

Zeitschrift:	Revue Militaire Suisse
Herausgeber:	Association de la Revue Militaire Suisse
Band:	- (2024)
Heft:	4
Artikel:	La guerre et ses conséquences psychologiques, pistes de réflexion
Autor:	Barras, Hervé
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1075521

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

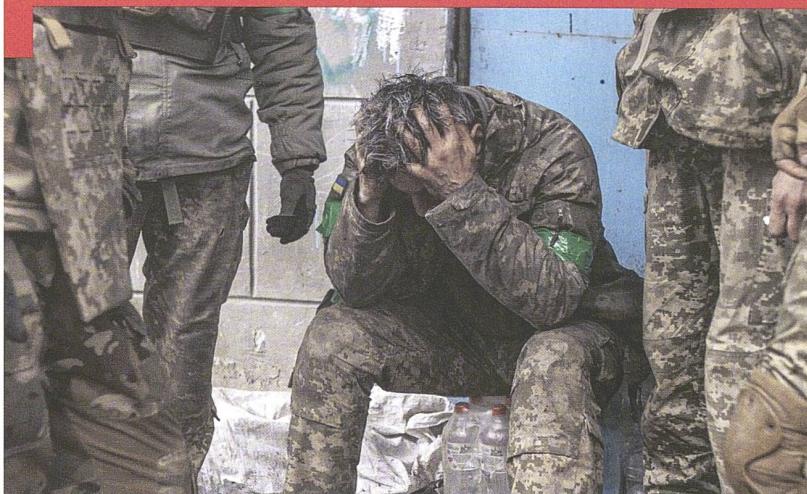
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.01.2026

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



Gestion de crises

La guerre et ses conséquences psychologiques, pistes de réflexion

Lt col Hervé Barras

EM SPP A et professeur HEP-VS

En débutant la rédaction de cet article, nous nous sommes demandé quelle était la dernière guerre à laquelle l'armée suisse avait participé. Sans prendre part à des conflit, l'armée tire son expérience de l'analyse des conflits, de missions de promotion de la paix et d'échanges. Il faut encore ajouter à ces sources, les apports de miliciens qui se sont engagés avec le CICR, ou d'autres organisations humanitaires.

Les actes guerriers ont des formes diverses et il en découle des classifications théoriques, utiles à l'analyse polémologique. Cependant, il est difficile de s'imaginer le choc et la mêlée. De plus, voilà trente ans que les communicateurs exposent la guerre à l'aide d'images contrôlées et traitées. L'accès est contrôlé et de plus en plus régi par des algorithmes. Ils utilisent un vocabulaire choisi, normalisé, accompagné d'oxymores pour décrire l'indécible, mais la guerre n'est pas chirurgicale. La guerre c'est la violence d'Etat à son paroxysme, le meurtre de masse, les exactions subies et/ou commises. La guerre, c'est les cris des hommes, des femmes, des enfants, meurtris dans leur chair, dévastés au plus profond de leur humanité. La guerre c'est l'odeur de la chair, du sang, de la putréfaction. La guerre, c'est donc bien la destruction des conditions de vie avec des conséquences pour la psyché humaine.

Cette entrée en matière en forme d'exposé violent, à l'image du supplice dans l'ouvrage de Foucault¹ *Surveiller et punir*, pose les bases de la réflexion psychologique qui va suivre. Il y a lieu de s'interroger sur la manière d'aller, de vivre et de revenir de la guerre.

Les conséquences de la confrontation à la mort et à l'horreur sont aujourd'hui bien documentées. Les professionnels de la santé mentale parlent d'état de stress post-traumatique, depuis les années 1980. Ceci est bien étayé depuis la révision du manuel diagnostique et statistiques des troubles mentaux². En effet, après de longues errances et de multiples oubli face aux traumatismes psychiques, les conséquences de l'exposition soudaine ou répétée à la mort sont reconnues dans la nosologie, la recherche et la

clinique.^{3, 4} Nul besoin de s'appesantir sur ce concept qui ne fait plus débat. Il faut retenir qu'en exposant des personnes à la mort, il est fort probable qu'elles développent divers troubles psychiques et comportementaux pathologiques. Il en découle une incapacité chez les combattants, voir dans certain cas des unités entières. Ces troubles nécessitent un traitement adéquat. Autrement dit, la guerre blesse physiquement, mais aussi psychologiquement. Ces blessures invisibles sont incapacitantes et elles entraînent des conséquences à long terme. Face à ce constat, nous proposons quelques pistes de réflexion, utiles à une organisation militaire, dans la réalité actuelle.

Le stress post-traumatique, rien de nouveau

L'histoire de l'état de stress prost-traumatique (ESPT) est celle d'un oubli à mesure. Il est maintes fois décrit chez des combattants et chaque fois oublié. Une revue non exhaustive permet de retrouver des témoignages de Sumériens souffrant de la destruction de leurs villes 2'000 ans avant notre ère. Au Moyen-Age, le roi Charles IX se plaint à son médecin de rêves traumatisants, à la suite du massacre de la Saint-Barthélémy. Durant la Première Guerre mondiale, les armées sont confrontées au « choc à l'obus » (*shell shock*) qui « paralyse » des soldats dans les tranchées et dans les arrières.

A la suite de la guerre du Vietnam, les Etats-Unis sont confrontés à une vague de désocialisation chez les anciens combattants, qui conduira à une prise de conscience et une définition du stress post traumatiqe en 1981.⁵ Ces traumatismes ont beaucoup été popularisés par le roman et le livre Rambo, plus tard par les témoignages du général canadien Romeo Dallaire. C'est un trouble qui invalide un individu exposé à un événement traumatisque. Il se caractérise par des *flash-back*, cauchemars, des pensées intrusives, des comportements d'évitement, des pensées et des humeurs négatives, une hypervigilance, des troubles du sommeil, etc.

¹ Foucault, M., *Surveiller et punir : Naissance de la prison*. Gallimard, 1975.

² American psychiatric association, *DSM-III-R, manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (J.-D. Guelfi & P. Pichot, Trad.). Masson, 1989.

³ Crocq, L., *Les traumatismes psychiques de guerre*. Odile Jacob, 1999.

⁴ Lebigot, F., *Traiter les traumatismes psychiques, clinique et prise en charge*. Dunod, 2005.

⁵ Vautravers, A. (Ed.), *The Psychological Impact of Humanitarian Crises*, Webster, Genève, 2009.

Dans la littérature, on distingue : le stress aigu, qui apparaît durant l'événement traumatisant ; il décroît dans le temps et ne devrait pas perdurer au-delà de quatre semaines. Le stress post-traumatique est une forme qui s'installe dans la durée, après cette période de stress aigu.

L'armée...

Les armées sont des organisations très intéressantes. On y trouve de nombreux bons et mauvais exemples, mais aussi et surtout des environnements d'expérimentations à des échelles micro et macro. D'ailleurs, elles peuvent transformer profondément un pays, comme ce fut le cas de la France durant et après la Grande Guerre, par une accélération de la métamorphose technique, industrielle et logistique des territoires.⁶ Elles peuvent être des vecteurs d'évolutions techniques et scientifiques, tel que le fut le Projet Manhattan.^{7,8,9}

Ces exemples ont tous en commun le même dénominateur : l'humain. Les armées sont donc profondément des organisations humaines. Leurs réussites sont le fruit de la persévérance, de la créativité et la motivation des femmes et des hommes qui la composent. Le proverbe militaire dit que les hommes sont à l'image du chef... Il faudra encore ajouter que la seule richesse de ce dernier est ses hommes. Le chef doit être sensible au soutien moral de sa population. La guerre du Vietnam démontre bien les effets négatifs de l'absence de ce soutien. L'armée américaine en fit les frais, malgré une supériorité technique et logistique écrasante.

Les tactiques des armées conventionnelles reposent sur le concept du feu et mouvement. C'est particulièrement saillant depuis les écrits de Liddell Hart^{10,11} qui se concrétisent avec la Blitzkrieg de la Wehrmacht puis celle des Alliés, pour devenir un fil rouge de la guerre froide, aboutissant à l'Airland Battle 2000. En revanche, force est de constater que les conflits actuels sont plus ancrés dans des positions préparées et ponctués de longues attentes, ou asymétriques. Comme en 1914, la guerre d'Ukraine (2022-) nous montre les résultats d'un déséquilibre entre la puissance de feu et la protection. La « transparence » du champ de bataille et les capacités de ciblage précis et à longue distance forcent à la dispersion, à la recherche de couverts, aux leurres et aux actions isolées par de petites unités, voire des véhicules isolés. Le « darwinisme » du champ de bataille voit toute action rapidement contrée par le développement de contre-mesures. Le cycle de renouvellement est intense. Les meilleurs drones deviennent obsolètes au bout de 3-4 semaines et doivent être remplacés par de nouveaux engins et de nouvelles tactiques. L'accumulation de ces modifications et de ces adaptations ont également un poids psychologique non négligeable. Elles sont pourvoyeuses d'incertitudes et de peurs, durement vécues par les individus.

Si l'humain est la seule richesse du Général, alors il aura à cœur de la faire fructifier. En bon économiste, il jouera donc sur une diversification des « produits ». Il veillera



aussi aux rendements à long terme. Finalement, il prendra des risques sur une partie délimitée de son capital. Autrement dit, il planifiera selon trois temps : l'avant, le pendant et l'après-guerre. En conclusion, il devra favoriser la flexibilité mentale à tous les échelons de l'armée.

Particularités des guerres « technologiques » actuelles

Nous avons exposé l'horreur de la guerre en préambule. Bien que cette présentation soit nécessaire, elle n'est pas suffisante dans la description de la guerre actuelle. En effet, il prévaut toujours à l'acte belliqueux celui de créer un narratif excitant les foules. Sans proposer un historique de ces récits guerriers, il suffit de s'appuyer sur le conflit ukrainien afin d'exemplifier l'idée d'un discours, ou d'une propagande d'Etat. Ces narratifs sont clairement visibles depuis l'ouest de l'Europe. Cependant, il faut toujours prendre garde d'identifier clairement l'origine du locuteur, pour en tirer des conséquences avant d'utiliser cette information. Malheureusement, ce n'est pas une pratique habituelle et les biais cognitifs de chacun vont encore accentuer les fausses représentations.¹² Par exemple, il existe une tendance à porter plus de crédit aux informations qui vont dans le sens de ses convictions plutôt qu'aux informations divergentes.

La propagande participe pleinement à une identité nationale, dans le soutien de populations ainsi que dans la déstabilisation de l'ennemi. Cependant, il convient

⁶ Goya, M., *S'adapter pour vaincre : Comment les armées évoluent*, Perrin, 2023.

⁷ Leblanc, N. J., « Du projet Manhattan à Hiroshima : Histoire d'une décision », *Relations internationales*, No. 49, 1987, p. 71-93.

⁸ Ndiaye, P., « Du nylon et des bombes. Du Pont de Nemours, l'Etat américain et le nucléaire, 1930-1960 », *Annales*, Vol. 50, No. 1, 1995, p. 53-73. <https://doi.org/10.3406/ahess.1995.279349>

⁹ Papon, P., « Hiroshima : Chronique d'une catastrophe annoncée », *Futuribles*, Vol. 437, No. 4, 2020, p. 97-109. <https://doi.org/10.3917/futur.437.0097>

¹⁰ Liddell Hart, B. H., *Stratégie* (L. Poirier, Trad.), Perrin, 2007.

¹¹ Liddell Hart, B. H., *Les généraux allemands parlent* (A. Bourguilleau, Trad.), Perrin, 2011.

¹² Kahneman, D., *Système 1 / Système 2, les deux vitesses de la pensée* (R. Clarinard, Trad.). Clés des Champs, 2012.



aujourd’hui d’ajouter à cette chronique du conflit la quasi-immédiateté de l’« information ». Cette rapidité doit questionner la qualité de l’information reçue. Il est nécessaire de l’évaluer afin de déterminer la véracité des propos et des images. En réalité, ce narratif participe aux opérations de la guerre psychologique qui a pour objectif l’influence du comportement et du moral, par des procédés psychologiques et de communication, dirigés vers sa population ou l’ennemi, en temps de paix, de crise et de guerre.¹³

La guerre psychologique n’est pas sans conséquence sur le moral des troupes et de l’individu. Si la rapidité de l’information est une réalité aujourd’hui, il faut aussi se questionner sur son mode de diffusion et de propagation. Ces dernières sont massivement soumises à des algorithmes choisissant le contenu partagé et ses destinataires, selon des pondérations de choix préalables.¹⁴ La collection, le stockage et le traitement des données permet un profilage inégalé au niveau de l’individu tout en offrant des possibilités de manipulation à l’échelle du grand public.^{15, 16} Les critères qui semblent prévaloir sont issus de la proximité des opinions, extrapolées des préférences antérieures. Cependant, ces critères sont manipulables, notamment à l’aide de fermes à trolls qui inondent les réseaux d’informations. De plus, elles peuvent également être construites de toutes pièces à l’aide d’outil de l’intelligence artificielle (IA).¹⁷ Tous ces processus en action favorisent des phénomènes de polarisation des opinions. Ce concept explique la tendance à prendre des décisions plus extrêmes en groupe qu’individuellement.^{18, 19}

Cette captation et traitement des données se fait de manière massive et facilement.²⁰ Toute personne équipée

¹³ Géré, F., « Mutations de la guerre psychologique », *Stratégique*, Vol. 85, No. 1, 2005, p. 87-109. <https://doi.org/10.3917/strat.085.0087>

¹⁴ Chavalarias, D., *Toxic data : Comment les réseaux manipulent nos opinions*, Flammarion, 2023.

¹⁵ Colon, D., *Les Maîtres de la manipulation, Un siècle de persuasion de masse*, Tallandier, 2021.

¹⁶ Zuboff, S., *L’âge du capitalisme de surveillance : Le combat pour un avenir humain face aux nouvelles frontières du pouvoir* (B. Formentelli & A.-S. Homassel, Trad.), Ed. Zulma, 2020.

¹⁷ Robichaud-Durand, S., « L’hypertrucage : Analyse du phénomène des « deepfakes » et recommandations », *Lex Electronica*, Vol. 28, No. 4, 2023, p. 78-98. <https://doi.org/10.7202/1108807ar>

¹⁸ Figeac, J., Salord, T., Cabanac, G., Fraisier, O., Ratinaud, P., Seffusatti, F., & Smyrnaios, N., « Facebook favorise-t-il la désinformation et la polarisation idéologique des opinions ? », *Questions de communication*, Vol. 36, No. 2, 2019, p. 167-187.

¹⁹ Moscovici, S., & Zavalloni, M., « The group as a polarizer of attitudes », *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 12, No. 2, 1969, p. 125-135. <https://doi.org/10.1037/h0027568>

²⁰ Crawford, K., *Contre-atlas de l’intelligence artificielle : Les coûts politiques, sociaux et environnementaux de l’IA* (L. Bury, Trad.), Ed. Zulma, 2022.

d’un simple smartphone diffuse consciemment ou non des informations. Ces données sont des sources utilisées par une multitude d’entreprises et d’agences. Une fois recoupées et interprétées, elles se révèlent être de puissants leviers dans les choix des individus.²¹ Force est de constater qu’une part non négligeable des combattants actuels sont équipés de ces outils de collecte de données. Certains entretiennent avec eux une relation parfois de dépendance. En conséquence, ils reçoivent, collectent et transmettent des « informations » à qui voudra bien les colliger...

Du simple brouillard de la guerre, nous sombrons de plus en plus profondément en eaux troubles, attiré par les productions de l’intelligence artificielle générative.²² Ce nouveau contexte est aussi à prendre en compte dans la compréhension de la psyché du combattant et des opérations de la guerre psychologique. D’ailleurs Weizenbaum²³ insiste aussi sur une forme de mise à distance psychologique de la réalité s’opérant au travers des systèmes savants. Cet élément est saillant dans l’observation et la destruction de cibles faites par des drones, mais aussi par la consommation d’images sur les réseaux depuis les écrans.

Ces considérations technologiques sont à mettre en regard de la fragilité et de la faible résilience tant de nos sociétés que des individus qui les composent. Ces remarques donnent matière à réfléchir sur la manière de considérer, préparer et utiliser les troupes au combat en tenant compte d’un aspect psychologique large. Ici, il y a lieu de s’inspirer des enseignements de la Grande Guerre. Les conséquences du combat sur le mental de la troupe ont été traitées de diverses manières. Premièrement, les condamnations à mort pour lâcheté ont été aussi nombreuses qu’inefficaces. Des stratégies de protections psychologiques simples induites par le repos du combattant et un tournus fréquent des unités au front se sont révélées bien plus convaincantes.²⁴ De plus, il semble évident qu’un travail sur la communauté, ou l’esprit de corps, devrait se révéler bénéfique au combat.

Faire face à l’indicible

Les exemples récents sur les champs de bataille montrent une extension bien au-delà du seul territoire physique. Dans ces circonstances, la traumatisation de la troupe n’est plus liée aux seuls combats, mais le fait d’un espace bien plus large. Ce dernier est soumis à multitude de fausses informations et d’opérations de déstabilisation. Il ne faut pas négliger les troupes qui ne sont pas engagées sur le front. En effet, les réserves, la logistique, le cyber sont également soumis à la guerre psychologique. Le cas des opérateurs de drones est un exemple saillant. L’US Air Force engage ces personnels depuis le territoire étaunien, non sans répercussions psychologiques. Les armées françaises déplacent les opérateurs de drones directement sur les théâtres des opérations. En conséquence, utiliser des troupes implique une préparation, une conduite et un retour qui tient compte de cette réalité. L’éloignement de la ligne de front n’est pas toujours un facteur psychologique protecteur, selon les fonctions assumées.

La préparation à l’engagement est vue comme un mécanisme permettant de développer les connaissances du

²¹ Zuboff, S., *L’âge du capitalisme de surveillance : Le combat pour un avenir humain face aux nouvelles frontières du pouvoir* (B. Formentelli & A.-S. Homassel, Trad.), Ed. Zulma, 2020.

²² Lavigne, P., « Pour naviguer dans les eaux troubles et perturbées de la nouvelle réalité : Une transformation massive et rapide de l’OTAN », *Revue Défense Nationale*, Vol. 866, No. 1, 2024, p. 13-23.

²³ Weizenbaum, J., *Computer power and human reason : From judgment to calculation*. W. H. Freeman and Company, 2016.

²⁴ Crocq, L., *Les Blessés psychiques de la Grande Guerre*, Odile Jacob, 2014.

combattant sur un volet technique – l'engagement des armes, la protection individuelle – un volet opérationnel – travailler en équipe, faire travailler des équipes – tout en créant un esprit de corps. Ce dernier point influence le moral et favorise l'engagement personnel au combat. Il est également un facteur de protection psychologique. Bien que nécessaire, l'esprit de corps n'est pas suffisant dans la préparation psychologique. Ce dernier point doit être consolidé par une formation spécifique pour la troupe mais aussi pour les cadres et plus particulièrement de personnes responsables de la santé de la troupe. Les outils sont nombreux en la matière ; il faudra les choisir en fonction du contexte global et des spécificités locales.

La conduite doit tenir compte du facteur psychologique au risque de consommer ou d'épuiser inutilement des personnels. Dans les armées, le choc et la mêlée sont généralement des temps courts. Favoriser le temps court au combat et la rotation rapide des unités devrait être une priorité. La conséquence est de valoriser la préparation de l'engagement et bénéficier de l'expérience. Les personnels montent au front pour un temps défini. Il faut ensuite soigner le retour du front. Un débriefing technique systématique et au besoin psychologique seraient les bienvenus. Il faut ensuite s'assurer du rétablissement du corps : nourriture, repos dans un lieu en sécurité.

Le retour de la troupe à la suite d'engagement doit être anticipé. En effet, il n'est pas possible de revenir de l'horreur à la vie civile sans risque psychologiques majeurs. L'exemple le plus saillant reste encore celui de la guerre du Vietnam. Les militaires revenant de zones de combats étaient lâchés à la vie civile dans une société en partie hostile à cette guerre. Un nombre important de ces soldats ont sombré dans des troubles psychologiques, à la suite de leur retour au pays. Une décennie après la fin de la guerre ces anciens combattants se sont vus qualifiés d'un stress post traumatisante. Il faut donc prévoir un sas de décompression avant un retour. De plus, il faut également penser à un accompagnement sur le long terme de ces personnes.

Conclusion réflexive

Dans cette réflexion sur les conséquences psychologiques chez les militaires confrontés aux hostilités, nous reprenons en toile de fond un canevas habituel dans la culture militaire : la formation et la préparation. L'horreur des combats ne se discute pas. Cependant, le pas de côté proposé met en lumière que les risques de traumatisations psychiques ne sont pas uniquement liés aux seules zones de combats. Le champ de bataille et les opérations de guerre psychologique se sont étendus et surtout accélérés, dans des proportions difficilement perceptibles. Des solutions pratiques émergent de cette réflexion dans le prendre soin de la troupe et de l'individu. Les structures sur lesquelles agir existent déjà dans les corps de troupes ; ce sont les responsabilités de l'instruction et de la santé. Toutefois, les liens, ou mieux une pensée systémique, entre préparation technique, opérationnelle, physique et psychologique seraient à tisser.

Aujourd'hui, ne pas prendre en compte les facteurs psychologiques de la troupe expose le chef militaire à un effondrement interne dans son dispositif. Il faut donc travailler ces facteurs dès l'instruction de base, puis l'instruction axée sur l'engagement (IAE) de la troupe, au rétablissement et jusqu'après sa libération.

Dans la préparation, il faudra veiller à dispenser une excellente formation technique, sous stress les soldats feront ce qu'ils auront appris. La répétition des gestes et des procédures sera garante de leur ancrage solide dans la mémoire et d'une plus forte probabilité de réactivation



sous stress. Il faudra veiller à entraîner les gestes que l'on va retrouver à l'engagement. L'histoire de l'entraînement de tirs rapides avec toujours le même nombre précis de coups en stand, suivi immédiatement d'un ramassage des douilles, produira certainement ce comportement de ramassage à l'engagement, et pas celui d'un tir ajusté et un recharge de l'arme. Des psychologues de troupe pourront également travailler efficacement la question du stress avec les personnels. Un travail sur l'optimisation du potentiel devra être mis en œuvre.

A l'engagement, il faudra assurer une rotation, des temps au front courts, 24 à 36 heures, des espaces de repos dans l'arrière au moins deux fois plus long.²⁵ Ces espaces permettront de faire baisser le niveau de stress simplement en prenant le temps de rétablir le corps et l'esprit. Les debriefings techniques complèteront utilement ces temps. Ils transmettront le vécu, les changements dans le dispositif ennemi et ils créeront une expérience. Dans certains cas, ils donneront également du sens au vécu. Au besoin, la psychiatrie de l'avant pourra être déployée et proposera un poste de triage pour les personnels trop affectés.

Le retour à la vie civile sera préparé avec le plus grand soin. Le passage de la zone de guerre vers la vie civile devra être anticipé. L'objectif sera de limiter les risques sociaux induits par le retour au pays des anciens combattants. Un sas de décompression sera créé dans une zone sécurisée et durera plusieurs jours. Il suffira de reprendre les mêmes ingrédients que vu précédemment. Cette fois, il faudra ajouter une composante d'observation et d'évaluation psychologique en plus de débriefings psychologiques. Selon les résultats, les personnes se verront offrir des suivis. Un contrôle de ces suivis sera organisé. Une rencontre scénarisée avec les familles accompagnera ce retour en douceur au pays.

La prise en compte de l'humain dans la troupe avant, pendant et après l'engagement, au même titre que le matériel, est garante de sa préservation. Cette dernière phrase revêt certainement un caractère tautologique sur le papier, mais peut-être moins évidente dans la réalité. Ces conclusions sont évidemment valables dans tous les types d'engagements auxquels la troupe est confrontée.

H. B.

²⁵ Korowaj, M., « Changements au sein des Troupes aéroportées russes », RMS No. 1/2024, p. 17-23.