



# Faire face aux événements actuels en Afghanistan : Guide à l'intention des fournisseurs de services pour soutenir les personnes qui ont été touchées par les événements en Afghanistan.

## Remerciements

La présente ressource a été adaptée du « Provider Guide to Addressing Veterans' Reactions to Current Events in Afghanistan » du « National Centre for PTSD », disponible [ici](#).

Cette ressource a pour but de fournir des suggestions aux fournisseurs de services qui soutiennent les personnes qui ont été touchées par les événements en Afghanistan, y compris les membres et les vétérans des FAC, les membres actuels et anciens de la GRC ainsi que leurs familles et leurs amis. Elle offre de l'information sur les réactions courantes que beaucoup peuvent avoir en ce moment ainsi que des stratégies de soutien et des ressources disponibles pour un soutien immédiat en matière de santé mentale et de bien-être.

## \* Réactions communes chez les membres actuels et anciens des FAC et de la GRC

Les personnes qui ont été touchées par les événements en Afghanistan, qu'elles y soient allées ou non, peuvent ressentir toute une gamme d'émotions en réaction aux événements qui s'y déroulent. Pour les membres actuels et anciens des FAC et de la GRC qui n'ont pas servi en Afghanistan, les événements actuels peuvent leur rappeler leurs propres expériences militaires ou de déploiement. Ces personnes peuvent avoir vécu des expériences similaires dans des contextes différents et des époques antérieures. Les membres actuels et anciens des FAC et de la GRC qui ont servi en Afghanistan peuvent être confrontés à des dilemmes moraux, à de la détresse ou à des blessures. Par exemple, ils peuvent :

- s'inquiéter des effets à long terme sur le peuple afghan,
- s'inquiéter de la sécurité des ressortissants afghans qui leur ont apporté une aide précieuse pendant leur séjour dans le pays,
- être bouleversés d'apprendre qu'une ancienne zone de responsabilité (ZDR) est désormais aux mains des talibans,
- s'interroger sur le sens de leur service et se demander si les sacrifices faits par eux-mêmes et leurs collègues militaires en valaient la peine.

Il est normal que les membres actuels et anciens des FAC et de la GRC ressentent l'une ou plusieurs des réactions suivantes, qui peuvent changer d'un jour à l'autre :

- Frustration, colère ou trahison
- Inquiétude, détresse ou inquiétude
- Culpabilité
- Désarroi
- Peur
- Tristesse ou chagrin
- Panique ou anxiété
- Isolement ou solitude
- Dilemmes moraux ou détresse morale
- Difficultés de concentration
- Difficultés à dormir
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues, et/ou rechute
- Évitement de tous les rappels de souvenirs, y compris dans les médias et les médias sociaux
- Préoccupation à l'égard des informations relatives à l'Afghanistan
- Évitement des situations sociales
- Souvenirs d'expériences militaires ou de déploiement
- Flashbacks
- Augmentation des symptômes d'anxiété, de dépression, de TSPT et/ou d'autres troubles de santé mentale

Ils peuvent également avoir l'impression qu'ils doivent s'attendre ou se préparer au pire. Par exemple, elles peuvent :

- Devenir excessivement protectrices, vigilantes et/ou réservées,
- Être préoccupées par le danger,
- Se préoccuper de se préparer mentalement à ce qui pourrait arriver dans l'avenir.

Bien qu'il s'agisse de réactions normales à des événements négatifs, pour certaines personnes, ces réactions peuvent être accablantes, se poursuivre pendant une période prolongée ou affecter leur fonctionnement au point de nécessiter une intervention. Reportez-vous aux stratégies de soutien ci-dessous pour vous aider à mieux comprendre les réactions de ces personnes et à les soutenir pendant cette période difficile.

## \* Réactions courantes chez les familles et amis des membres actuels et anciens des FAC et de la GRC

Les membres de la famille ou les amis d'un militaire décédé à la suite de son service en Afghanistan peuvent vivre une période particulièrement difficile. Le processus de deuil est tenace et peut être long, et des moments comme celui-ci peuvent déclencher à nouveau et compliquer leur parcours. Ils peuvent éprouver des sentiments accrus de tristesse, de chagrin, d'anxiété ou de colère.

Les membres de la famille ou les amis d'un militaire qui est rentré chez lui après son service en Afghanistan peuvent être témoins de la difficulté et de la douleur que vit leur proche. Bien qu'ils puissent être préoccupés par le soutien de leur proche, il est important de savoir que ces événements peuvent aussi les toucher directement.

Les membres de la famille et les amis peuvent éprouver plusieurs des réactions énumérées ci-dessus, ainsi que les suivantes :

- Augmentation du niveau de stress,
- Apathie car il leur faut du temps pour s'adapter,
- Symptômes physiques (augmentation de la douleur, maux de tête, problèmes d'estomac, inflammation, etc.)
- Changements dans leur vie qui modifient leurs rôles habituels, leurs responsabilités et leur capacité à participer à des activités,
- Tension ou tension dans leur relation, leur famille et/ou leurs amitiés,
- Sentiment de désespoir ou d'incapacité à soutenir le membre de la famille ou l'ami, en raison de la croyance que seuls ceux qui ont aussi vécu le service militaire sont capables de les soutenir,
- Épuisement professionnel ou compassionnel résultant du soutien apporté au membre de la famille ou à l'ami.

Il est normal que les membres de la famille et les amis ressentent de la détresse en réaction à des événements négatifs. Il est aussi normal qu'ils se sentent stressés ou épuisés lorsqu'ils soutiennent une personne qui éprouve de la détresse. Chez certains membres de la famille et amis, ces réactions peuvent être exténuantes, se poursuivre pendant une période prolongée ou même nuire à leur fonctionnement au point de nécessiter une intervention. Consultez les stratégies de soutien ci-dessous pour vous aider à mieux comprendre les réactions que peuvent avoir ces personnes et à les soutenir pendant une période difficile.

# \* Stratégies de soutien

## ✓ Prendre contact

Posez des questions pour vous aider à reconnaître et à comprendre ce que chaque personne pense et ressent. Les personnes touchées par les événements en Afghanistan peuvent avoir chacune leurs propres réactions. Commencez par ne pas faire de suppositions sur ce qu'elles peuvent ressentir ou penser. Envisagez d'utiliser les stratégies et les encouragements suivants :

### Démarrez votre conversation de façon générale

« Il y a eu beaucoup de reportages dans les médias et de discussion à l'échelle nationale sur ce qui se passe en Afghanistan. Comment cela vous touche-t-il? »

### Normalisez les réactions aux événements en Afghanistan et entamez une conversation axée sur les réactions émotionnelles

« Beaucoup de personnes régissent fortement aux événements actuels en Afghanistan. Je voulais tout simplement prendre des nouvelles pour savoir comment vous vous sentiez pendant cette période très stressante. Comment allez-vous? » ou « Les nouvelles provenant de l'Afghanistan peuvent avoir divers effets sur la santé mentale. Avez-vous remarqué des changements dans la façon dont vous vous sentez? »

### Demandez-leur s'ils ont eu des conversations avec d'autres personnes et s'ils ont parlé de leur système de soutien (ou du manque d'un tel système).

« Avez-vous parlé à quelqu'un de vos réactions aux événements en Afghanistan? De quelle façon ces conversations vous ont-elles été utiles ? Sinon, quels aspects de ces conversations vous ont été moins utiles? »

### Réfléchissez aux répercussions que peuvent avoir les anniversaires difficiles

Le jour de l'anniversaire d'un événement traumatisant, certaines personnes peuvent ressentir une augmentation des souvenirs éprouvants de cet événement. Tenez compte de l'effet que peuvent avoir certains anniversaires mondiaux et personnels sur leur bien-être, et comment cela peut exacerber leurs réactions aux événements en Afghanistan.

### Consultez les groupes de soutien par les pairs

Si vous soutenez ou organisez un groupe de soutien par les pairs, prenez des nouvelles du groupe dans son ensemble. Consultez les principaux facilitateurs, ou les personnes sur lesquelles les pairs comptent le plus souvent. Il est possible que ces personnes éprouvent des difficultés pendant cette période, car elles soutiennent de nombreuses autres personnes.

## ✓ Soutenir une mise en contexte positive

Les membres actuels et anciens des FAC et de la GRC peuvent s'interroger sur le sens de leur service et se demander si les sacrifices qu'eux et leurs collègues ont faits en valaient la peine. Ils peuvent aussi s'inquiéter des effets à long terme sur la population afghane. Aidez-leur à donner un sens à leurs expériences en les invitant à réfléchir aux diverses façons dont leur service a permis de faire une différence. Vous pouvez utiliser les stratégies suivantes :

### Posez des questions sur l'impact que leur service militaire a eu sur la vie des ressortissants afghans, celle de leurs collègues ou sur leur propre vie

Certaines personnes peuvent se dire : « Je me demande si mon service en Afghanistan a eu un effet quelconque ». Organisez une discussion collaborative pour les encourager à parvenir à des conclusions moins douloureuses ou extrêmes sur leur service, par exemple : « Je suis très triste de ce qui se passe maintenant, mais lorsque j'étais là-bas, j'ai contribué à assurer la sécurité de l'Afghanistan ». Encouragez-les à faire la différence entre ce qu'ils savaient et faisaient pendant leur séjour en Afghanistan et ce qu'ils savent maintenant. Vous pouvez replacer les événements dans leur contexte en faisant référence à la façon dont d'autres tâches militaires peuvent se terminer. Par exemple, les membres actifs reçoivent souvent l'ordre de retourner à la base au Canada avant qu'un incident ne soit complètement résolu, comme dans le cas des tremblements de terre.

### Invitez-les à penser en termes moins extrêmes

Il se peut qu'ils jugent leur expérience comme totalement négative. Invitez-les à réfléchir en termes moins extrêmes. Par exemple, s'ils disent « Aller en Afghanistan a été un échec » ou « Je savais que quelque chose comme ça allait arriver » invitez-les formuler une pensée moins pénible, comme « J'ai fait mon travail du mieux que j'ai pu et j'ai soutenu mes collègues militaires du mieux que j'ai pu » ou « J'ai travaillé dans le respect des règles d'engagement, j'ai fait de mon mieux pour accomplir la mission et j'ai servi avec honneur ». Invitez-les à réfléchir à la manière dont le fait de soutenir la sécurité et la santé d'une génération de citoyens afghans peut avoir des répercussions positives à beaucoup plus long terme et qui ne deviendront plus claires qu'avec le temps.

### Rappelez-leur que les choses vont continuer à changer

Ils pensent peut-être que ce qui se passe maintenant est le point final. Rappelez-leur que ce n'est qu'un moment dans le temps et que les choses continueront à changer.

## ✓ Encourager les stratégies d'adaptation positives

Il est important d'évaluer les stratégies d'adaptation (adaptatives et mésadaptées), les ressources et soutiens actuels ainsi que les facteurs de stress permanents de toute personne touchée par les événements en Afghanistan. Examinez comment les stratégies d'adaptation existantes peuvent s'appliquer à la situation présente ou si elles peuvent être adaptées pour répondre aux besoins actuels. Aidez les personnes à élaborer un plan pour mettre en œuvre leurs stratégies d'adaptation positives afin de gérer leurs réactions négatives. Envisagez les stratégies suivantes :

Encouragez les liens avec les membres de la famille, les amis ou autres membres actuels ou anciens des FAC et de la GRC

- **Membres actuels et anciens des FAC et de la GRC :**

Encouragez-les à parler à d'autres membres ou anciens membres des FAC ou de la GRC qui peuvent avoir des réactions et des difficultés similaires. Cela peut les aider à mieux gérer leurs sentiments et leurs pensées.

- **Familles et amis :**

Encouragez-les à parler avec des amis et des membres de la famille en qui ils ont confiance et qui leur donnent un sentiment de sécurité, de calme ou de bonheur.

### Encouragez la participation à des activités significatives

Encouragez-les à prendre part à des activités qu'ils trouvent significatives, même s'il s'agit de petites choses simples. Faire des choses gratifiantes ou significatives peut les aider à se concentrer sur leur vie dans le moment présent, à réduire leur stress et à mieux se sentir. Par exemple, écouter de la musique, faire de l'exercice, effectuer des exercices de respiration, passer du temps dans la nature avec des animaux, tenir un journal ou lire des textes inspirants sont des moyens simples de gérer des émotions accablantes ou pénibles.

### Invitez-les à se fixer des objectifs réalisables

Explorez ce qui compte le plus pour eux dans les différents domaines de leur vie. Une fois qu'ils ont identifié les valeurs qu'ils jugent importantes, aidez-les à se fixer des objectifs réalistes à court et à long terme qui correspondent à ces valeurs. Guidez-les dans la planification d'activités concrètes visant à atteindre ces objectifs. Même si ces activités ne changeront pas le passé ou les choses qu'ils ne peuvent pas contrôler, elles peuvent contribuer à réduire leur stress et à donner un sens à leur vie.

### Suggeriez-leur de s'en tenir à leurs habitudes

Rappelez-leur qu'il peut être utile de respecter un horaire pour dormir, manger, travailler et faire d'autres activités quotidiennes pendant cette période difficile.

### Suggeriez-leur de limiter leur exposition aux médias et aux médias sociaux

Il se peut qu'ils soient exposés à un nombre plus élevé de reportages et d'articles que d'habitude dans les médias et les médias sociaux pendant cette période. Si cette couverture médiatique les envahit et accroît leur détresse, suggérez-leur de limiter leur exposition.

### Encouragez-les à chercher un soutien immédiat si nécessaire

Encouragez-les à communiquer avec un organisme de soutien immédiat en matière de santé mentale et de bien-être, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, s'ils en ont besoin. Consultez la liste des ressources et soutiens ci-dessous.

## \* Si vous vous sentez dépassé, cherchez un appui en santé mentale

En tant que fournisseur de services, vous pouvez aussi ressentir une détresse morale liée aux événements qui se déroulent en Afghanistan. Ces événements peuvent exacerber les difficultés existantes dues à la pandémie de COVID-19. Veuillez demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Pour les médecins militaires et/ou vétérans et les médecins civils de **la Saskatchewan, de l'Ontario, de la Nouvelle-Écosse, de Terre-Neuve-et-Labrador, du Yukon et du Nunavut** : Vous pouvez accéder à des services de consultation gratuits et immédiats, disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par l'entremise de la ligne d'aide au mieux-être de l'Association médicale canadienne. [Cliquez ici](#) pour trouver la ligne téléphonique appropriée pour votre province ou territoire.



## \* Ressources et soutiens disponibles

### Service d'aide d'Anciens combattants Canada

 1-800-268-7708

*Le Service d'aide d'ACC est offert aux vétérans des Forces armées du Canada, aux anciens membres de la GRC, et aux membres de leurs familles et personnes aidantes. Vous pouvez les joindre 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. On peut vous offrir gratuitement et immédiatement des services de counseling gratuit en santé mentale. On peut aussi vous orienter vers un conseiller offrant des services à plus long terme.*

### Ligne de texte pour les enfants des services de bien-être et moral des Forces canadiennes

 1-800-668-6868  
 CAFKIDS à 686868

*La ligne de texte de crise pour les enfants s'adresse aux enfants, aux jeunes et aux jeunes adultes des familles de militaires. On peut y accéder 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par texte ou par téléphone. On y offre des services de counseling en santé mentale confidentiels, immédiats et gratuits.*

### Programme d'aide aux membres des Forces armées canadiennes

 1-800-268-7708

*Le Programme d'aide aux membres des Forces armées canadiennes est offert aux membres des FAC et leurs familles. Vous pouvez les joindre par téléphone 24 heures sur 24, sept jours sur sept. On y offre des services de counseling volontaire, confidentiel et à court terme. On peut aussi vous orienter vers un conseiller à plus long terme.*

### Ligne d'écoute d'espoir

 1-855-242-3310

*La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada. Accessible par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, elle offre des services de counseling immédiats, confidentiels et gratuits.*

### Ligne d'information pour les familles des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

 1-800-866-4546

*La ligne d'information pour les familles s'adresse aux membres des Forces armées canadiennes, aux vétérans et à leurs familles. On peut y accéder par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. On y offre des services de counseling immédiats, confidentiels et gratuits à court terme ainsi que de la gestion de crise, de l'information et une orientation à d'autres services.*

### Service canadien de prévention du suicide

 1-833-456-4566  
 1-866-277-3553  
(Les résidents du Québec)

*Le Service canadien de prévention du suicide est offert à tous les Canadiens. Vous pouvez joindre le service par téléphone, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. On y offre des services de counseling immédiats, confidentiels et gratuits.*