

Zeitschrift: Revue Militaire Suisse
Herausgeber: Association de la Revue Militaire Suisse
Band: 145 (2000)
Heft: 12

Artikel: Le syndrome de stress post-traumatique
Autor: Carpaneto, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-346089>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le syndrome de stress post-traumatique¹

*« (...) but this I do know,
you who will be truly happy
are those who will have sought for and
found a way to serve. »*

Albert Schweizer

Confrontés aux larmes, aux cris, au sang et à la mort, à la soudaine horreur du théâtre des opérations comme à celui des catastrophes, les soldats, les policiers, les sauveteurs, le personnel médical et humanitaire endurent fréquemment, du fait de leur travail en situation d'urgence et de catastrophe, des réactions de stress².

■ Maj Bruno Carpaneto

S'il y a quelques années encore, les manifestations de stress étaient l'apanage des couards et des faibles, voire des traîtres (!), elles sont aujourd'hui mieux comprises et étudiées par la médecine. En effet, le stress porte préjudice à la valeur opérationnelle de tout organisme au même titre que toute maladie ou autre blessure...

Le stress, faculté d'adaptation

Toute forme de stress peut être définie comme une réponse d'un organisme à un événement, un changement, un challenge, une perception de danger. C'est une réponse physique et psychologique à toute sollicitation positive ou négative, un état d'excitation psychique et physique.

Les facteurs de stress

Ce sont principalement les facteurs liés aux conditions de vie et de travail sur le terrain et/ou en opération tels que :

- La surcharge informationnelle
- Les conflits décisionnels
- Les privations de repos et de sommeil
- Les conditions climatiques rudes
- Les conditions d'hygiène et de confort sommaires
- La rupture des rythmes de vie et de travail habituels
- La routine et l'inactivité

- Les facteurs psycho-sociologiques
 - Assumer la séparation d'avec la famille et les amis
 - La vie communautaire imposée

- Les facteurs psychiques
 - La brutalité des combats
 - La violence de la mitraille et des explosions
 - L'étendue des destructions humaines et matérielles
 - La peur du danger
 - La crainte d'être capturé, blessé ou tué
 - La confrontation réelle avec la mort
 - La dénégaration de l'utilité de l'engagement
 - Le soudain et rapide passage d'une situation de paix à une situation de guerre

¹Post Traumatic Stress Disorder (PTSD).

²Stivalet, P.; Raphael, C.; Fourcade, J.: « Aspects cognitifs des facteurs de stress dans la guerre moderne », Médecine et armée, 1991, 19.6.

³L'excellent « Engagement humanitaire et conflits armés, le facteur stress », Mémento CICR. Genève.

Chaque être humain doit donc gérer le stress. La vie sans stress est impossible. Bien que le stress soit connu surtout pour ses effets négatifs, il possède aussi un côté positif. Il nous motive, nous défie et nous aide à changer et à nous adapter lorsqu'il le faut, même si nous ne le voulons pas. Enfin surmonter son stress est valorisant et nous procure des sentiments de compétence, de force et même d'allégresse.

Il existe bien entendu plusieurs niveaux de stress et différentes perceptions de celui-ci selon les perspectives et la personnalité des individus. Le stress peut être aigu, chronique, accumulatif et avoir un effet de retard.

Les visages du stress⁴

Le stress commun a donc deux visages, celui de l'aide nécessaire à l'adaptation, qui nous permet de mieux nous concentrer sur une situation, occulter momentanément les sources de distraction, mobiliser notre énergie pour évaluer la situation et prendre les décisions et enfin nous préparer à l'action (fuite ou combat). Mais il est aussi source de frustrations, de contrariétés, que chacun parvient à gérer en partie par l'hygiène de vie :

- connaître ses limites, s'écouter;
- se reposer;
- dormir suffisamment;
- manger régulièrement;
- maîtriser la consommation de tabac, d'alcool, de médicaments;

- se détendre et faire du sport.

Le stress cumulatif, par accumulation insidieuse de la tension nerveuse, sous l'influence des facteurs cités précédemment, conduit à l'épuisement (*burn-out*). Parfois, celui-ci peut survenir rapidement (*flame-out*), à l'occasion d'une catastrophe par exemple. Certains symptômes physiques ou psychiques permettent de tirer la sonnette d'alarme :

- une fatigue intense, souvent liée à une hyperactivité épuisante;
- tristesse, découragement, idées dépressives;
- culpabilité et remords;
- dénégation de l'état d'épuisement et de la perte d'efficacité.

Il faut alors effectuer un travail sur soi-même :

- accepter de se préoccuper de soi pour mieux se préoccuper des autres;
- comprendre que le stress est inhérent à l'engagement professionnel;
- éviter la suractivité stérile;
- entretenir et protéger l'esprit d'équipe et de corps.

Le stress traumatique

Sous l'effet d'une intense réaction émotionnelle à un événement traumatique, l'individu peut développer un stress traumatique (*Critical Incident Stress*).

Face à ces événements, chaque individu développe ses propres réactions, celles-ci peuvent être quasi immédiates (stress traumatique) ou différées (stress post-traumatique), selon l'intensité de l'événement, la préparation mentale, la fréquence des expositions et le degré de fami-

Les événements potentiellement traumatiques (en dehors de combats⁵)

Accident automobile	Tremblement de terre
Agression/abus sexuel	Cyclone
Mise en danger de mort	Incendies
Vol	Inondations
Blessure/abus physique	Pollution à grande échelle
Perception d'une menace sérieuse pour soi ou les autres	Nombreuses personnes blessées/tuées par fatalité
Abus psychologiques	Terrorisme
Blessure grave/mort d'un propre enfant	Événements traumatiques impliquant des enfants
Suicide d'un proche, d'une connaissance	Homicides dans le voisinage
Meurtre	Médiatisation excessive de crimes violents/sexuels
Accident grave lors du service	Désastres dans le voisinage
Meurtres multiples dans une communauté	Être témoin d'un événement cité au-dessus
Mort ou blessures graves d'enfants	

⁴Mitchell, J.; Everly, G. : Critical Incident Stress Debriefing (CISD). Chevron, Ellicott City MD, 1993.

⁵Hammer, A. : Manual for the coping resources inventory. Psychologist Press, Palo Alto, 1988.

liarité ou d'identification avec les victimes. Immédiatement, ce sont des réactions de toutes sortes qui peuvent être :

- Physiques
 - fatigue
 - sueurs froides
 - nausées, vomissements, diarrhées
 - rythme cardiaque augmenté, douleurs thoraciques
 - tremblements généralisés
- Psychiques
 - angoisse
 - culpabilité
 - tristesse
 - abattement
 - apathie ou, au contraire, exaltation, omniscience, sentiment d'invulnérabilité
- Confusion et désorientation
- Ralentissement du cours de la pensée
- Difficultés de concentration, à prendre des décisions, à comprendre une situation
- Surexcitation, logorrhée verbale

Ceci conduit à

- Rester inutilement de façon prolongée au travail
- S'exprimer de façon véhémente et avec colère
- Parler pour ne rien dire, provoquer l'interlocuteur
- Conduire dangereusement
- S'isoler
- Nier ou intellectualiser les événements

Contrairement à l'opinion habituelle, le syndrome de stress post-traumatique peut être en-

gendré par nombre de situations autres que celles du combat. Ainsi la prévalence du *PTSD* chez les patients admis dans les centres médicaux urbains atteint 50% ; aux Etats-Unis, 1% de la population en est atteint, 4 américains sur 10 sont exposés à un événement traumatique avant l'âge de 30 ans. Qu'en est-il dans les pays en proie au sous-développement ou à la guerre ?

Si le *PTSD* est pareillement sous-diagnostiqué, il faut également se tourner sur l'abus de drogues et d'alcool masquant la symptomatologie ainsi que sur la réticence de nombreux personnels à admettre la présence de problèmes ou dysfonctionnements liés au stress excessif.

Lors d'atteinte par ce syndrome, le recours à des spécialistes est indispensable, seule

une stratégie thérapeutique adéquate permettra d'éviter des séquelles parfois indélébiles. Le premier pas est le *debriefing* correctement effectué le plus rapidement possible et accompagné de mesures de soutien psychologique.

Faire-face (coping)

Placé dans une situation dangereuse, chacun donne sa propre interprétation et représentation de la situation et, par conséquent, module les caractéristiques de dangerosité. Il y a ainsi passage d'un risque objectif, exprimé en terme de probabilité, à un risque évalué subjectivement. Les stratégies pour «faire face» peuvent se développer à partir de ressources personnelles et sociales dans cinq domaines principaux⁶.

Les avertissements

- Réminiscences soudaines (*flashbacks*)
- Rêves traumatisants
- Souvenirs intrusifs persistants des événements
- Troubles de la mémoire
- Automédication (par exemple abus d'alcool)
- Enervement, irritabilité, colère, hostilité difficilement contrôlable
- Dépression
- Attaques de panique
- Formation de phobies

Mais aussi

- Hypertension aiguë
- Inflammation du tractus gastro-intestinal
- Migraines tensionnelles
- Maux de tête

⁶HQ Dept. of Army: Management of stress in Army operations. FM 26-2 Washington.

Le **domaine physique** pour lequel le soutien dans l'épreuve vient dans la confiance qu'un individu (soldat) accorde à sa bonne forme physique, à son entraînement (militaire) et à la qualité de son matériel (armement). Le sentiment de contrôle qu'il aura dans ce domaine contribue à diminuer l'impact des événements agressifs.

Le **domaine «volitionnel» et «motivationnel»** correspond à l'estime de soi et la volonté de faire face pour sortir victorieux de l'épreuve, en manifestant une attitude positive et optimiste vis à vis de soi-même, de ses collègues (camarades), de son chef et des événements en général.

Le **domaine affectif** correspond à l'étendue du registre émotionnel qui permet à l'individu d'éprouver et d'extérioriser ses émotions, mais aussi de pouvoir en faire part à ses collègues (camarades) dans le but de diminuer ses tensions intérieures.

Le **domaine social** correspond au tissu des relations humaines au sein duquel le sujet se trouve placé: l'individu (combattant) peut compter sur le soutien de ses pairs en fonction du degré général de cohésion du groupe et de la qualité

d'attachement qu'il a préalablement établi avec certains d'entre eux.

Le **domaine spirituel et philosophique** contribue à renforcer les stratégies de défense contre le stress en fonction du degré avec lequel les actions de l'individu sont guidées par des valeurs stables et solides tirées d'une éthique familiale, militaire, culturelle (tradition nationale), philosophique ou religieuse; ces valeurs lui permettront d'accepter et de traverser les épreuves tout en conservant une continuité de sens à sa vie.

Plus le choix de l'individu dans ces différents domaines est étendu, plus il a de chances de s'adapter à une situation nouvelle en élaborant des stratégies cognitives originales.

Par la connaissance et la reconnaissance de la symptomatologie du stress d'un côté, par l'apprentissage de méthodes de contrôle de l'autre, il est possible d'associer à chaque domaine de ressources une technique appropriée⁷.

Il est intéressant de noter que l'importance du conditionnement psychologique lors d'exercices «super-réalistes» par les SAS et autres troupes d'élite montre les limites de l'entraî-

Quelques lectures chez Amazon.com:

- *I Can't Get Over It: A Handbook for Trauma Survivors.* Aphrodite Matsakis.
- Paton & Volanti: *Traumatic Stress in Critical Occupations: Recognition, Consequences & Treatment.*
- Van der Kolk et Al: *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society.*
- Ellen Kirschman: *I Love a Cop.*

nement avec simulateurs dans le gestion du stress. Celui-ci doit être éprouvé lors de l'entraînement pour apprendre à le gérer en situation réelle.

Même si rien n'est plus individuel que la réaction au stress, la prise en compte de celui-ci lors d'exercices adéquats permet de diminuer ses effets négatifs et augmente exponentiellement l'efficacité des actions entreprises.

B. C.

⁷Yardley, M.; Newman, D.: «Le facteur stress dans l'entraînement des policiers», Revue internationale de défense 7/1986.