

Mental Health Training

(STO-TR-HFM-203)

Executive Summary

Successful military service requires service members to be able to perform under extreme stress. Nowhere is this more needed than during combat and deployment operations. Even successful performance during stressful training exercises also requires the ability of service members to effectively engage in behaviours that enable them to manage the stress they are experiencing. Fortunately, the state of the science has progressed to the point where there is much that national militaries can do to prepare their service members for the military tasks that service members are asked to perform, including those tasks essential for managing the stressors of combat. Building mental health resilience through training is one of these things. The work of NATO RTG/HFM-203 focused their efforts on bringing the latest scientific evidence to building and sustaining resilience during basic combat training. Basic combat training was selected as the bases for the initial implementation of resilience training because all NATO Nations have a basic combat training program where resilience training can be implemented. In addition, by introducing resilience training during basic combat training Nations can provide a solid foundation on which to build other resilience efforts.

The products of the NATO RTG/HFM-203 are impressive. The group began by producing a series of white papers. The first White Paper defines the benefits of mental health training for military organizations by showing the added value of mental health training for military organizations and operational leaders. The second White Paper outlines the demands of military life that the resilience training should be designed to help the service member overcome, emphasizing that many demands within and outside the military are cumulative in their effects. The third White Paper defines the two key terms which address: “mental health” and “resilience.” The final White Paper defines the value of evidence-based mental health training by showing that evidence-based mental health training enables leaders make optimal decisions how best to train and implement resilience-based training in their forces.

Next the group conducted surveys of recent service members who completed basic combat training consisting of NATO RTG/HFM-203 Member Nations. The goal of the survey was to identify those aspects of combat basic training that recruits found to be the most stressful, and coping strategies that they employed to manage those stressors. This effort required the development of original survey instruments that could be used in conscripted or all-volunteer militaries, involving both male and female recruits. The surveys all needed to employ language that was applicable to all survey militaries when translated. The information from the survey was used to identify basic combat training stressors that were applicable to all militaries. This way all the resilience skills developed would also then be relevant to all militaries. The findings from the NATO basic combat training survey was published in the journal *Military Psychology*, a peer-reviewed scientific journal.

Finally, the NATO RTG/HFM-203 began the effort of building a combat basic training program that could be implemented by all NATO Nations. The basic combat training program was the core effort of the research technical group. As previously stated, by building resilience, service members will be able to self-monitor more effectively when they are under high performance demands, and be able to more effectively observe and help mitigate the stress demands of their buddies. The research technical group identified four key resilience skills that all basic trainees should master. These skills include:

- Acceptance and control;
- Goal setting;

- Self-talk; and
- Tactical breathing.

These four resilience skills are presented within a mental health continuum framework; a framework that focuses on service members' self-evaluation to enable them to maintain healthy thoughts, emotions and physical reactions/behaviours. Practical exercises to reinforce these four skills are provided. Detailed trainer's guide and an implementation guide are also provided to assist in the implementation of the basic combat training resilience program.

Entraînement à la résilience psychologique

(STO-TR-HFM-203)

Synthèse

Pour réaliser correctement leurs missions, les militaires doivent être capables de travailler dans un stress extrême. Cela s'impose absolument pendant le combat et les opérations de déploiement. La réussite d'exercices d'entraînement stressants nécessite également d'adopter efficacement des comportements permettant de gérer le stress. Heureusement, la science a progressé, de sorte que les gradés peuvent faire beaucoup de choses pour préparer les militaires sous leur responsabilité aux tâches qui leur seront confiées, y compris savoir gérer les facteurs de stress au combat. Le renforcement de la résilience mentale grâce à l'entraînement est l'une de ces possibilités. Les travaux du RTG/HFM-203 de l'OTAN présentent les dernières preuves scientifiques en faveur du renforcement et du maintien de la résilience pendant l'entraînement de base au combat. L'entraînement de base au combat a été choisi comme support de mise en œuvre initiale de l'entraînement à la résilience parce que tous les pays de l'OTAN disposent d'un tel programme. Par ailleurs, en introduisant l'entraînement à la résilience dans l'entraînement de base au combat, les pays se dotent d'un socle solide sur lequel bâtir d'autres programmes de résilience.

Les résultats du RTG/HFM-203 de l'OTAN sont impressionnants. Le groupe a commencé par rédiger une série de livres blancs. Le premier papier blanc définit les avantages de l'entraînement à la résilience psychologique pour les organisations militaires en démontrant la valeur ajoutée d'un tel entraînement pour les organisations militaires et les chefs opérationnels. Le deuxième livre blanc décrit les exigences de la vie militaire auxquelles l'entraînement à la résilience devrait répondre pour aider les militaires à surmonter le stress, en soulignant que de nombreuses exigences de la vie militaire et de la vie civile ont des effets cumulés. Le troisième livre blanc définit les deux concepts essentiels que sont la « santé mentale » et la « résilience ». Le dernier livre blanc définit la valeur d'un entraînement à la résilience psychologique fondé sur les résultats, en démontrant qu'un tel entraînement permet aux dirigeants de prendre des décisions optimales sur la manière d'entraîner à la résilience et d'appliquer au mieux cet entraînement au sein de leurs forces.

Le groupe a ensuite mené une enquête auprès de militaires ayant récemment achevé leur entraînement de base au combat dans les pays membres du RTG/HFM-203 de l'OTAN. L'objectif de l'enquête était d'identifier les aspects de l'entraînement de base au combat que les recrues avaient jugés les plus stressants et les stratégies employées pour gérer ces facteurs de stress. Ces travaux ont nécessité l'élaboration d'instruments originaux pouvant être utilisés auprès des militaires appelés sous les drapeaux ou volontaires, hommes et femmes. L'enquête devait employer un langage applicable à tous les militaires interrogés, une fois traduite. Les informations obtenues ont servi à identifier les facteurs de stress de l'entraînement au combat qui s'appliquaient à tous les militaires. De cette façon, toutes les compétences de résilience développées étaient également pertinentes pour tous les militaires. Les conclusions de l'étude de l'OTAN sur l'entraînement de base au combat ont été publiées dans la revue *Military Psychology*, une revue scientifique évaluée par les pairs.

Enfin, le RTG/HFM-203 a commencé à construire un programme d'entraînement de base au combat susceptible d'être suivi dans tous les pays de l'OTAN. Le programme d'entraînement de base au combat a constitué l'essentiel du travail du groupe de recherche. Ainsi que cela a été précédemment mentionné, en renforçant leur résilience, les militaires seront capables de se surveiller plus efficacement lorsqu'ils devront fournir des performances élevées et seront plus à même d'observer et d'atténuer les facteurs de stress

de leurs compagnons. Le groupe de recherche a identifié quatre compétences de résilience essentielles qui devraient être maîtrisées à l'issue de l'entraînement de base. Ces compétences sont les suivantes :

- Acceptation et contrôle ;
- Etablissement des objectifs ;
- Monologue intérieur ; et
- Respiration tactique.

Ces quatre capacités liées à la résilience sont présentées dans le cadre d'un continuum de santé mentale, un cadre qui se concentre sur l'auto-évaluation des militaires en service pour leur permettre de conserver des pensées, des émotions et des réactions / comportements physiques sains. Des exercices pratiques visant à renforcer ces quatre compétences sont fournis. Un guide détaillé du formateur et un guide de mise en œuvre sont également fournis pour faciliter l'application du programme d'entraînement à la résilience dans l'entraînement de base au combat.