

Enquête sur le retour des hivernants polaires – A. Solignac

Extrait de la LETTRE d'information de l'AMAPOF n°66 - <http://www.amapof.com>

Entre les mois d'octobre 2007 et juin 2008, vous avez été 150 membres de l'AMAPOF ou de l'AAEPF à répondre à un long questionnaire sur le retour d'hivernage. Ce dispositif s'inscrit dans le cadre d'une thèse de psychologie appliquée, au sein du laboratoire fondé par Jean Rivolier à l'Université de Reims : le LPA. Cet article reprend les principaux résultats du questionnaire, ainsi que les conclusions de la thèse qui sera soutenue au début de l'année 2010.

Les participants

Sur 150 participants, 65 avaient été contactés via l'AAEPF, et 85 via l'AMAPOF.

La composition de l'échantillon était la suivante :

		Fréquences
Sexe	Hommes	96,0 %
	Femmes	4,0 %
Statut sentimental au début de l'hivernage	Sans relation affective	51,3 %
	Engagés dans une relation	48,7 %
Situation familiale pendant l'hivernage	Sans enfants	74,7 %
	Avec enfants	25,3 %
Station d'hivernage	Dumont d'Urville	44,0 %
	Kerguelen	36,7 %
	Crozet	9,3 %
	Amsterdam / St-Paul	8,7 %
	Concordia	0,7 %
Statut administratif pendant l'hivernage	VCAT	45,3 %
	Civils contractuels	22,0 %
	Militaires	20,0 %
	Civils fonctionnaires	12,0 %

Les hivernages avaient eu lieu entre 1950 et 2006, avec une répartition assez homogène des participants dans le temps.

La fin du séjour

Le questionnaire demandait aux participants de préciser les difficultés rencontrées à leur dernier retour de mission. Après plus d'une année dans un contexte « hors du monde », il est logique de se demander comment se passe la suite du voyage... Et comment chacun vit le retour à la vie courante, au sein d'une famille, et dans un emploi nouveau ou déjà connu.

Mais le retour commence avant : là où se termine l'hivernage. L'annonce des dates de retour est un moment important du séjour, et beaucoup évoquent les mois qui suivent la Mid-Winter comme le « début de la fin », ou la redescente d'un sommet en alpinisme. La fin de la période d'isolement, avec l'arrivée du premier bateau, apporte les premiers contacts directs avec l'extérieur, et parfois de nouvelles tensions. Le groupe se ressoude souvent à cette occasion, pour se défendre contre cette « intrusion », tandis que les incompatibilités entre individus ou sous-groupes donnent parfois des fruits amers.

Le début de la campagne d'été est plus calme d'un point de vue relationnel, mais aussi plus actif : l'hivernage est terminé, les membres du groupe d'hivernage se séparent, mais il faut avant cela terminer les rapports et préparer la relève.

Pour beaucoup d'hivernants, la fin de leur mission est un moment ambivalent, teinté d'impatience à l'idée de retrouver ses proches, et de tristesse à l'idée de quitter la nature sauvage du territoire, sa faune, ses paysages changeants, et sa vie communautaire, pour ceux qui ont apprécié cet aspect. La fin de l'hivernage peut aussi être le moment où se posent les « vraies » questions sur la suite à donner à ce séjour : l'heure du bilan approche. Quelques uns sont rendus anxieux par le retour au sein de leur famille, la recherche d'un nouvel emploi ou tout simplement le fait de quitter le « cocon » de l'hivernage, malgré ses contraintes propres.

Hormis la houle et ses effets indésirables, le trajet du retour pose peu de problèmes aux participants et beaucoup évoquent la joie anticipée des retrouvailles, et la rupture avec le cadre assez rigide de l'hivernage. Certains prennent le temps d'un voyage personnel – souvent riche en paysages et en rencontres – pour adoucir la fin de l'isolement, prolonger le plaisir du voyage ou le partager avec leurs proches. Pour d'autres aussi, la prolongation du voyage permet de repousser le moment du retour, et ses enjeux personnels et professionnels.

Le retour chez soi

Les résultats du questionnaire d'enquête suggèrent que pour la grande majorité des répondants, le retour chez soi ne comprend pas de difficultés insurmontables. Pour d'autres en revanche, il peut être réellement pénible, et entraîner un profond malaise.

D'un point de vue statistique, certains facteurs permettent de déterminer en partie la difficulté du retour. Ainsi, les hivernants engagés dans une relation sentimentale, ou qui avaient des enfants avant leur départ, ont rapporté en moyenne un retour moins facile. De même, la perception d'événements inhabituels – *à l'intérieur de l'hivernage ou chez les proches* – semble accentuer la difficulté du retour. A l'inverse, le retour semble plus facile à ceux qui ont déjà hiverné auparavant.

Dans les premiers temps du retour chez soi, il existe pour la plupart des participants un sentiment de décalage normal, temporaire, et spécifique à ce type de mission. L'hivernage se déroule en effet dans un environnement physique inhabituel : climat, faune et flore très présents, absence de bruits, de foule, de vitesse... La transition rapide vers un monde plus bruyant, plus rapide et plus peuplé est parfois ressentie comme brutale, et demande à la plupart un effort d'adaptation. Cet effort, variable d'une personne à l'autre, peut être vu comme le prix à payer de l'adaptation à l'hivernage : c'est parce que l'hivernant s'est approprié la situation de l'hivernage qu'il doit fournir un effort d'adaptation pour en sortir, comme pour comprimer un ressort détendu. Il en va de même pour le rapport à l'argent –

grand absent de l'hivernage – et pour certaines contraintes de la vie courante en métropole, notamment les situations d'attente (dans les magasins, les embouteillages ou les transports). La durée de cette période de réadaptation à la vie courante est de l'ordre de quelques semaines, temps nécessaire pour « atterrir ». Pour de rares participants, cette période se prolonge au-delà, et certaines situations deviennent réellement dérangeantes, et sont systématiquement évitées, par exemple la présence de la foule. Aucun des participants n'indique toutefois avoir souffert d'une agoraphobie durable après son hivernage.

Le décalage ressenti ne se limite souvent pas à l'environnement physique : le mode de fonctionnement de la société peut notamment être remis en cause. La comparaison avec la situation de l'hivernage – si différente par certains aspects – et le recul pris par certains pendant leur séjour, les amènent à reconsidérer leurs valeurs et leurs projets de vie. La futilité, l'agitation et le contrôle sont alors souvent rapportés comme des caractéristiques négatives de la vie moderne.

Par ailleurs, si la plupart des hivernants interrogés arrivent facilement à « tourner la page » de l'hivernage, quelques uns connaissent une nostalgie persistante et envahissante, relevée même par leurs proches. Cette nostalgie peut être amplifiée par la difficulté à partager le vécu de l'hivernage avec « ceux qui n'y étaient pas », difficulté souvent mentionnée dans les commentaires.

Au niveau professionnel, la recherche d'un emploi au retour peut bien entendu être pénible lorsqu'elle se prolonge. Ceux qui reviennent à leur emploi antérieur ressentent parfois une déception, lorsque l'intérêt ou les responsabilités du poste assumé en hivernage ont ouvert des horizons plus larges.

Dans le domaine sentimental, l'éloignement peut être source de tensions, de même que le retour. Dans l'échantillon du questionnaire, une relation sur cinq s'est interrompue entre le départ en mission et l'année qui a suivi le retour. Même si certaines de ces relations n'étaient pas très fortes, surtout chez les jeunes VCAT, le retour semble être un moment délicat pour beaucoup de couples. Le changement de part et d'autre pendant la période de séparation est rendu responsable de la plupart des difficultés : l'autre n'est plus forcément le même après une année vécue de manière indépendante. Même si beaucoup évoquent la fierté de leur entourage, les retrouvailles avec les enfants sont également problématiques pour quelques uns : la reprise de la place au sein de la famille peut demander du temps.

En ce qui concerne la santé des hivernants de retour chez eux, il est fait mention, par plusieurs participants, d'une réduction provisoire de l'efficacité du système immunitaire. Ce phénomène est localisé après la fin de la période hivernale, dans les premiers contacts avec l'extérieur et au retour en métropole, et semble lié aussi à la fatigue ressentie par beaucoup vers la fin du séjour. Il serait ainsi plus facile de tomber malade à la fin de l'hivernage et dans les premiers temps du retour.

Enfin, les quelques difficultés de sommeil rapportées sont liées au rythme décalé adopté par certains en hivernage, et à des rêves rappelant des situations agréables ou pénibles de la mission.

Bilan à long terme

Avec le recul de plusieurs années, l'hivernage est perçu par la très grande majorité des participants de ce questionnaire comme une expérience positive, qui leur a personnellement beaucoup apporté. Les changements les plus souvent décrits sont la sérénité, la maturité et la tolérance : trois aspects généralement considérés comme positifs...!

D'un point de vue professionnel, l'hivernage permet à la plupart d'acquérir de nouvelles compétences (autonomie, technicité, confiance en soi) et une expérience valorisée par beaucoup d'employeurs.

Sur le plan familial, les avis sont beaucoup plus mitigés : quelques uns évoquent des difficultés conjugales profondes spécifiquement liées à leur décision d'hiverner, tandis que d'autres estiment à l'inverse que l'éloignement géographique a permis de renforcer les liens affectifs avec leur conjoint ou leurs enfants. Les situations personnelles de chacun sont très différentes, mais vous êtes beaucoup à indiquer le poids que l'absence fait peser sur les proches.

Conclusion

L'hivernage, comme toute expérience inhabituelle, nous éloigne des repères de la vie courante. Le retour de mission, comme toute transition, met à l'épreuve le sens que nous donnons aux expériences passées. L'étude du retour permet d'approcher la partie immergée de l'hivernage : les raisons qui poussent à y participer, et l'écho qu'il aura dans la suite du parcours de chacun.

La sélection des candidats aux hivernages polaires peut sans doute tirer profit de cette étude, mais l'intérêt premier de cette approche est d'améliorer le retour lui-même. La question du dispositif qui permettrait de le faire est délicate : faut-il – comme certains d'entre vous l'ont suggéré dans leurs commentaires au questionnaire – laisser chacun gérer cet aspect de sa vie privée ? Ou au contraire, comme d'autres le proposent, mettre en place un suivi psychologique au-delà de la mission ? Ces questions importantes trouveront sans doute un écho dans la réalité, où des dispositifs existent déjà, notamment les debriefings psychologiques menés depuis le milieu des années 1990 à Dumont d'Urville, et depuis 2005 à Concordia. Ces entretiens de recherche – menés sur place par un psychologue à la fin de mission – ont reçu un bon accueil de votre part, si l'on en croit les commentaires des hivernants qui en ont connu.

Enfin, l'intérêt de ce travail ne s'arrête pas au domaine polaire : d'autres situations similaires comportent des enjeux parallèles. Ainsi les participants des missions humanitaires, militaires, sous-marines, spatiales, ou encore de prospection pétrolière en mer, connaissent eux aussi certains traits de la situation d'hivernage : isolement, séparation des proches, confinement, vie en communauté, et parfois monotonie. Toutefois chacune de ces situations est singulière, et connaît des enjeux spécifiques, notamment dans le retour.

Pour finir, je tiens à remercier chaleureusement ceux et celles qui ont pris le temps de répondre à ce questionnaire, en évoquant souvent en détail leur vécu de l'hivernage et du retour. Les commentaires que vous avez apportés ont permis de préciser bien des aspects qui auraient pu rester obscurs. Pour autant, un soin tout particulier a été apporté à l'anonymat des commentaires cités dans le texte de la thèse.

Comme certains d'entre vous l'ont noté, il est difficile de tirer des lois générales d'un échantillon aussi hétérogène : les participants ont hiverné entre 1950 et 2006, avec des statuts variés, pour des raisons diverses, et dans des conditions très différentes. Les

évolutions récentes, avec l'arrivée du mail en hivernage et la mixité des équipes, contribuent à modifier le visage des hivernages.

En outre, il est possible que le fait d'adhérer à une association d'anciens reflète une expérience positive de l'hivernage : les hivernants qui ont souffert moralement pendant leur hivernage ou à leur retour sont peut-être sous-représentés dans ces groupes. Enfin, la distribution des participants dans les différents districts ne reflète pas celle de la population habituelle des hivernages : les hivernants de Terre Adélie étaient notamment sur-représentés par rapport à ceux des îles subantarctiques.

Il convient donc d'être prudent dans la généralisation de ces résultats. Le but de ce travail n'était d'ailleurs pas d'établir un modèle, mais plutôt d'explorer et de qualifier le retour d'hivernage. Un grand pas a été fait dans ce sens, grâce à vous...!

Remarques, suggestions et questions sont les bienvenues :

Amaury Solignac, psychologue

asolignac@gmail.com