



pouvez vous m'aider svp

Par **cedric1983**, le **25/11/2020 à 15:54**

bonjour.

etant un ancien militaire. je souffre aujourd'hui de stress dans la vie de tout les jours . j'ai des reactions inappropriées face a des situations normales, je fais des cauchemars recurents qui me projettes dans des missions que j'ai effectué en Afghanistan en 2009 et au mali en 2013. j'aimerais avoir une aide a ce sujet car je me sent victime a ce jour de ce que ces missions me causent dans ma vie civile . pouvez vous m'aider?

Par **Maeura**, le **25/11/2020 à 18:04**

Bonsoir

Étant moi même ancien militaire (Chasseurs Alpains et ayant participé aux OPEX Ex-Yougoslavie)

Ormis dans parler à son médecin traitant ce qui est primordiale avant tout, je me permet de vous conseiller et de vous diriger vers une association qui saura vous venir en aide et qui surtout sont là en cas de besoin pour être à votre écoute, vous pouvez faire appel à eux, ils sont là pour vous soutenir dans cette période délicate.

Le plus important est surtout de ne pas rester seul dans cette situation et d'oser en parler (1er démarche que vous venez de faire) mais surtout de faire appel à l'une de ces associations des anciens combattants présentes dans votre département du lieu de votre domicile.

Voici leurs coordonnées qu'en principe vous avez dû avoir au retour à la vie civil pour différentes démarches . Je vous met le lien et selon votre département vous trouverez celle qui sera au plus proche de votre domicile. Ne pas hésiter à prendre contact avec eux si besoin pour un premier contact.

<https://www.onac-vg.fr/>

En espérant que mon intervention puisse vous venir un peu en aide, en attendant l'intervention d'autres membres présent ici.

Bon courage, bien cordialement