



GUIDE POUR SOUTENIR LES VÉTÉRANS QUI ÉPROUVENT UNE COLÈRE PROBLÉMATIQUE

Le présent guide fournit aux professionnels des outils pratiques et exploitables pour aider les vétérans qui éprouvent une colère problématique. Structuré en quatre modules, le document combine des connaissances théoriques, des illustrations de cas et des citations, des activités de réflexion ainsi qu'une discussion sur des stratégies pratiques pour soutenir les professionnels qui travaillent régulièrement avec des vétérans qui éprouvent une colère problématique.

Dans le présent guide, vous trouverez des renseignements sur ce qui suit :

Liste des contributeurs	1
Citation suggérée	1
Préambule : l'importance de votre travail auprès des vétérans	2
Voix de vétérane	2
MODULE 1 : La façon dont la colère problématique se manifeste	3
Ce que vous devez savoir	3
Voix d'une membre de la famille d'un vétéran	3
L'histoire de Peter	5
Exercice de réflexion	6
Améliorer votre approche pour soutenir les vétérans qui éprouvent une colère problématique	6
Travailler avec Peter	8
MODULE 2 : Établir un lien entre la colère problématique et l'expérience des vétérans canadiens	9
Ce que vous devez savoir	9
Voix de vétéran	9
Le parcours de Maria	10
Exercice de réflexion	11
Élargir votre compréhension de la colère problématique dans l'expérience des vétérans canadiens	11
Soutien à Maria	12
MODULE 3 : Stratégies de désescalade pour les réactions sur le moment	13
Voix de vétérane	13
Désescalade avec Mark	13
Exercice de réflexion et mise en pratique de renforcement des compétences :	
Améliorer l'utilisation des stratégies de désescalade	16
Exercice de réflexion	17
Mise en pratique des compétences	17
La réaction d'Aurélié	17
MODULE 4 : Travailler de concert avec les vétérans pour trouver du soutien	18
Voix de vétérane	18
Exercice	19
Obstacles et ponts pour aider	19
Faire des progrès avec Tom	19
Réaction de Sophie	20
Poursuivre l'apprentissage	21
Réflexions finales	21
Exercices pour aider à gérer des émotions difficiles	22

L'expérience vécue et l'expertise professionnelle qui ont orienté l'élaboration du présent guide étaient principalement liées aux vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et aux membres de leur famille, et reflétaient leurs expériences. Même si les expériences de ceux qui ont servi dans les FAC et celles des membres de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) peuvent se chevaucher, les expériences uniques des vétérans de la GRC et de leur famille ne sont pas prises en compte.

Liste des contributeurs

Veillez noter que les noms figurant ci-après comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.

Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource.

ADMINISTRATION DE PROJET Ashley Charbonneau, Tara McFadden

APPROBATION Tara McFadden, MaryAnn Notarianni

CONCEPTUALISATION Ashley Charbonneau,
Professeure agrégée Leanne Humphreys, Tara McFadden

RÉDACTION Professeure agrégée Leanne Humphreys

RÉVISION Ashley Charbonneau, Professeure agrégée Leanne Humphreys,
Krystle Kung, Tara McFadden, MaryAnn Notarianni, Lori-Anne Thibault,
Courtney Wright

SERVICE-CONSEIL Laryssa Lamrock, Marc Chiasson

SUPERVISION Tara McFadden

Citation suggérée

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et Phoenix Australia. Guide pour soutenir les vétérans qui éprouvent une colère problématique. Ottawa (Ontario) : 2026.

DISPONIBLE SUR :

atlasveterans.ca/guide-pour-soutenir-colere-problematique

Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à ces ressources?

CONSULTEZ NOTRE MODÈLE COLLABORATIF POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS.

atlasveterans.ca/fr/modele-collaboratif

L'importance de votre travail auprès des vétérans

Votre rôle, en tant que professionnel qui interagit avec les vétérans, est important. Les vétérans peuvent faire face à des défis importants après leur service, et vos actions peuvent les aider à composer avec ces circonstances difficiles. La colère est souvent une réaction au stress, au traumatisme ou à des attentes non satisfaites. Les interactions réussies, même si elles sont parfois tendues ou difficiles, peuvent renforcer la confiance des vétérans dans la gestion de situations difficiles et créer un environnement sécuritaire où ils se sentent à l'aise de demander du soutien pour d'autres préoccupations.

Le présent guide vise à améliorer votre expertise actuelle et à vous offrir des stratégies pratiques pour réagir efficacement aux problèmes liés à la colère des vétérans. Utilisez-le comme ressource pour approfondir votre compréhension et adapter votre approche afin d'être en mesure de travailler avec les vétérans, dans le but de les aider à gérer les déclencheurs de colère uniques et complexes auxquels ils peuvent être confrontés.

En favorisant la compréhension et en créant des environnements de soutien, vous pouvez contribuer à améliorer la qualité de vie des vétérans, de leur famille et de leur communauté.

Dans un sondage mené en 2019 auprès des vétérans des FAC :

- Une grande majorité, soit 82 %, a déclaré ressentir une grande satisfaction envers la vie;
- La proportion de vétérans qui déclarent être satisfaits ou très satisfaits est passée de 65 % en 2010 à 40 %.

Dans une étude portant sur la colère problématique chez 882 membres et vétérans des FAC qui ont été dirigés vers une clinique spécialisée en santé mentale :

- Environ 63 % des participants ont déclaré éprouver une colère problématique;
- Les participants qui éprouvaient une colère problématique, comparativement à celles qui n'en éprouvaient pas, présentaient un risque accru :
 - d'éprouver des symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT) plus sévères;
 - de dépression;
 - d'éprouver des symptômes d'anxiété plus fréquemment;
 - de consommation nocive d'alcool.



VOIX DE VÉTÉRANE

En réalité, la colère, c'est comme du carburant, et, si vous l'utilisez à bon escient, vous pouvez accomplir beaucoup de choses. Vous pouvez reconnaître que quelque chose ne va pas, comprendre pourquoi et parvenir à des résultats étonnants parce que la colère vous permet de lutter pour le changement.

– Tabitha, vétérane des FAC

La façon dont la colère problématique se manifeste

Ce que vous devez savoir

Votre rôle, en tant que personne qui travaille dans les services de soutien aux vétérans, peut les aider à surmonter les défis auxquels ils peuvent être confrontés, notamment la colère problématique. Il est important de se rappeler que la colère peut être une émotion humaine normale et adaptative, mais qu'elle peut devenir un obstacle lorsqu'elle perturbe les relations, le travail, le bien-être et les activités quotidiennes (p. ex. rage au volant, crier contre la caissière de banque).

Pour certains vétérans, la colère peut être intense, accablante et difficile à contrôler. Elle peut être liée à des événements traumatisants passés ou à la discipline et aux exigences de la vie militaire. Ce qui semble être une réaction excessive à un petit déclencheur peut révéler quelque chose de plus profond. Dans de nombreux cas, la source de la colère problématique se trouve dans des expériences passées qui continuent d'influencer la façon dont une personne réagit dans le présent.

La colère peut aussi s'accumuler au fil du temps. Le poids de facteurs, comme le manque de sommeil, la douleur chronique, les symptômes du TSPT, le stress quotidien (p. ex. un embouteillage) ou les facteurs de stress situationnels (p. ex. une chicane avec son conjoint ou sa conjointe) peut s'accumuler et diminuer la capacité à faire face aux défis d'une personne. Lorsque cette capacité s'est affaiblie, un incident relativement mineur peut entraîner une réaction plus forte que prévu.

Pour offrir aux vétérans le soutien dont ils ont besoin pour améliorer leur qualité de vie, il est essentiel de comprendre la façon dont la colère problématique se manifeste.



VOIX D'UNE MEMBRE DE LA FAMILLE D'UN VÉTÉRAN

Il ne pouvait pas identifier ses sentiments, c'était comme tout ce qu'il ressentait était de la colère. S'il se sentait anxieux, il l'exprimait par la colère. S'il était triste, il l'exprimait par la colère. S'il ressentait de l'insécurité, il l'exprimait par la colère. Peut-être qu'il n'était pas en mesure d'identifier le sentiment qu'il ressentait ou qu'il ne savait pas comment l'exprimer, alors il a simplement tout exprimé par la colère parce qu'elle faisait partie de son sac à outils.

— Dawn, membre de la famille d'un vétéran

Les principales caractéristiques de la colère problématique

- **L'intensité** : les vétérans peuvent décrire leur colère comme quelque chose qui s'aggrave rapidement et qui semble incontrôlable. Cette intensité reflète souvent des réactions de lutte ou de fuite accrues, ce qui rend les vétérans rapides à réagir.
- **Les déclencheurs** : les vétérans peuvent être confrontés à des déclencheurs externes, comme un manque de respect perçu ou réel, un sentiment d'injustice, des rappels d'événements traumatisants ou des circonstances où les « règles » ne sont pas respectées. Les déclencheurs internes, comme les souvenirs, les pensées intrusives ou les sensations physiques, peuvent également provoquer de fortes réactions émotionnelles. Dans certains cas, des situations ambiguës peuvent sembler menaçantes pour les vétérans, ce qui entraîne une sensation accrue de peur et de colère.
- **Les signes physiques** : la colère problématique comporte souvent des signes physiques, comme des palpitations, des tensions musculaires ou de la transpiration. Reconnaître ces facteurs peut vous aider à remarquer quand une personne a de la difficulté à gérer ses émotions. Les signes peuvent être moins visibles pendant les interactions téléphoniques ou virtuelles, mais les indices sont toujours là. Soyez à l'écoute pour déceler une respiration rapide ou difficile, une tension dans la voix ou des changements brusques dans le rythme de la parole. Lors des appels vidéo, surveillez l'apparition de signes physiques comme une mâchoire serrée, de l'agitation, des changements de posture ou le retrait physique (p. ex. la personne ferme sa caméra ou raccroche).
- **Les modèles cognitifs** : des modèles de pensées négatives peuvent s'incruster chez les vétérans, comme « personne ne comprend ce que je vis », « ils sont délibérément en train de s'en prendre à moi » ou « si je ne me défends pas, personne d'autre ne le fera ». Ces pensées peuvent justifier la colère et la rendre plus difficile à aborder.
- **Les comportements** : les vétérans peuvent exprimer leur colère en criant ou en adoptant un comportement impulsif, ce qui peut nuire aux relations et créer une distance avec d'autres personnes. D'un autre côté, certains se retirent pour éviter les conflits ou en réponse à des sentiments de honte et de culpabilité, ce qui peut mener à l'isolement et à la frustration.





Pourquoi est-ce important dans votre rôle?

La colère peut faire en sorte qu'il est plus difficile pour les vétérans d'accéder aux services de soutien et d'obtenir les soins dont ils ont besoin. Les vétérans qui éprouvent une colère problématique peuvent refuser de l'aide, éviter la communication ou avoir du mal à participer aux processus conçus pour les aider. La colère peut aussi dissimuler des problèmes plus profonds, comme un traumatisme, une dépression ou un sentiment de perte, ce qui complique l'identification des besoins réels pour les aider à améliorer leur qualité de vie.

Les épisodes de colère peuvent aussi susciter des sentiments d'embarras ou de honte, surtout lorsqu'un vétéran se rend compte des répercussions que son comportement a eues sur les autres. Ces sentiments constituent un obstacle supplémentaire, car les vétérans peuvent hésiter à solliciter de nouveau des services par crainte d'être jugés ou de se faire rappeler leurs actes. Pour certaines personnes, ces émotions peuvent renforcer un cycle d'évitement, où la peur de faire face aux autres ou de reconnaître leur colère les empêche d'obtenir le soutien dont ils ont besoin pour aller de l'avant.

La compréhension de cette dynamique est essentielle pour les personnes qui travaillent avec les vétérans. Même si les vétérans sont tenus responsables lorsque leur colère franchit une ligne, la création d'un environnement où ils se sentent en sécurité et acceptés, même après des épisodes difficiles, peut changer les choses de façon importante. Faire preuve de patience et d'empathie, ainsi qu'adopter une attitude dénuée de jugement aide à rétablir la confiance et à faire comprendre aux vétérans qu'ils sont les bienvenus. En abordant ces sentiments d'embarras ou de honte, vous pouvez jouer un rôle clé pour encourager les vétérans à continuer de participer aux services qui sont essentiels à leur bien-être et à leur rétablissement.

L'histoire de Peter

Peter, un vétéran de 41 ans, a effectué deux missions en Afghanistan. Depuis sa transition vers la vie après le service, il éprouve des problèmes de colère : il s'attaque souvent à sa famille ou se tourne vers l'alcool pour gérer ses émotions. Son épouse le décrit comme ayant « les nerfs à vif » et ses fils adolescents l'évitent. Peter explique :

« Je me sens comme une bombe qui attend d'exploser. Ma famille marche sur des œufs autour de moi et je ne sais même pas comment arrêter. »

La colère de Peter est souvent déclenchée par des irritations quotidiennes, comme le bruit que font des enfants, les embouteillages ou la perception d'un manque de respect. Ces événements qui semblent mineurs provoquent des réactions intenses, souvent motivées par la conscience accrue de la situation qui était essentielle pendant son service militaire. Il rejette la faute sur les autres pour ses réactions et a de la difficulté à reconnaître la façon dont son comportement affecte sa famille et sa santé.

Exercice de réflexion

Améliorer votre approche pour soutenir les vétérans qui éprouvent une colère problématique

1 Réfléchissez à vos expériences

Prenez un moment pour réfléchir à vos interactions passées avec des vétérans qui ont éprouvé une colère problématique, comme celle de Peter. Répondez aux questions suivantes :

- Quels étaient les défis ou les obstacles courants auxquels vous faisiez face lorsque vous offriez du soutien?
- Comment la colère du vétéran s'est-elle manifestée relativement à l'intensité, aux déclencheurs, aux signes physiques, aux modèles cognitifs ou aux comportements?
- Comment avez-vous réagi et quel a été le résultat de ces interactions?
- Y a-t-il eu des moments où la colère a suscité des sentiments d'embarras ou de honte chez le vétéran? Si oui, comment avez-vous abordé ces sentiments? N'oubliez pas que ces moments peuvent susciter de nombreuses émotions différentes. L'embarras ou la honte n'est qu'une des réactions possibles.

Écrivez vos réflexions dans un journal, sur une feuille de papier ou dans un document sécurisé sur votre téléphone ou votre ordinateur.

2 Analysez votre approche

En fonction de vos réponses, réfléchissez à la façon dont vos pratiques actuelles cadrent avec les renseignements sur la colère problématique. Tenez compte des questions suivantes :

- **Comprendre la colère** : avez-vous reconnu des déclencheurs ou des tendances relatives à la colère chez les vétérans avec qui vous avez travaillé?
- **Renforcer la confiance** : avec quelle efficacité avez-vous créé un environnement sécuritaire et dénué de jugement pour les vétérans?
- **Communiquer clairement** : comment avez-vous adapté votre style de communication aux préférences du vétéran, en tenant compte du fait que bon nombre d'entre eux préfèrent un langage direct et concis?
- **Éliminer les obstacles** : avez-vous été en mesure de cerner et d'aborder les facteurs qui ont rendu plus difficile l'établissement d'un lien avec les services de soutien pour le vétéran?
- **Réagir à l'embarras** : comment avez-vous géré les situations où la colère d'un vétéran a suscité des sentiments de honte, d'embarras, de déconnexion ou de réticence à revenir pour faire un suivi?

3 Planifier le changement

Servez-vous de vos réflexions pour cibler un ou deux changements précis que vous pouvez apporter à votre approche de soutien aux vétérans qui éprouvent une colère problématique. Il pourrait s'agir :

- D'améliorer votre capacité à reconnaître les signes physiques ou comportementaux de la colère;
- De mettre en pratique des réponses qui légitiment les sentiments d'un vétéran sans tolérer l'agression. Par exemple :

« C'est correct de se sentir en colère. Beaucoup de gens se sentiraient de la même façon. Ce qui n'est pas correct, c'est de crier contre le personnel. Prenons un moment pour voir si nous pouvons régler ce problème ensemble. »

« De toute évidence, vous êtes contrarié et je veux comprendre ce qui se passe. J'ai besoin que nous parlions avec respect, mais je vais devoir interrompre cette conversation jusqu'à ce que nous puissions tous les deux le faire. »

- De demander au vétéran quelle est sa méthode de communication préférée, puis d'adapter votre style de communication en conséquence;

- De veiller à ce que les pratiques en milieu de travail tiennent compte des traumatismes. Par exemple :
 - Réduire le son des annonces bruyantes dans les aires d'attente;
 - Transmettre les formulaires d'accueil et les notes de cas accessibles afin que les vétérans n'aient pas à répéter des détails pénibles aux différents membres du personnel;
 - Offrir des rappels de rendez-vous en langage clair;
 - Créer un espace ou une aire d'accueil calme.
- D'élaborer des stratégies pour réduire les sentiments d'embarras ou de honte après les épisodes de colère, par exemple en assurant aux vétérans que leurs réactions font partie des défis auxquels ils sont confrontés et qu'ils ne sont pas jugés;
- D'apprendre à gérer la colère de façon constructive en offrant des outils ou des ressources que les vétérans peuvent utiliser pour gérer leurs déclencheurs et leurs émotions.

➤ Consultez la [section des exercices](#) pour obtenir des documents qui contiennent des stratégies de gestion des émotions difficiles.

4 Mettre en pratique ce que vous avez appris

Fixez un objectif quant à la façon dont vous mettrez en œuvre ces changements dans votre travail quotidien. Écrivez une mesure précise que vous prendrez au cours de la prochaine semaine pour améliorer vos interactions avec les vétérans qui éprouvent de la colère. Par exemple :

« *Je m'exercerai à repérer les signes physiques de colère et à réagir calmement lorsqu'une situation dégénère.* »

« *Je ferai ce que je peux pour me familiariser avec les renseignements généraux d'un vétéran, p. ex. son grade, son métier, ses antécédents, afin d'éviter que le vétéran répète son histoire plus qu'il n'est nécessaire.* »

« *Je vais créer un environnement accueillant en reconnaissant que les vétérans peuvent ressentir de l'embarras et en leur offrant l'assurance qu'ils pourront toujours revenir pour obtenir du soutien.* »

« *En tant qu'équipe, nous nous rencontrerons pour discuter de la façon dont nos politiques et procédures peuvent être modifiées afin d'être moins pénibles pour les vétérans.* »

5 Échanger et discuter

Dans la mesure du possible, faites part de vos réflexions et de vos objectifs à vos collègues ou lors d'une réunion d'équipe. Discutez de la façon dont votre organisme peut collectivement améliorer ses services de soutien aux vétérans qui éprouvent une colère problématique. Envisagez d'intégrer les commentaires des vétérans dans ce processus. Apprendre de l'expérience et du point de vue des autres personnes peut fournir des renseignements supplémentaires et renforcer votre approche.



Travailler avec Peter

Peter a participé à un groupe de soutien par les pairs animé par Marcus, un vétéran qui avait vécu et géré des luttes similaires avec la colère. Au cours de la séance, Marcus a remarqué que Peter était silencieux et ne semblait pas à l'aise de parler de ses expériences. Pour encourager Peter à participer, Marcus a commencé par raconter sa propre histoire :

« *J'avais l'impression que chaque petite chose me faisait exploser. Je criais, je claquais des portes. J'avais l'impression d'être constamment en colère. Je me suis aperçu que ma colère n'était pas seulement liée à ce qui se passait à ce moment. Elle était liée à tout ce que je n'avais pas géré depuis que j'avais quitté les forces armées.* »

Peter a commencé à s'ouvrir graduellement. Il a avoué qu'il avait l'impression que sa famille ne le comprenait pas et que les petites frustrations échappaient à son contrôle. Marcus a répondu avec empathie :

« *J'ai vécu la même chose. C'est difficile quand on a l'impression que personne ne comprend ce qu'on vit. Je peux vous dire qu'il est possible de prendre le contrôle, et cela commence par de petits pas.* »

Marcus a suggéré que Peter se fixe un objectif simple pour la semaine : la prochaine fois qu'il ressentira sa colère, il devrait prendre une pause, la reconnaître et prendre note des changements physiologiques qu'il ressent. Marcus a également effectué un suivi après la séance et a appelé Peter pour faire le point et l'encourager à continuer de participer.

En réfléchissant à la séance, Marcus a déclaré :

« *Parfois, ce dont les vétérans ont besoin, c'est d'une personne qui peut se mettre à leur place. Il s'agit de leur montrer que le changement est possible et de leur donner de l'espoir, une étape à la fois.* »

Établir un lien entre la colère problématique et l'expérience des vétérans canadiens

Ce que vous devez savoir

L'entraînement militaire et les expériences des vétérans façonnent considérablement leurs réactions émotionnelles, favorisant souvent des réactions et des comportements qui sont essentiels à la survie au combat, mais qui sont moins efficaces dans la vie après le service. La colère, qui peut avoir été un outil fonctionnel pendant le service militaire, peut devenir inadaptée. Ainsi, les vétérans se sentent mal compris et ont de la difficulté à s'adapter aux nouveaux rôles et aux nouvelles attentes. En tant que personne qui travaille dans des services qui soutiennent les vétérans, il vous est essentiel de comprendre la façon dont ces expériences uniques influencent la colère afin d'offrir un soutien approprié et efficace.



« VOIX DE VÉTÉRAN »

La colère a été un outil. Si quelqu'un lance une attaque à la roquette contre votre camp, vous devriez être en colère. Nous pouvions exploiter cette colère à bon escient à ce moment. Mais que se passe-t-il lorsque vous êtes exclu des rencontres parents-enseignants, lorsque vous n'êtes plus invité à rendre visite aux autres personnes, lorsque les enfants n'invitent soudainement plus leurs amis? Ce n'est pas un bon signe.

— Brian, vétéran des FAC

Les principales influences sur la colère des vétérans

• L'entraînement

L'entraînement militaire peut amener certains vétérans (selon leur métier) à compter sur l'hypervigilance et l'agression comme mécanismes de protection, qui sont essentiels dans des environnements potentiellement mortels. Ces réactions, bien qu'elles soient essentielles au combat, sont souvent déplacées dans les cadres civils. Les vétérans peuvent ressentir de la frustration ou entrer en conflit lorsqu'ils adhèrent à des normes militaires, comme la discipline et la hiérarchie, qui ne cadrent pas avec l'environnement civil plus informel et souple.

• Les traumatismes et les préjudices moraux

L'exposition à des événements qui mettent la vie en danger, les préjudices moraux (violations de croyances éthiques profondes – consultez notre page sur les préjudices moraux pour en savoir plus : atlasveterans.ca/prejudices-moraux) ou les pertes personnelles peuvent accroître la réactivité émotionnelle des vétérans. Les souvenirs traumatisants peuvent déclencher de façon inattendue une détresse émotionnelle intense, qui peut comprendre la colère, même dans des situations où il n'y a pas de menace immédiate. Pour certains, la tension non résolue qui découle de ces événements perpétue un cycle de détresse et d'expression de la colère.

• Le stress de transition

Les vétérans ressentent souvent un profond sentiment de perte lorsqu'ils quittent les forces armées. Ils peuvent éprouver une perte de sentiment d'identité, de raison d'être ou de camaraderie, et avoir de la difficulté à s'adapter aux systèmes civils. Les malentendus ou les frustrations dans la vie après le service, comme se sentir sous-estimé ou rencontrer des obstacles bureaucratiques, peuvent aggraver l'irritabilité et la colère.



Le parcours de Maria

Maria, une vétérane de 35 ans, a excellé pendant son service en tant qu'officière de la logistique. Elle gérait des opérations à haute pression avec précision et autorité. Cependant, depuis sa transition vers la vie après le service, elle éprouve une colère intense qu'elle ne se sent pas capable de contrôler. Sa colère est souvent déclenchée par de petites frustrations, comme un délai non respecté au travail ou un désaccord avec son conjoint. Maria déclare :

« Dans les forces armées, tout était clair : ordres, structure, ce qu'il fallait faire. Ici, j'ai l'impression d'être constamment mal comprise. La colère ne fait que s'aggraver jusqu'à ce que j'explose. Elle repousse les gens. »

Sa colère l'amène souvent à crier au travail, ce qui l'éloigne de ses collègues, ou à se retirer émotionnellement à la maison. Par conséquent, elle se sent isolée. Maria reconnaît les répercussions de sa colère sur ses relations et sa carrière, mais elle ne sait pas comment l'aborder.

Exercice de réflexion

Élargir votre compréhension de la colère problématique dans l'expérience des vétérans canadiens

1 Réfléchir à la formation et aux réactions des vétérans

Pensez aux vétérans que vous avez soutenus ou avec lesquels vous avez interagi dans le cadre de vos fonctions. Réfléchissez aux questions suivantes :

- **Formation** : Comment l'entraînement militaire et le conditionnement du vétéran peuvent-ils influencer ses réactions émotionnelles et comportementales après le service?
 - Avez-vous observé des signes d'hypervigilance ou un besoin de structure qui semblaient déplacés dans la vie civile?
 - En quoi ses réponses ont-elles eu une incidence sur sa capacité à participer aux services ou au soutien que vous avez fournis?
 - Quelles compétences le vétéran possède-t-il à la suite de son entraînement militaire (p. ex. respiration tactique, désescalade) qu'il pourrait appliquer pour gérer sa colère?
- **Les traumatismes et les préjudices moraux** : Avez-vous vécu des situations où la colère d'un vétéran semblait liée à un traumatisme ou à un préjudice moral non résolu?
 - Y a-t-il des déclencheurs précis, comme des rappels d'expériences passées ou de violations perçues de l'éthique, qui semblaient exacerber sa colère?
 - Comment cela a-t-il influencé sa volonté de demander ou d'accepter du soutien?

- **Le stress de transition** : Comment les sentiments de perte, comme celle de l'identité, de la raison d'être, de la camaraderie, ont-ils pu contribuer à l'irritabilité ou à la frustration d'un vétéran?
 - A-t-il exprimé de la frustration à l'égard des structures ou des relations de la vie civile? Quelle incidence cela a-t-il eue sur son engagement à l'égard des ressources disponibles?

2 Monter un plan d'action

Sur la base de vos réflexions et en tenant compte des questions ci-dessous, trouvez une ou deux stratégies que vous pouvez mettre en œuvre pour mieux soutenir les vétérans qui éprouvent de la colère problématique.

- Comment pouvez-vous valider les défis auxquels font face les vétérans lorsqu'ils adaptent leur formation militaire à la vie après le service?
- Quelles mesures pouvez-vous prendre pour créer un environnement plus compréhensif et empathique pour les vétérans qui vivent des traumatismes, des préjudices moraux ou du stress lié à la transition?
- Comment pouvez-vous gérer le stress lié à la transition en reconnaissant la perte d'identité et de raison d'être afin d'aider les vétérans à reconstruire ces aspects de leur vie après le service?
- Comment pouvez-vous explorer avec le vétéran les compétences qu'il pourrait avoir et qui pourraient l'aider à surmonter sa colère?



3 Appliquer et partager

Engagez-vous à poser un geste précis dans votre rôle pour améliorer le soutien offert aux vétérans qui éprouvent une colère problématique. Par exemple :

« *Je m'exercerai à reconnaître l'influence de la formation militaire sur les réponses des vétérans et j'adapterai ma communication en fonction de leur besoin de structure.* »

« *Je vais aborder la colère des vétérans en gardant davantage à l'esprit qu'elle peut être liée à un traumatisme ou à un préjudice moral, en leur offrant réconfort et compréhension.* »

Faites part de vos réflexions et des gestes que vous prévoyez poser à un collègue ou à un membre de l'équipe. Discutez de la façon dont votre organisme peut mieux répondre aux expériences uniques des vétérans canadiens et créer des systèmes de soutien plus efficaces

Soutien à Maria

Maria a été orientée vers Luc, ergothérapeute spécialisé en santé mentale des vétérans, dans le cadre du programme de mieux-être de son milieu de travail. Luc s'est concentré sur la création d'un environnement favorable, en commençant sa première séance par ce qui suit :

« *Maria, je comprends qu'il est difficile d'en parler, mais je suis ici pour vous aider à trouver des stratégies qui peuvent vous rendre la vie plus facile.* »

Lorsque Maria a parlé de frustrations liées à son travail, Luc a remarqué qu'elle devenait tendue. Il a suggéré :

« *Prenons un moment pour essayer un exercice d'ancrage pour vous recentrer.* »

Luc a aidé Maria à se détendre et à poursuivre la conversation en l'aidant à faire un exercice de respiration calme. Ils ont élaboré un plan simple pour gérer sa colère, qui comprenait l'utilisation de techniques d'ancrage pendant les moments tendus, de courtes pauses lorsqu'elle se sentait dépassée et une réflexion sur les déclencheurs par la tenue d'un journal. Luc lui a donné des encouragements en disant :

« *Ces petits gestes peuvent vous aider à reprendre le contrôle, une situation à la fois.* »

Cette approche pratique et empathique a permis à Maria de commencer à aborder sa colère de façon constructive, en améliorant ses interactions au travail et à la maison.

➤ Consultez la [section des exercices](#) pour obtenir des stratégies qui peuvent être enseignées aux clients vétérans afin de les aider à gérer leurs émotions difficiles.

Stratégies de désescalade pour les réactions sur le moment

Ce que vous devez savoir

Les stratégies de désescalade visent à dissiper la colère avant qu'elle ne dégénère en comportements nuisibles ou en relations tendues. Ces stratégies permettent aux vétérans de reprendre le contrôle de leurs émotions et d'éviter des tensions supplémentaires. La colère d'un vétéran peut s'aggraver rapidement en raison du conditionnement militaire ou des réactions liées au traumatisme. Elle peut également augmenter rapidement étant donné les niveaux élevés de tension de base déjà ressentis. Reconnaître les signes avant-coureurs et réagir efficacement peut faire une différence critique dans la création d'une interaction sécuritaire et productive.

Les stratégies de désescalade sont nécessaires moins souvent lorsque des limites claires sont établies tôt. L'établissement des attentes en matière de respect et de communication aide à établir la confiance et prévient les conflits inutiles. Lorsqu'un vétéran connaît les attentes et sait qu'on les écoute, les interactions deviennent plus coopératives que conflictuelles. Une base solide réduit les risques de moments marqués par la colère, ce qui fait de la désescalade une option de secours plutôt qu'une technique constamment appliquée.



« VOIX DE VÉTÉRANE »

→ *La première fois que je me suis sentie vraiment frustrée envers mon fils, c'est la première fois que j'ai reconnu que j'avais de la colère en moi ou que j'étais capable d'en ressentir... J'étais vraiment frustrée, et je ne savais pas quoi faire avec lui.*

« Même dans le moment, je me demandais ce qui se passait, pourquoi je m'emportais ainsi. Je ne comprenais pas. » Et ce n'était pas ma réaction normale... donc pour moi, c'était une source d'inquiétude énorme... parce que je ne comprenais pas pourquoi je réagissais de la sorte.

— Tabitha, vétérane des FAC

Stratégies clés de désescalade et exemples de langage que vous pouvez utiliser

1 Empathie et validation	Reconnaissez et validez les émotions du vétéran sans tolérer son comportement agressif. Par exemple :	« <i>Je comprends pourquoi cette situation est frustrante pour vous.</i> »
	Évitez de juger ou d'étiqueter le comportement du vétéran, ce qui peut accroître son attitude défensive ou exacerber sa colère. Par exemple :	« <i>Je veux comprendre ce qui se passe, sans faire de suppositions sur la façon dont vous vous sentez.</i> »
2 Communication calme	Adoptez un ton neutre, un langage non conflictuel et une posture corporelle détendue. Par exemple :	« <i>Prenons un moment pour examiner ce problème étape par étape afin que nous puissions le régler.</i> »
	Maintenez un contact visuel si cela est approprié sur le plan culturel. Évitez le contact visuel s'il peut être perçu comme menaçant ou agressif. Par exemple :	« <i>Je suis ici pour écouter et je veux m'assurer de comprendre ce dont vous avez besoin.</i> »
	Gardez les réponses simples et directes pour éviter les mauvaises interprétations. Par exemple :	« <i>Qu'est-ce qui compte le plus pour vous en ce moment? Concentrons-nous d'abord sur cela.</i> »
3 Reconnaissance des sentiments	Exprimez votre compréhension de l'état émotionnel du vétéran. Par exemple :	« <i>J'entends dans votre voix que cela vous dérange. Parlons de ce qui se passe.</i> »
	Concentrez-vous sur les émotions sous-jacentes qui peuvent être camouflées par la colère, comme la frustration, la honte ou la peur. Par exemple :	« <i>On dirait que vous ressentez beaucoup de déception face à cette situation. Essayons de voir comment nous pouvons aller de l'avant.</i> »

4
Création de
temps et
d'espace

Proposez une pause ou un retrait temporaire de la situation pour permettre aux deux parties de se calmer. Par exemple :

« *Aimeriez-vous sortir un instant? Parfois, un peu d'air frais aide.* »

Sugérez des techniques d'ancrage, comme des exercices de respiration profonde ou un décompte à partir de 20. Par exemple :

« *Pourquoi n'essayons-nous pas de respirer lentement et calmement ensemble pour repartir à zéro avant de continuer?* »

➤ Voir la [section des exercices](#) pour des stratégies d'ancrage et de relaxation.

5
Conscience de
la situation en
tout temps

Reconnaissez les premiers signes d'une escalade émotionnelle, comme une agitation accrue, une voix levée ou des poings serrés. Par exemple :

« *Je remarque que la tension est vraiment en train de monter. Ralentissons et allons-y une étape à la fois.* »

Réagissez de façon proactive en réorientant la conversation ou en proposant des techniques d'ancrage, comme la méthode 5-4-3-2-1 (nommez cinq choses que vous voyez, quatre choses que vous ressentez, trois choses que vous entendez, deux choses que vous sentez et une chose que vous goûtez). Par exemple :

« *Prenons un moment pour nous concentrer sur ce qui nous entoure. Pouvez-vous me nommer cinq choses que vous voyez en ce moment?* »

Rester en sécurité : une priorité pour les travailleurs

Bien que les stratégies de désescalade soient conçues pour faire baisser la tension, il est essentiel que vous accordiez la priorité à votre propre sécurité dans des situations potentiellement volatiles.

■ Porter attention à l'environnement

- Si possible, placez-vous près d'une sortie et évitez de vous placer dans un coin. Toutefois, n'oubliez pas que les vétérans exposés aux traumatismes peuvent également ressentir de l'anxiété s'ils ne sont pas près d'une sortie ou si quelque chose les empêche d'y accéder. Essayez donc de créer des espaces sûrs pour les deux personnes.
- Retirez ou fixez les articles qui pourraient être utilisés comme armes dans l'environnement immédiat.

■ Établir des limites

- Énoncez clairement les comportements inacceptables tout en maintenant un ton calme. Par exemple :

« *Je veux vous aider, mais j'ai besoin que nous nous parlions avec respect pour aller de l'avant.* »

■ Savoir quand se retirer

- Si la situation dépasse l'agression verbale, votre priorité est de quitter l'environnement et de demander de l'aide.
- Alerte la sécurité ou faites appel aux autorités si vous ne vous sentez pas en sécurité ou si vous ressentez un danger.

■ Faire un compte rendu après les incidents

- Partagez les expériences avec un superviseur ou un pair pour passer en revue l'événement et évaluer l'efficacité de l'intervention.
- Utilisez ces discussions pour cerner d'autres stratégies à appliquer dans des situations futures.



Désescalade avec Mark

Mark, un vétéran souvent aux prises avec des crises de colère, est arrivé au centre de soutien visiblement agité. Un malentendu au sujet de sa demande d'avantages sociaux a créé chez lui un sentiment de frustration et d'impuissance. Dès son arrivée, son langage corporel signalait immédiatement sa détresse; ses poings étaient serrés, il parlait fort et il se déplaçait d'un côté à l'autre de la pièce. Mark a crié:

« *Ce système au complet ne fonctionne pas. Personne ne pense à ce que nous vivons. Pourquoi demander de l'aide si personne n'écoute?* »

La frustration de Mark était évidente, et son comportement reflétait à la fois sa colère montante et son sentiment sous-jacent d'être ignoré et de ne recevoir aucun soutien.

Exercice de réflexion et mise en pratique de renforcement des compétences

Améliorer l'utilisation des stratégies de désescalade

Exercice de réflexion

Pensez à une occasion au travail où des stratégies de désescalade auraient pu être utiles. Peut-être qu'une interaction est devenue tendue ou que vous avez remarqué des signes de frustration qui se sont transformés en colère. Réfléchissez à la façon dont vous avez réagi et à ce que vous auriez pu faire différemment.

Y a-t-il eu un moment où l'utilisation d'une stratégie de désescalade aurait pu changer le cours de l'interaction? Quelle approche aurait pu aider à faire baisser la tension et à créer une conversation plus constructive?

Mise en pratique des compétences

Allez à la [section des exercices](#) et sélectionnez au moins une stratégie de désescalade à mettre en pratique. Choisissez un exercice qui aurait pu être utile dans la situation à laquelle vous avez réfléchi. Essayez d'appliquer cette stratégie dans un contexte où les enjeux sont faibles ou faites un jeu de rôles avec un collègue pour renforcer votre confiance dans votre capacité à l'utiliser au besoin.



La réaction d'Aurélie

Reconnaissant les premiers signes d'escalade, Aurélie a immédiatement utilisé des techniques de désescalade pour calmer la situation. Maintenant un ton neutre et une posture calme, elle a fait preuve d'empathie envers Mark.

« Mark, je vois que tu es frustré et je veux t'aider. Prenons un moment pour trouver une solution ensemble. »

Par sa communication calme, Aurélie a reconnu les émotions de Mark sans tolérer son comportement. Alors que Mark continuait de démontrer des signes de tension croissante, Aurélie a suggéré :

« Pourquoi ne prenons-nous pas tous les deux un moment? Nous pourrions peut-être sortir pour prendre un peu d'air frais, puis travailler ensemble pour trouver une solution. »

Mark a hésité, mais il a accepté. Ils sont sortis quelques instants et Mark a pris de profondes respirations, encouragé par Aurélie. Mark s'est ainsi calmé et il était alors prêt à régler le problème de façon constructive avec l'aide d'Aurélie. Plus tard, Aurélie a dit :

« Il s'agit de créer un espace où la personne se sent écoutée et soutenue sans que la situation ne continue de se détériorer. Parfois, tout ce qu'il faut pour aller de l'avant, c'est donner à la personne un moment pour se recentrer. »

Travailler de concert avec les vétérans pour trouver du soutien

Ce que vous devez savoir

Il peut être difficile pour les vétérans de demander du soutien, car bon nombre d'entre eux perçoivent cela comme un signe de faiblesse ou d'échec, un état d'esprit renforcé par la formation militaire qui met l'accent sur l'autonomie et le contrôle émotionnel. Cette réticence mène souvent à l'évitement des services de soutien, même lorsque la colère problématique qu'ils éprouvent a une incidence sur leurs relations personnelles, leur santé mentale ou leur capacité d'interagir avec les services. Les professionnels ont un rôle essentiel à jouer pour éliminer ces obstacles, normaliser la demande de soutien et créer des voies qui permettent aux vétérans d'accéder au soutien dont ils ont besoin.

Principales stratégies de soutien

■ Normaliser la demande de soutien

- Rassurez les vétérans en leur disant qu'éprouver une colère problématique est quelque chose de courant et traitable.
- Insistez sur le fait que demander du soutien n'est pas un signe de faiblesse, mais une démonstration de force et de résilience. Utilisez des exemples pertinents ou des histoires de réussite pour lutter contre la stigmatisation.

■ Encourager la réflexion

- Selon votre rôle, aidez les vétérans à explorer l'incidence de la colère sur leurs relations, leur travail et leur bien-être.

■ Accroître la motivation

- Présentez la demande de soutien comme une étape proactive vers le rétablissement du contrôle et l'amélioration de la qualité de vie.
- Parlez de résultats positifs obtenus par d'autres vétérans qui ont demandé du soutien, en soulignant leurs réussites pour inspirer confiance.

■ Fournir des ressources accessibles

- Offrez des renseignements clairs et faciles à utiliser sur les programmes, les lignes d'écoute téléphonique, les groupes de soutien et les services thérapeutiques.
- Adaptez les recommandations en matière de ressources aux besoins et préférences individuels, en veillant à ce qu'elles soient pertinentes et accessibles.

« VOIX DE VÉTÉRANE »

→ *La thérapie est très importante pour gérer ma colère problématique, parce que je peux tirer parti d'un environnement sécuritaire. Elle semble offrir un plus grand contrôle. Le fait de pouvoir trouver des endroits sécuritaires où je peux manifester mes émotions m'aide beaucoup.*

– Tabitha, vétérane des FAC





Faire des progrès avec Tom

Tom, un vétéran de 46 ans, a joué un rôle de leadership lors de multiples déploiements. Reconnu pour son calme sous pression et sa détermination, Tom a trouvé difficile la transition vers la vie après le service. Il se sentait souvent dépassé par des défis mineurs et s'est décrit comme ayant « constamment les nerfs à vif ». Sa colère éclatait de façon inattendue, que ce soit parce qu'il avait découvert qu'il avait manqué un paiement de facture ou qu'il était en désaccord avec son épouse.

Tom explique :

« Sur le terrain, j'avais le contrôle. Tout était clair. Ici, c'est le chaos, pas d'ordre, pas de respect. Je me fâche, mais je ne sais pas comment m'arrêter. »

La colère de Tom avait commencé à mettre à rude épreuve ses relations. Sa famille évitait de discuter de sujets délicats et il s'était isolé de ses amis, croyant qu'ils ne comprendraient pas. Bien qu'il ait reconnu les conséquences de sa colère, Tom a résisté à l'idée d'obtenir de l'aide, voyant cela comme un aveu d'échec.

Exercice

Obstacles et ponts pour aider

1 Réfléchir aux obstacles

Pourquoi est-il difficile pour les vétérans de demander du soutien? Les obstacles courants peuvent comprendre la stigmatisation, la peur du jugement ou le manque d'information sur les ressources disponibles.

2 Identifier les ponts

Qu'est-ce qui pourrait faciliter la demande de soutien? Ces stratégies peuvent-elles être mises en œuvre dans votre milieu de travail? Par exemple, il pourrait s'agir de recommandations par les pairs, d'exemples de réussite pertinents ou de ressources accessibles avec des étapes claires.

3 Planifier une première étape

Encouragez les vétérans à identifier une mesure concrète qu'ils peuvent prendre cette semaine pour se rapprocher de l'obtention d'un soutien, comme appeler une ligne d'écoute téléphonique ou assister à une réunion locale du groupe de soutien par les pairs.

4 Compte rendu opérationnel avec l'équipe

- Partagez les réflexions tirées de l'activité avec des collègues pour discuter de la façon d'éliminer les obstacles et de renforcer les facteurs habilitants au sein de l'organisation.
- En réduisant la stigmatisation, en améliorant la motivation et en fournissant des ressources accessibles, les professionnels peuvent donner aux vétérans les moyens de prendre des mesures concrètes pour gérer leur colère et améliorer leur bien-être général.



Réaction de Sophie

Tom a été orienté vers Sophie, une gestionnaire de cas au sein d'Anciens Combattants Canada, après que son épouse l'ait encouragé à obtenir du soutien. Lorsque Sophie a parlé avec Tom au téléphone, elle s'est concentrée sur la normalisation du processus en disant :

« *Tom, chercher de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Ça signifie que vous allez utiliser votre force pour prendre soin de vous et de votre famille.* »

Pendant la conversation, Sophie a demandé à Tom qu'il réfléchisse à la façon dont sa colère affectait sa vie.

« *Qu'arrive-t-il lorsque vous êtes en colère? Quelle incidence a cette colère sur les gens qui vous entourent?* »

a-t-elle demandé. La voix pesante, Tom a admis qu'il avait honte et qu'il se sentait déconnecté après ses débordements.

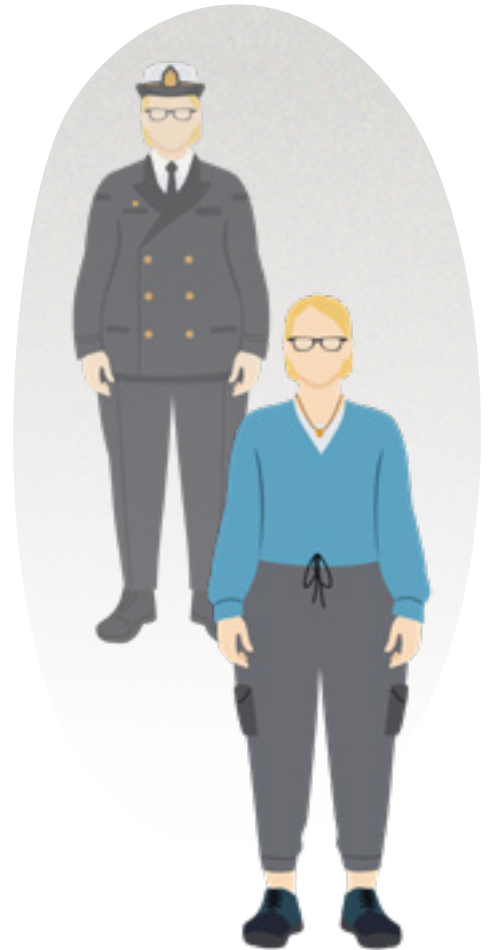
Sophie a fourni des ressources adaptées pour appuyer Tom, notamment un programme de gestion de la colère conçu pour les vétérans et une ligne d'écoute téléphonique, en mettant l'accent sur des options flexibles, comme les séances virtuelles. Elle a également raconté l'histoire inspirante d'un autre vétéran qui a réussi à demander du soutien, en disant :

« *Il m'a dit que cela n'avait pas été facile, mais aussi que cela lui avait donné les outils pour reconstruire ses relations.* »

Sophie suggère une petite première étape avant la fin de l'appel :

« *Cette semaine, pourquoi ne pas jeter un coup d'œil à l'un de ces programmes ou appeler la ligne d'écoute téléphonique? Pas d'engagement, seulement pour explorer.* »

Tom a pris une profonde inspiration avant de répondre et, bien qu'hésitant, il a accepté d'y penser. Cette approche l'a aidé à se sentir soutenu et prêt à entreprendre son parcours pour gérer sa colère et renouer avec sa famille.



Poursuivre l'apprentissage

L'information et les conseils contenus dans le présent guide servent de base pour comprendre et soutenir les vétérans qui éprouvent une colère problématique. Cependant, ce n'est qu'un point de départ. L'exploration de ressources et de formation supplémentaires peut être d'une valeur inestimable pour ceux qui souhaitent élargir leurs connaissances et leurs compétences. Envisagez de vous inscrire à de courts cours qui vous permettront d'acquérir des connaissances plus approfondies et des outils pratiques qui amélioreront votre capacité à soutenir les vétérans de façon efficace et en toute confiance.

Réflexions finales

Ce guide vous a permis d'explorer les complexités de la colère problématique chez les vétérans et de découvrir des stratégies pratiques pour relever ces défis dans votre travail. Vous avez appris à reconnaître les déclencheurs et les manifestations de la colère, en les reliant aux expériences uniques que les vétérans vivent en lien avec leur service militaire. Vous avez examiné des façons de désamorcer les situations tendues avec empathie et attention. Vous avez maintenant des outils pour encourager les vétérans à poser des gestes concrets afin d'obtenir le soutien dont ils ont besoin.

Ces connaissances et techniques sont conçues pour améliorer votre compréhension et votre confiance lorsque vous interagissez avec les vétérans. En mettant en pratique ce que vous avez appris, vous pouvez aider à créer des espaces de soutien sécuritaires où les vétérans se sentent compris et habilités à gérer leur colère de façon constructive. Chaque geste que vous posez, qu'on parle de communiquer calmement avec un vétéran, de valider ses expériences ou de lui fournir des ressources, contribue à favoriser la confiance et à permettre un changement positif dans sa vie.

Le soutien aux vétérans a une valeur inestimable. Le travail que vous faites a le potentiel de transformer des vies en aidant les vétérans à relever leurs défis et à trouver des voies vers le rétablissement et l'accomplissement de soi. Merci de votre engagement, de votre empathie et de votre détermination à changer la donne.

Pour en savoir plus sur la façon dont la colère problématique peut affecter les vétérans et leur famille, écoutez un balado qui invite à la réflexion avec Brian McKenna, Laryssa Lamrock et Polliann Maher, de l'Institut Atlas. Les idées et les réflexions personnelles dont il y est question ajoutent une expérience concrète au sujet.

ÉCOUTER MAINTENANT

atlasveterans.ca/fr-mbtm-quand-la-colere-devient-elle-problematique



EXERCICE POUR AIDER À GÉRER DES ÉMOTIONS DIFFICILES

Ce document fournit un outil simple mais efficace pour gérer les émotions qui s'intensifient et recentrer l'attention. Une pratique régulière peut aider tant les fournisseurs de services que les vétérans à renforcer leur confiance en leur capacité à gérer des situations tendues et à favoriser des interactions plus calmes et plus constructives.

Exercice d'ancrage : Décompte 5-4-3-2-1

Compte à rebours de 5, 4, 3, 2 et 1. Cet exercice vous aidera à amener une partie ou la totalité de vos sens dans le moment présent. Prenez une respiration apaisante entre chaque élément que vous voyez, touchez, entendez, sentez ou goûtez. N'hésitez pas à créer votre propre liste ou à utiliser certains des éléments ci-dessous comme guide.



5 choses que vous pouvez voir

les nuages dans le ciel, les arbres, les oiseaux, une couleur précise autour de vous, vos mains



4 choses que vous pouvez toucher ou ressentir

une table, le sol, le soleil sur votre peau, la fourrure douce d'un animal de compagnie



3 choses que vous pouvez entendre

un rire, la circulation des voitures, votre propre respiration



2 choses que vous pouvez sentir

l'herbe fraîchement coupée, une bougie

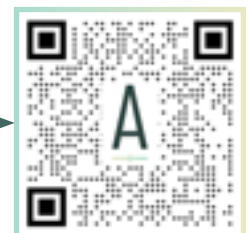


1 chose que vous pouvez goûter

une tasse de thé

TROUVEZ PLUS D'INFORMATION ET DE RESSOURCES SUR LA COLÈRE PROBLÉMATIQUE :

atlasveterans.ca/colere-problematique



Ce document fournit un outil simple mais efficace pour gérer les émotions qui s'intensifient et recentrer l'attention. Une pratique régulière peut aider tant les fournisseurs de services que les vétérans à renforcer leur confiance en leur capacité à gérer des situations tendues et à favoriser des interactions plus calmes et plus constructives.

Respiration carrée

Le traumatisme affecte les réactions de combattre, de fuir ou de figer, gérées par ce qu'on appelle le système nerveux sympathique. Respirer profondément peut être une stratégie très utile pour calmer cette réaction. En effet, respirer profondément active la réponse « au repos », ou le système nerveux parasympathique, qui peut indiquer à votre corps que vous êtes en sécurité. C'est particulièrement vrai si vous vous concentrez sur une bonne et longue respiration.

Essayez cette technique de respiration carrée :

- 1 Faites une pause et concentrez-vous sur votre respiration.
- 2 Inspirez profondément par le nez pendant quatre secondes.
- 3 Retenez votre respiration pendant quatre secondes.
- 4 Expirez lentement par la bouche pendant quatre secondes.
- 5 Attendez pendant quatre secondes avant de commencer la prochaine respiration.
- 6 Répétez de trois à quatre fois, et vous sentirez que votre corps se détend graduellement.



TROUVEZ PLUS
D'INFORMATION ET DE
RESSOURCES SUR LA
COLÈRE PROBLÉMATIQUE :

atlasveterans.ca/colere-problematique



Ce document fournit un outil simple mais efficace pour gérer les émotions qui s'intensifient et recentrer l'attention. Une pratique régulière peut aider tant les fournisseurs de services que les vétérans à renforcer leur confiance en leur capacité à gérer des situations tendues et à favoriser des interactions plus calmes et plus constructives.

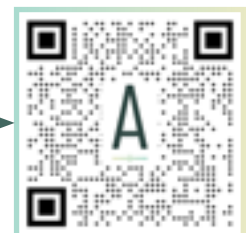
Relaxation musculaire progressive

Le traumatisme affecte les réactions de combattre, de fuir ou de figer, gérées par ce qu'on appelle le système nerveux sympathique. Respirer profondément peut être une stratégie très utile pour calmer cette réaction. En effet, respirer profondément active la réponse « au repos », ou le système nerveux parasympathique, qui peut indiquer à votre corps que vous êtes en sécurité. C'est particulièrement vrai si vous vous concentrez sur une bonne et longue respiration.

- 1 Faites une pause et concentrez-vous sur votre respiration.
- 2 Tendez un groupe musculaire (p. ex. les poings, les épaules ou les jambes) pendant cinq secondes.
- 3 Relâchez la tension et vous remarquerez la sensation de relaxation.
- 4 Passez à un autre groupe musculaire, en serrant pendant cinq secondes, puis en relâchant.
- 5 Répétez avec différentes parties du corps, en allant de la tête aux pieds ou vice versa.
- 6 Répétez le processus aussi souvent que nécessaire.

TROUVEZ PLUS
D'INFORMATION ET DE
RESSOURCES SUR LA
COLÈRE PROBLÉMATIQUE :

atlasveterans.ca/colere-problematique





À PROPOS DE L'INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille collabore à la fois avec les vétérans, leur famille, les fournisseurs de services et les chercheurs en vue de rapprocher la recherche et la pratique. Il entend ainsi permettre aux vétérans et familles d'obtenir les meilleurs soins et mesures de soutiens possibles sur le plan de la santé mentale. Au départ, l'Institut Atlas a été créé en qualité de centre d'excellence sur le TSPT et les affections connexes en santé mentale, par l'intermédiaire du ministre des Anciens Combattants.



À PROPOS DE PHOENIX AUSTRALIA

Le Phoenix Australia Centre for Posttraumatic Mental Health (anciennement l'Australian Centre for Posttraumatic Mental Health) aide au rétablissement des 15 millions d'Australiens touchés par un traumatisme. Il travaille avec des personnes, des organisations et la communauté pour comprendre et prévenir les effets néfastes potentiels du traumatisme et pour y remédier. Phoenix Australia (s'ouvre dans un nouvel onglet) est une organisation indépendante, sans but lucratif affiliée à l'Université de Melbourne.





Financé par Anciens Combattants Canada | **Canada**
Funded by Veterans Affairs Canada

Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.