

coup d'œil sur la recherche

résumer ■ mobiliser

Regard sur la douleur vécue par les familles des militaires



Quel est l'objet de cette recherche?

La réalité des familles des militaires est façonnée par une culture et un contexte particuliers. Les militaires/ex-militaires se perçoivent comme membres d'une communauté soudée et distincte, issue de leur formation militaire. La mentalité militaire, qui est profondément enracinée, a tendance à se transmettre à leurs familles, en modelant leur culture, leurs normes, leurs expériences et leurs croyances. Au sein des forces armées, l'expression de la douleur et des émotions est souvent stigmatisée comme un signe de faiblesse ou d'infériorité. Or, en faire abstraction peut entraîner des problèmes de santé mentale et des douleurs chroniques, qui à leur tour auront une incidence sur les familles et leur manière d'aborder la douleur et les problèmes de santé mentale qui en découlent.

La présente étude s'est penchée sur la douleur chronique vécue par les membres et ex-membres des Forces armées canadiennes (FAC), leur partenaire et leurs enfants. L'objectif était de mieux comprendre la réalité de ces familles. La culture et l'identité militaires se sont avérées des éléments déterminants influençant leur façon de composer avec la douleur.

Ce qu'ont entrepris les chercheuses et chercheurs

L'étude s'inscrit dans un programme de recherche plus vaste ayant fait appel à des participantes et participants par le biais du bouche-à-oreille, des médias sociaux et de partenaires communautaires. Trente-cinq personnes ont consenti à participer à l'étude, dont 12 membres et ex-membres des FAC (neuf hommes et trois femmes), six partenaires et 17 enfants de 10 à 36 ans. La plupart des membres et

Informations importantes

La vie des militaires/ex-militaires est profondément marquée par la formation et la culture militaires. La mentalité « mission, hommes, soi » a tendance à influencer les relations avec les membres de la famille et l'éducation des enfants. Cette mentalité incite à réprimer la douleur et les émotions connexes afin de ne pas paraître « faible », ce qui génère un cycle de problèmes de santé mentale et de maladies physiques chroniques. Les militaires/ex-militaires doivent souvent composer avec des douleurs chroniques liées à leur service. La présente étude s'est penchée sur la douleur chronique vécue par les membres et ex-membres des Forces armées canadiennes (FAC), leurs partenaires et leurs enfants. Les résultats fournissent des informations sur l'expérience de la douleur et sa perception au sein des familles des militaires.

ex-membres des FAC (92 %) affirmaient vivre avec une douleur chronique.

Les chercheuses et chercheurs ont mené des entretiens semi-structurés, qui ont été enregistrés et transcrits. Ceux-ci s'articulaient autour de trois axes : 1) comprendre l'expérience globale de douleur dont témoignait la personne interrogée; 2) explorer la manière dont elle percevait ou vivait la douleur d'autres membres de sa famille; et 3) comprendre la douleur dans le cadre familial. Les données des entretiens ont été analysées, codées et comparées afin d'en dégager les principaux thèmes et sous-thèmes.

Les constats des chercheuses et chercheurs

Le traitement des données a permis de dégager quatre thèmes porteurs :

1. **« La mentalité militaire » – la culture du groupe et l'identité en tant que soldate/soldat.** Les militaires/ex-militaires évoquaient dans quelle mesure la formation militaire leur avait enseigné que la douleur devait être tolérée, voire ignorée. Exprimer une douleur était considéré comme une faiblesse. Être considéré-e comme « brisé-e » au point d'être licencié-e était associé à la faiblesse et à l'infériorité, ce qui avait forcément des conséquences négatives sur le bien-être mental et social, les militaires perdant ainsi leur sentiment d'identité et d'appartenance à un groupe très soudé, spécial, voire familial.
2. **La culture entourant la douleur au sein des familles des militaires.** On enseigne aux militaires les priorités suivantes : « mission, troupes, soi », dans cet ordre. Les militaires/ex-militaires ayant participé à cette étude disaient avoir gardé cette mentalité lorsqu'il s'agissait de prendre des décisions familiales concernant la façon de réagir à une expérience douloureuse (comme une blessure ou une maladie) et de la gérer. Les partenaires et les enfants avaient également intégré cette mentalité suivant laquelle il convient de « tolérer la douleur » et de refouler toute émotion.
3. **L'indissociabilité entre douleur et problèmes de santé mentale.** La douleur psychologique et émotionnelle a tendance à se traduire en douleurs physiques, provoquant notamment des tensions musculaires, des nausées et des maux de tête. La répression des émotions, le stoïcisme envers la douleur et d'autres formes de traumatismes ont contribué à ce que de nombreux enfants grandissent avec des problèmes de santé mentale et physique non diagnostiqués. Plusieurs militaires/ex-militaires disaient avoir eu des pensées suicidaires, ce qui avait engendré une douleur émotionnelle chez leur famille.

4. **Briser le cycle et changer la mentalité.** Lorsque les militaires/ex-militaires demandent de l'aide pour des problèmes de santé mentale et physique, cela peut avoir des répercussions sur l'ensemble de la famille. Le fait de voir leurs parents solliciter de l'aide est en effet susceptible d'encourager les enfants à exprimer leur propre douleur émotionnelle et physique, contribuant ainsi à briser la mentalité militaire « mission, troupes, soi » qui est si profondément ancrée dans la famille. La culture et l'identité militaires, ainsi que les épreuves traversées par les familles des militaires, avaient aussi des effets positifs, favorisant notamment le renforcement du soutien entre frères et sœurs ainsi que de la résilience au sein de la cellule familiale.

Quelle est l'utilité de cette recherche?

Pour être en mesure de fournir des soins et des programmes sociaux adaptés aux familles des militaires, il est essentiel de comprendre la mesure dans laquelle la culture et l'identité militaires sont ancrées dans la cellule familiale. Il conviendrait de former les travailleuses et travailleurs de la santé et des services sociaux afin de les aider à mieux cerner et comprendre les besoins propres aux militaires/ex-militaires et à leurs familles. Il serait bénéfique de mettre en place des programmes familiaux liés à la douleur chronique et qui tiennent compte des traumatismes. Il serait également souhaitable de créer des programmes d'intervention visant à briser le cycle de la douleur et des troubles mentaux concomitants à l'intention des enfants et des jeunes.

À propos des chercheuses et chercheurs

Samantha Noyek, Tatiana Lund et Melanie Noel sont affiliées au Département de psychologie de l'Université de Calgary ainsi qu'au Child Brain & Mental Health Program de l'Alberta Children's Hospital Research Institute, à Calgary (Alberta). **Abbie Jordan** est affiliée au Département de psychologie et au Centre for Pain Research de la University of Bath, au Royaume-Uni. **Tom Hoppe, Rebekah Mitchell et Ryan Mitchell** sont affiliés au Centre d'excellence sur la douleur chronique pour les vétérans canadiens, à Hamilton (Ontario). **Jennifer Stinson** est affiliée au Département

d'anesthésie et de traitement de la douleur du Hospital for Sick Children de Toronto (Ontario).

Pour toute question au sujet de cette étude, veuillez communiquer avec Samantha Noyek à l'adresse samantha.noyek@ucalgary.ca.

Citation

Noyek, S., Lund, T., Jordan, A., Hoppe, T., Mitchell, R., Mitchell, R., Stinson, J., et Noel, M. (Décembre 2023). Exploring the lived experiences of pain in military families: A qualitative examination. *The Journal of Pain*, 24(12), 2340–2351.
<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2023.07.016>

Financement de la recherche

Cette recherche a été financée par le Centre d'excellence sur la douleur chronique pour les vétérans canadiens.

Coup d'œil sur la recherche par Erika Cao

À propos de l'Institut Vanier de la famille

L'Institut Vanier de la famille s'est associé à l'Unité de mobilisation des connaissances de l'Université York dans le but de produire des publications de la série « Coup d'œil sur la recherche ».

L'Institut Vanier de la famille est un cercle de réflexion national et indépendant voué à l'amélioration du bien-être des familles en favorisant l'accessibilité et la pertinence de l'information. Occupant une place centrale au carrefour des réseaux éducatifs, de recherche, de politiques publiques et d'organismes qui s'intéressent à la famille, l'Institut s'emploie à communiquer des données factuelles et à accroître la compréhension à l'égard des familles au Canada dans toute leur diversité. Ce faisant, il contribue à la prise de décisions fondées sur des éléments probants pour améliorer leur bien-être.

Pour en savoir davantage au sujet de l'Institut Vanier, rendez-vous à l'adresse institutvanier.ca ou envoyez un courriel à info@institutvanier.ca.