des capacités égales aux nôtres, c'est celui qui disposera de la meilleure préparation mentale qui bénéficiera d'un avantage. En renforçant la capacité d'attention de l'individu, la pratique de la pleine conscience permettrait d'obtenir un point de vue plus objectif et plus clair d'une situation avec pour conséquence une prise de décision plus efficiente. Finalement, même si la pratique de la pleine conscience ne fait qu'améliorer légèrement certaines qualités cognitives, cela pourrait malgré tout avoir d'importants effets si cet outil était pratiqué par la majorité des membres de l'AC.

13. Alors que l'AC tente de se reconstituer, mais que le rythme auxquels se succèdent les opérations ne semble pas diminuer, et tout cela face à des restrictions budgétaires et une pénurie de personnel, l'implantation de cette pratique peut être faite rapidement et à de très faibles coûts.

RECOMMANDATIONS

14. Il est important de capitaliser sur le fait que l'AC et les FAC dans leur ensemble sont fondamentalement différents d'autres organisations en raison du fait que l'entraînement physique des membres fait partie de la journée de travail³⁶. Cette structure unique pourrait être utilisée pour y intégrer un moment dédié à la pratique de la pleine conscience. Rapidement, cette pratique pourrait ainsi devenir pour plusieurs une activité normale, voire essentielle, de la journée comme l'est l'entraînement physique. Il semble important d'inclure cette pratique dès le début de la formation de nos membres, comme l'a fait le USACIMT. Le Centre de doctrine et d'instruction de l'Armée canadienne (CDIAC) devrait être engagé dans ce processus.

15. Plusieurs des études consultées démontrent que les bienfaits associés à la méditation pleine conscience dépendaient de la fréquence de la pratique. De courtes périodes de pratique faites au moins trois fois par semaine pourraient accroître la performance opérationnelle³⁷. Répartir les séances à travers la semaine est donc important. Également, en raison de la vaste gamme de méthodes existantes, l'effet souhaité, l'audience cible ainsi que la structure du programme devront être considérés de manière à atteindre l'augmentation de la performance opérationnelle³⁸. Bien qu'il pourrait être intéressant de développer un programme propre à l'AC via Recherche et développement pour la défense Canada (RDDC), il semble plutôt avantageux de tirer profit de l'expérience de nos partenaires internationaux et d'adopter un programme déjà existant afin de minimiser les coûts et d'accélérer l'implantation.

³⁵ Clément Durant, « Soldats : inutile de s'augmenter, il suffit de méditer », Usbek & Rica, 20 avril 2018, <https://usbeketrica.com/fr/article/soldats-armee-meditation>.

³⁶ Kimberly Hepner et coll., «The Impact of Mindfulness Meditation Programs on Performance-Related Outcomes: Implication for the U.S. Army », Rand Health Q, novembre 2022. www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1522-1.html.

³⁷ Thomas Nassif et coll., « Optimizing Performance and Mental Skills With Mindfulness-Based Attention Training: Two Field Studies With Operational Units », Military Medicine, 2023. academic.oup.com/milmed/article/188/3-4/e761/6374773.

³⁸ Kimberly Hepner et coll., «The Impact of Mindfulness Meditation Programs on Performance-Related Outcomes: Implication for the U.S. Army », Rand Health Q, novembre 2022. www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1522-1.html.

16. Il est possible que l'implantation de cette pratique rencontre différentes formes de résistances basées sur la culture de l'AC ou sur la nature même de notre institution. Premièrement, en raison de certaines idées préconçues, la méditation peut être mal perçue par des militaires³⁹. Un facteur à considérer sera la sélection du personnel instructeur. Les recherches démontrent que les séances menées par des militaires qualifiés sont perçues comme étant plus pertinentes et mieux acceptées par les membres⁴⁰. Bien que la pratique régulière en milieu de travail et au sein de l'équipe soit préférable, l'emploi d'application mobile est également une méthode adéquate pour rejoindre des membres qui sont soit réticents à pratiquer en groupe ou pour qui l'horaire ou le milieu de travail exige une plus grande flexibilité. Également, pour pallier à cette résistance, les différents niveaux de la chaîne de commandement doivent supporter cette pratique en n'en faisant la promotion et, surtout, à la pratiquant quotidiennement avec leur troupe.

³⁹ Alison Carter et Tobias Mortlock Jutta, « Mindfulness in the military : improving mental fitness in the UK Armed Forces using next generation team mindfulness training », Institute for employment studies, mai 2019, p.5. https://mindfulness-science.com/wp-content/uploads/2020/03/Carter-Tobias-Mortlock-2019_Mindfulness-in-the-military_Improving-mental-fitness-in-the-UK-Armed-Forces-using-next-generation-team-mindfulness-training.pdf.

⁴⁰ *Ibid.*

BIBLIOGRAPHIE

- Blackburn, Dave. « Le programme En route vers la préparation mentale : innovation sociale ou écran de fumée? ». *Revue militaire canadienne*, 2019.
- Bonura, Kimberlee B, et Dawn M Fountain. « From “Hooah” to “Om”: Mindfulness Practices for a Military Population ». *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences* 14, n° 1 (30 juin 2020). <https://doi.org/10.5590/JSBHS.2020.14.1.13>.
- Booton, Jen. « Nike Embraces Meditation For Pro Athletes With Headspace Partnership ». *Sports Business Journal*, 19 mars 2018.
www.sportsbusinessjournal.com/Daily/Issues/2018/03/19/Technology/nike-embraces-meditation-pro-athletes-headspace-partnership.aspx.
- Carter, Alison et Jutta, Tobias Mortlock. « Mindfulness in the military : improving mental fitness in the UK Armed Forces using next generation team mindfulness training ». *Institute for employment studies*, mai 2019.
- Défense Nationale. « Concept d’emploi de la force pandomaine ». 2023.
- Denkova, Ekaterina, Anthony P. Zanesco, Scott L. Rogers, et Amishi P. Jha. « Is Resilience Trainable? An Initial Study Comparing Mindfulness and Relaxation Training in Firefighters ». *Psychiatry Research* 285 (mars 2020): 112794. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112794>.
- Durant, Clément. « Soldats : inutile de s'augmenter, il suffit de méditer ». *Usbek & Rica*, 20 avril 2018, <https://usbeketrica.com/fr/article/soldats-armee-meditation>.
- Eichler, Maya et Brown, Vanessa. « Remonter à la source du problème : comprendre et changer la culture militaire canadienne ». *Revue militaire canadienne* vol.23, No.3, 2023.
- Forces.net. « Free access to mindfulness app Headspace for British Army personnel ». Octobre 2021
www.forces.net/mental-health/free-access-mindfulness-app-headspace-british-army-personnel.
- Fikretoglu, Deniz, Aihua Liu, Anthony Nazarov, et Kristen Blackler. « A Group Randomized Control Trial to Test the Efficacy of the Road to Mental Readiness (R2MR) Program among Canadian Military Recruits ». *BMC Psychiatry* 19, n° 1 (décembre 2019): 326.
<https://doi.org/10.1186/s12888-019-2287-0>.
- Granek, Joshua A, Jerzy Jarmasz, Hamid Boland, Kimberly Guest, et LCol Suzanne Bailey. « Mobile Applications for Personalized Mental Health Resiliency Training ». *DRDC-RDDC*, mars 2017.
- Hepner, Kimberly et coll. « The Impact of Mindfulness Meditation Programs on Performance-Related Outcomes: Implication for the U.S. Army ». *Rand Health Q*, novembre 2022.
www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1522-1.html.

Integrative Medicine Interventions for Military Personnel = Interventions Médicales Intégrantes à Destination Du Personnel Militaire. Neuilly-sur-Seine: North Atlantic Treaty Organization, Science and Technology Organization, 2017.

Klein, Gary. « Cognitive Training to Achieve Overmatch in the Future Of War ». The Bridge, 2015. thestrategybridge.org/the-bridge/2015/11/21/cognitive-training-to-achieve-overmatch-in-the-futureofwar.

Jha, Amishi P, Scott Rogers, Eric Schoomaker, et Edward Cardon. « Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-Being », s. d.

King, Elizabeth, et Jarrod M Haar. « Mindfulness and Job Performance: A Study of Australian Leaders ». *Asia Pacific Journal of Human Resources* 55, n° 3 (juillet 2017): 298-319. <https://doi.org/10.1111/1744-7941.12143>.

Kusche, Cplc Jennifer. « Remonter à la source du problème : comprendre et changer la culture militaire canadienne » 23, n° 3 (2023).

Lanthier, Jean-Marc. « Engagement rapproché-La puissance terrestre à l'ère de l'incertitude », Défense Nationale, 2019.

Michaud, Maj Catherine. « Mindfulness Training: A Key Enabler to Increase Canadian Army's Resilience and Its Ability to Apply Land Power », s. d.

Ministère des Armées. « Le soldat augmenté Les besoins et les perspectives de l'augmentation des capacités du combattant ». 2017. www.defnat.com/e-RDN/sommaire_cahier.php?cidcahier=1138.

Ministry of Defense. « Free Headspace for Army personnel ». www.army.mod.uk/news-and-events/news/2021/10/free-headspace-for-army-personnel/.

Ministry of Defense. « Mindfulness - Bringing your body and mind together ». 2023. www.army.mod.uk/people/health-wellbeing-welfare-support/health-performance-and-wellbeing-in-the-army/managing-stress/mindfulness-course/.

Mortlock J, Tobias, Carter A and Querstret D. « Extending the Transformative Potential of Mindfulness Through Team Mindfulness Training, Integrating Individual With Collective Mindfulness, in a High-Stress Military Setting ». *Front. Psychol.* 2022. www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.867110/full.

Nassif, Thomas H, Amanda L Adrian, Ian A Gutierrez, Alexis C Dixon, Scott L Rogers, Amishi P Jha, et Amy B Adler. « Optimizing Performance and Mental Skills With Mindfulness-Based Attention Training: Two Field Studies With Operational Units ». *Military Medicine* 188, n° 3-4 (20 mars 2023): e761-70. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab380>.

Stanley, Elisabeth. « Mindfulness-Based Mind Fitness Training ». *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness Volume II*, 2015.