

ENSEMBLE

avec Têgo

#17
MARS
2024

EN QUESTION

Et demain ?
Penser sa
reconversion

EN PERSONNE

Immersion
en Mongolie

EN DIRECT

Facilitateur
de thérapie

« Sang pour sang » artiste

L'adjudant Gérald, grimeur au Service de santé des armées, fabrique des plaies au plus près de la réalité, en s'inspirant de ses missions passées en Opex, de son vécu en hôpital et d'Internet.

association

Têgo

Sommaire

P.04 EN CLAIR



Des ambassadeurs
pour faire connaître les
actions de l'Association

P.08 EN CHIFFRES

À table !

P.10 EN MISSION



« Sang pour sang »
artiste

P.13 EN PERSONNE



Immersion
en Mongolie

P.16 EN QUESTION



Et demain ? Penser sa
reconversion

P.22 EN PRATIQUE

**Perte de points
sur le permis**
Quel impact sur votre
assurance auto ?

P.25 EN BREF

Zoom sur...
FOSA

P.26 EN DIRECT

Facilitateur de thérapie

P.28 EN IMAGES

Paris 2024
en ligne de mire

P.31 EN VEILLE

L'essor de la ville
intelligente

P.34 EN VUE

L'agenda culturel
du trimestre

Le magazine des adhérents de Têgo, 2, rue Mozart, 92110 Clichy. Directeur de la publication: Gilles Lemoine. Journaliste-rédactrice en chef: Aurélie Carrière. Conception et réalisation:  Têgo / Matthieu Douhaire. Impression: BLG Toul. Tirage de la revue: 570 000 exemplaires. ISBN : 2803-3523. Dépôt légal: 1^{er} trimestre 2024.

ENSEMBLE AVEC TÊGO



Gratiën Maire

Général d'armée
aérienne (2S)
Président de
l'association Têgo

Chères adhérentes, chers adhérents,

Pour progresser et répondre au mieux à vos attentes, notre Association a besoin de vous connaître afin de pouvoir prendre en compte vos besoins et vos suggestions. C'est le sens de récentes initiatives qui ont été lancées comme le *chat-live* sur le risque militaire du mois de novembre dernier, qui verra une nouvelle édition sur le thème des conjoints de militaires le 24 avril prochain. Mais nous devons également nous assurer que vous êtes bien informés sur les services proposés et les actions menées par votre Association. C'est évidemment l'objet de ce magazine et du site Internet auquel je vous invite à vous connecter pour créer votre espace adhérent.

Pour autant, il nous est apparu nécessaire de mieux incarner notre Association dans les territoires afin de porter son message de solidarité et d'entraide. Ainsi, l'association Têgo a lancé une expérimentation avec six premiers « ambassadeurs Têgo » qui acceptent d'aller bénévolement au contact des relais locaux. L'interview du général (2S) François Gaultier, qui a accepté d'être le pilote de ce projet, vous éclairera sur nos intentions. Dans ce numéro, vous ferez connaissance avec un sous-officier du Service de santé des armées qui concourt à la formation des soignants d'une manière particulièrement originale. Nous pouvons être reconnaissants à l'égard des femmes et des hommes du SSA, souvent aux avant-postes de la recherche et du développement en matière de santé, qui se tiennent au plus près des opérations militaires pour préserver la santé et soigner ceux qui s'entraînent et qui combattent. C'est pourquoi l'association Têgo s'attache à inscrire son action en soutien des projets du SSA. Je vous souhaite une bonne lecture de cette livraison et nous restons attentifs à vos retours pour améliorer encore ce magazine que vous êtes nombreux à plébisciter : je vous remercie à l'avance.

Bien fidèlement.

LA QUESTION

Raccrocher l'uniforme : et après ?

P. 16



ZOOM SUR...

LA FOSA

P. 25

LE CHIFFRE

392 euros

Le budget mensuel moyen des Français pour leur alimentation. P. 08



© ASSOCIATION TÉGO / MATTHIEU DOUHAIRE

LA PHRASE

« Certaines personnes sont très anxieuses et présentent des troubles psychiques qui méritent d'être observés. »

P. 27

L'adjudant Gérald est l'un des cinq grimeurs du Service de santé des armées.

P. 10



© ASSOCIATION TÉGO / MATTHIEU DOUHAIRE



Des ambassadeurs pour faire connaître les actions de l'Association



Ancien gendarme aujourd'hui à la retraite, **François Gaultier a été sollicité par l'association Tégo pour mettre en œuvre et coordonner le réseau des ambassadeurs Tégo**, dont le rôle sera de faire connaître sur le terrain toutes les actions menées par l'Association dans le domaine de l'accompagnement social.



**ENSEMBLE AVEC TÉGO :
POUVEZ-VOUS
EXPLIQUER VOTRE
PARCOURS ET VOTRE LIEN
À L'ASSOCIATION TÉGO ?**

François Gaultier : Officier général de gendarmerie en deuxième section, j'ai servi pendant plus de quarante ans au sein de cette institution où j'ai alterné des affectations sur des postes opérationnels et des fonctions de responsabilité notamment dans le domaine des ressources humaines, tant en administration centrale qu'en état-major régional. Assuré AGPM depuis mes débuts comme sous-officier en 1983, je suis de fait adhérent Tégó.

**EAT : COMMENT AVEZ-VOUS
ÉTÉ AMENÉ À OCCUPER
CETTE FONCTION DE
COORDINATEUR DU RÉSEAU
DES AMBASSADEURS ?**

F.G. : Au cours du deuxième trimestre 2023, j'ai été contacté par la direction de l'association Tégó qui souhaitait créer un réseau d'ambassadeurs. Elle m'a proposé de devenir le pilote de ce projet. J'ai rapidement accepté d'occuper cette fonction : j'étais intéressé car tout était à créer et à mettre en place. L'objectif est de faire connaître sur le terrain le rôle et le potentiel de l'association Tégó en tant qu'acteur de l'accompagnement social. De plus, ce domaine de l'accompagnement m'intéresse particulièrement et correspond à l'une des dominantes de mon parcours professionnel dans le secteur des ressources humaines.

**EAT : QUELLES SONT
LES MISSIONS DE
L'AMBASSADEUR TÉGO ?**

F.G. : À la suite d'échanges et d'une réflexion commune avec les cadres de l'association, il a été décidé en septembre 2023 de conduire une expérimentation de ce réseau des ambassadeurs en se limitant à quelques personnes volontaires pour occuper cette fonction dans leur secteur géographique d'implantation. Cette expérimentation menée sur le terrain au cours du premier semestre 2024 permettra de tester certains modes d'action et d'associer ainsi ces premiers ambassadeurs à la construction du projet plus ambitieux d'un déploiement du réseau au niveau national. Cette expérimentation débute donc avec six ambassadeurs respectivement implantés dans les départements du Gers, de la Marne, du Nord, de la Gironde, de la Moselle et des Côtes-d'Armor.

**EAT : QU'ATTENDEZ-VOUS
À TITRE PERSONNEL
DE CETTE FONCTION ?**

F.G. : En ce qui me concerne, l'objectif est de disposer grâce à cette expérimentation des éléments pour installer au plan national un réseau solide et efficace dont les actions permettront d'identifier de nouveaux besoins en matière d'accompagnement et d'installer dans la durée les ambassadeurs comme des interlocuteurs indispensables de l'Association au niveau local. ▶



© NDA/CREATIVITY / ADOBE STOCK

TROTINETTES ÉLECTRIQUES

DES SANCTIONS PLUS SÉVÈRES



© PIKSELSTOCK / ADOBE STOCK

Le montant de certaines amendes a fortement augmenté : le fait de transporter un passager et de circuler sur des voies interdites sont deux comportements sanctionnés à hauteur de 135 euros, contre 35 euros auparavant. Le décret fixant le nouveau tarif des amendes a également relevé à 14 ans l'âge autorisé pour conduire une trottinette électrique. Ces nouvelles règles concernent tous les véhicules de déplacement personnel motorisés (gyropodes, monoroues, hoverboards, etc.).

MÉDICAMENTS

UNE DÉLIVRANCE À L'UNITÉ

Pour lutter contre la pénurie de médicaments, la délivrance à l'unité va être rendue obligatoire pour certains antibiotiques en tension d'approvisionnement. Cette décision pourrait aussi contribuer à réduire le gaspillage en délivrant le nombre exact de comprimés prescrits, dans un pays où la consommation des antibiotiques reste parmi les plus élevées en Europe et qui a été confronté l'hiver dernier à des pénuries d'amoxicilline, un antibiotique utilisé couramment dans certaines infections bactériennes.



© AIGEN / ADOBE STOCK

ESPÉRANCE DE VIE

LA FRANCE BIEN PLACÉE

Selon une étude de la Drees, l'espérance de vie en France s'allonge même si elle n'a pas retrouvé sa valeur d'avant le Covid-19. Les femmes meurent plus tard et vivent plus longtemps en bonne santé que les hommes. Dès la naissance, les femmes ont plus de chance d'atteindre les 65,3 ans sans incapacité, contre 63,8 ans chez les hommes. La France est bien placée sur la place européenne, avec une quatrième position concernant l'espérance de vie en bonne santé « à la naissance » et « à 65 ans » des hommes. Elle grimpe même à la troisième place concernant les femmes.





© PIXAVRIL / ADOBE STOCK

LEP

UN PLAFOND QUI GRIMPE

Le Livret d'épargne populaire (LEP) a été créé dans le but d'offrir aux personnes les plus modestes une protection de leurs économies contre la hausse des prix. Le plafond des dépôts sur le Livret d'épargne populaire, c'est-à-dire le montant maximum que l'on peut y placer, a été porté à 10 000 euros le 1^{er} octobre 2023. Auparavant, il était de 7 700 euros.

Ce plafond ne peut être dépassé que par la capitalisation des intérêts. Depuis le 1^{er} août 2023, le taux de rémunération du LEP est de 6 % annuel.

MÉDICAMENTS (SUITE)

PLUS DANGEREUX QU'UTILES

La revue médicale *Prescrire* a pointé du doigt 105 médicaments, dont 88 commercialisés en France, en raison de leur balance bénéfiques-risques qui demeure « défavorable ». On y trouve des médicaments comme Voltarène, Smecta, Vogalène, Actifed rhume, Toplexil, en vente libre dans toutes les pharmacies. Selon *Prescrire*, « l'efficacité clinique [de ces médicaments] n'est pas démontrée ». Ils ont même des effets indésirables qui peuvent être graves, comme le Voltarène qui expose, selon la revue, « à un surcroît d'effets indésirables cardiovasculaires ». Autre traitement déconseillé, le Smecta, mis en cause par la présence naturelle de plomb dans la formule.



© FORMEZZ / ADOBE STOCK

ALZHEIMER

DES POUPEES EMPATHIQUES

De plus en plus d'établissements de santé ont recours à la *doll therapy* pour améliorer la prise en charge des patients souffrant de graves troubles cognitifs. Cette thérapie alternative permet de rassurer et de calmer des patients agités en faisant notamment remonter des souvenirs chez certains. En cas de crise, les poupées peuvent également se révéler utiles pour éviter la contention physique ou chimique du patient. Cette *doll therapy* est déjà appliquée depuis plusieurs dizaines d'années dans des pays comme les États-Unis, la Suède ou le Canada.

En France, ces poupées empathiques, dont le poids et la taille se rapprochent de ceux d'un bébé, ont également fait leur apparition dans certains Ehpad et hôpitaux.

À TABLE !

La France est mondialement réputée pour sa gastronomie. **L'alimentation est un sujet important auquel les Français accordent une attention toute particulière.** Soucieux de leur santé et de l'environnement, **ils mangent de mieux en mieux et sont depuis toujours attentifs à ce qui se trouve dans leur assiette...**

LE BUDGET ALIMENTATION DES FRANÇAIS

392 euros

sont consacrés en moyenne chaque mois à l'alimentation (février 2023), en hausse de seulement **7 euros** par rapport à 2017.



84 %

compent systématiquement les prix des produits selon les marques (+ 5 points en 5 ans).

76 %

dressent toujours une liste de courses avant de se rendre en magasin.

21 %

du budget des Français sont consacrés à l'alimentation.

16 %

disent ne pas manger à leur faim (+ 4 points en à peine 5 mois)⁽¹⁾.

RÉPARTITION DES DÉPENSES PAR TYPE D'ALIMENTS



24 %
Viande



24 %
Fruits et légumes



18 %
Pain et céréales



14 %
Lait fromages et œufs



8 %
Produits sucrés

ALIMENTS LES PLUS CONSOMMÉS PAR AN ET PAR HABITANT



119 kg

Céréales



83 kg

Viande



53 kg

Lait et yaourts



48 kg

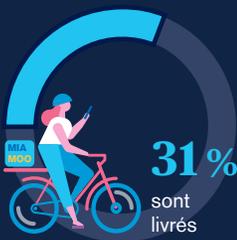
Pommes de terre

(1) Source : Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc).

REPAS HORS DU DOMICILE



22 %
des repas
sont remis



31 %
sont
livrés



47 %
sont pris dans
des restaurants

MODES DE CONSOMMATION

1 Français

sur 5 va au fast-food
régulièrement.



49 %

des foyers français
comportent au moins une
personne « flexitarienne »,
soit presque deux fois
plus qu'il y a six ans.



9 Français

sur 10 consomment
du bio.



13 %
en consomment
tous les jours.

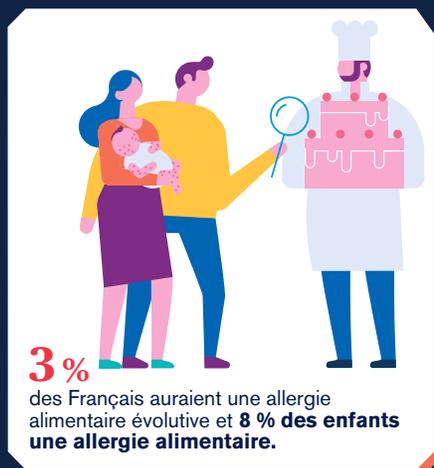


La **banane**
est le fruit
bio qui est
le plus
consommé.



Pizza et burger

restent les deux stars
des commandes mais
leur popularité est en
baisse, au profit de la
nourriture asiatique.



TEMPS DE L'ALIMENTATION

2 h 13 min

Temps passé par les Français par jour à manger
et à boire, soit



40 min

de plus que la moyenne des pays de l'OCDE
et près de deux fois plus que les Américains.

LA MISSION

Affecté au Centre de formation opérationnelle santé (CeFOS) de l'École du Val-de-Grâce, le grimeur a pour mission de recréer des blessures vraisemblables pour permettre l'évaluation des militaires soignants à la prise en charge des blessures de guerre. Il participe à l'élaboration du scénario de manière à ce qu'il soit le plus réaliste possible et à immerger ainsi les stagiaires dans une situation qui pourrait arriver sur un théâtre d'opérations.

RENCONTRE AVEC L'ADJUDANT GÉRALD,
GRIMEUR AU SEIN DU SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES

« Sang pour sang » artiste

PHOTOS: ASSOCIATION TÉGO / MATTHIEU DOUHAIRE

GRIMEURS
en France.

FORMATIONS
par an.

PERSONNES FORMÉES
chaque année au CeFOS.



« Si je veux amener le stagiaire à faire une prise en charge pulmonaire, ma blessure doit être précise, il ne doit exister aucune ambiguïté. »

« **E**st-ce que tu m'entends ? Tu arrives à respirer ? Reste avec nous ! » La voix du jeune stagiaire est couverte par le bruit des balles qui sifflent. Lui et son binôme viennent d'extraire sous le feu un soldat blessé. À eux deux, ils doivent rapidement stabiliser la victime et prendre en charge les plaies qui saignent abondamment. Ce n'est qu'un exercice et pourtant les stagiaires sont en totale immersion et savent qu'un jour ils seront confrontés à cette situation de sauvetage au combat sur un théâtre d'opérations. Pour rendre la scène encore plus réaliste, l'adjudant Gérald arrose généreusement les blessures de la victime avec son flacon rempli de sang artificiel. « Je suis le maître du sang ici ! » plaisante-t-il. Quelques minutes avant le début de la simulation, il a collé sur le militaire qui joue la victime des adhésifs transparents sur lesquels il a fabriqué des plaies : impacts par balle avec point d'entrée sous le bras, seul espace non couvert par le gilet pare-balles, et point de sortie dans le dos. Comme prévu dans le scénario, la jambe de la victime était touchée,

il a donc collé une blessure à l'endroit voulu puis déchiré le treillis avant d'y ajouter le sang factice. L'adjudant Gérald est l'un des cinq grimeurs du Service de santé des armées. Son rôle est de reproduire des blessures réalistes sur des plastrons, dans le cadre d'une formation. « Avec le formateur, je valide la cohérence et la logique du scénario, explique Gérald ; par exemple, si le scénario doit se dérouler dans un endroit clos comme l'intérieur d'un véhicule blindé, on ne peut pas avoir de blessure par balle. De la même manière, si le militaire a été touché par une balle,

la jambe ne peut pas être arrachée. Il faut que tous les aspects de la simulation soient le plus crédible et réaliste possible afin de plonger les stagiaires en immersion totale. Je ne cherche pas le sensationnel quand je crée ma blessure. Je suis dans le pragmatique. La précision de l'aspect de la blessure va amener le stagiaire à se poser les bonnes questions. Il voit la blessure quelques secondes, puis la prend en charge. À travers la blessure, il doit comprendre quoi faire. Si je veux amener le stagiaire à faire une prise en charge pulmonaire, ma blessure doit être précise, il ne doit exister aucune ambiguïté. »



« Mon métier interpelle, évidemment : même si tout n'est que simulation, je reste dans un monde de sang et de blessures. »

ÂMES SENSIBLES, S'ABSTENIR
Rien ne prédisposait l'adjudant Gérald à devenir grimeur. En 2003, alors qu'il est aide-soignant dans le civil, il décide de s'engager dans l'armée. « J'en avais envie, se souvient-il, j'étais séduit par le côté dynamique et rigoureux des militaires. » Il retrouve le service des urgences de l'HIA Desgenettes à Lyon, où il a fait son service militaire quelques années plus tôt. ►



EN UNE VINGTAINE DE MINUTES,

l'adjudant Gérald crée la blessure. Il joue avec les couleurs pour donner de la profondeur à la plaie, afin de la rendre plus réelle et renforcer ainsi le principe de la simulation en environnement immersif lors des formations de préparation opérationnelle et de parcours professionnel du CeFOS.



+ VIDÉO

RETROUVEZ
LA VIDÉO SUR

WWW.ASSOCIATIONTEGO.FR

Le CESimMO (Centre d'enseignement et de simulation de médecine opérationnelle) lui propose alors le premier poste de logisticien grimpeur. Lui qui aime les défis accepte le poste et part se former deux jours à Paris : il y découvre le grimage, les effets spéciaux utilisés au cinéma, le travail sur le Plasto-Nat, cette pâte à modeler utilisée pour créer les blessures. Avec l'expérience, il apprend à fabriquer des plaies au plus près de la réalité. Il s'inspire de ses missions passées en opérations extérieures, de son vécu en hôpital et trouve aussi des idées sur Internet. « Ma plus belle réalisation à ce jour est un œil crevé, sorti de son orbite, explique Gérald. Je l'avais mis en situation sur un exercice Medichos (médicalisation en milieu hostile). »

FOURNIR LA MEILLEURE FORMATION POSSIBLE

Même s'il ne dispose pas de moyens aussi importants qu'au cinéma, l'adjudant Gérald a conscience de l'importance de son travail : « Je suis un metteur en scène, avec un véritable

objectif pédagogique derrière ce que je fais. À la fin, le stagiaire ressort avec la meilleure formation possible. » Et les retours des stagiaires confirment l'utilité du grimpeur dans la phase d'apprentissage. Les militaires sont souvent confrontés aux mêmes scénarios sur le terrain. « Une infirmière des troupes de montagne a vécu sur une mission le même schéma qu'en formation, raconte Gérald. Évidemment, cela l'a beaucoup aidée dans la prise en charge du blessé. » Pour aller plus loin dans la simulation, l'adjudant Gérald s'appuie également sur l'utilisation de mannequins interactifs : leur état de santé évolue selon le scénario défini. Dans quelques semaines, une salle de réalité virtuelle permettra aux stagiaires d'opérer les mêmes gestes en environnement 3D. En jouant sur le décor et le type de scénario, Gérald espère gagner en réalité. Mais il n'abandonnera pas pour autant la fabrication de ses plaies qui suscitent toujours autant d'interrogations auprès des personnes qu'il rencontre : « Je suis très sollicité

LEVIER D'AUTONOMIE STRATÉGIQUE DES FORCES ARMÉES

Le SSA apporte un soutien médical aux forces armées partout où elles sont engagées, en France comme en Opex, dans les airs, sous la mer ou sur le territoire. Il dispose d'une expertise unique en Europe, celle de déployer une chaîne de soins complète et autonome sur les théâtres d'opérations extérieures et offre aux blessés militaires la meilleure chance de survie, de récupération et de réinsertion professionnelle et sociale.

par les enfants à Halloween ! Mon métier interpelle, évidemment : même si tout n'est que simulation, je reste dans un monde de sang et de blessures. Même si parfois j'aimerais cultiver des fleurs, ce travail est gratifiant à travers les retours des stagiaires et la collaboration avec le formateur ! »



Immersion en Mongolie

Dans quelques semaines, Aziz Taouzari s'envolera pour la Mongolie avec quatre blessés en stress post-traumatique. Là-bas, un périple en totale immersion de deux mois à cheval et à pied les attend. **L'association Tého est partenaire de cette aventure sur le chemin de la reconstruction.**

PHOTOS : ASSOCIATION TÉGO / MATTHIEU DOUHAIRE
REMERCIEMENTS AUX ÉCURIES DE LA POMMERAIE, LE PERRY-EN-YVELINES.

COMMENT EST NÉ LE PROJET CHAMANS ?

Aziz Taouzari : Le projet Chamans est une expédition à cheval en autonomie en Mongolie pour accompagner des blessés psychiques dans leur reconstruction. Le but est de les couper de tous leurs repères et de les obliger à se débarrasser du superflu pour revenir à l'essentiel et se recentrer sur eux-mêmes. L'idée m'est venue quand j'ai réalisé un voyage à vélo jusqu'au Maroc. J'avais fait une halte au 13^e RDP (13^e régiment de dragons parachutistes), où j'ai été militaire. Le commandant en second m'a parlé des blessés psychiques. L'idée a germé à partir de là. J'ai voulu réaliser une aventure pour ces blessés, en les impliquant dans le projet car eux seuls peuvent raconter ce qu'ils ont vécu. Les quatre blessés qui partent en Mongolie ont un suivi médical et psychologique et sont capables de prendre l'avion et de s'absenter pendant deux mois. J'ai déjà réalisé deux voyages en Mongolie et c'est un pays extraordinaire qui fait beaucoup de bien à l'âme.

COMMENT VA SE DÉROULER L'EXPÉDITION ?

A. T. : Dans un premier temps, nous passerons deux jours à Oulan-Bator. Puis nous rejoindrons une famille mongole que je connais. Cela permettra de s'adapter à l'immensité du pays. Ensuite, nous monterons à cheval, nous testerons aussi notre matériel pour bivouaquer. Si je vois que tout se passe bien, nous partirons à 700 kilomètres où des guides nous attendent pour notre aventure de plus d'un mois en

REPÈRES

29 mai : départ.

**4 blessés,
1 accompagnateur,
1 vidéaste.**

1 mois d'immersion totale en autonomie complète.

80 % du trajet parcouru à cheval,

20 % à pied.



+ VIDÉO

RETROUVEZ LA VIDÉO SUR
WWW.ASSOCIATIONTEGO.FR



Le périple sera entièrement filmé par un vidéaste professionnel.

À travers ce film documentaire, Aziz Taouzari a pour objectif de donner la parole aux blessés-aventuriers, de montrer leur cheminement pour se reconstruire, les difficultés qu'ils ont rencontrées. Cette expédition, en plus d'aider les aventuriers, sensibilisera le public grâce à un autre regard sur l'état de stress post-traumatique (ESPT) vécu par les soldats et leur entourage.





autonomie totale. Nous irons à notre rythme, ce n'est pas une compétition mais bien une expédition que nous allons vivre pleinement.

COMMENT VOUS ÊTES-VOUS PRÉPARÉS À CETTE EXPÉDITION ?

A. T. : Le 13^e RDP a mis son centre équestre à notre disposition pour que nous puissions faire deux stages d'apprentissage avec les chevaux en 2023. Parallèlement, chacun se prépare physiquement individuellement.

Nous irons à notre rythme, ce n'est pas une compétition mais bien une expédition que nous allons vivre pleinement.

Nous échangeons beaucoup entre nous mais également avec les compagnes des blessés qui ont été présentes pendant la reconstruction de leur conjoint. Nous les incluons dans ce projet et nous les rassurons pour que tout le monde soit à l'aise sur tous les aspects de l'expédition.

QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS D'UNE TELLE AVENTURE ?

A. T. : Je ne peux pas anticiper le comportement de chacun, qui dépend de sa blessure psychique et de son vécu. Un psychologue sera disponible en permanence par téléphone. Il existe évidemment un risque de blessure physique, due à une chute de cheval par exemple. Le reste ne m'inquiète pas. Notre expédition sera très encadrée avec des traqueurs GPS et des téléphones satellite pour le suivi à distance. Après, nous partons à l'aventure !

QUELS BIENFAITS ATTENDEZ-VOUS DE CETTE EXPÉDITION ?

A. T. : Les blessés vont passer un mois en immersion totale. Ils vont penser à eux pour une fois. Avant, ils étaient dans le « faire » : « Je fais les *Invictus Games* », « Je fais telle activité ». Là-bas, ils seront dans l'« être » et ils prendront le temps de vivre l'aventure. Nous partons en groupe donc nous pourrons énormément échanger et parler à cœur ouvert. Je suis intimement convaincu des bienfaits que ça va apporter. Pour m'en assurer, j'ai élaboré avec le psychologue qui nous soutient un questionnaire spécifique qui sera rempli par les blessés avant le départ, juste après le retour et quelques mois plus tard. Ainsi, on saura précisément de quelle manière l'expédition les a impactés et si nous devons envisager d'y donner une suite. ▀

Et demain ? Penser sa reconversion

Chaque année, 25 000 militaires de carrière ou contractuels quittent les rangs des trois armées et retournent à la vie civile. Cette reconversion résulte d'un choix personnel, d'une fin de contrat ou de l'atteinte d'une limite d'âge dans le grade. **Ce changement de vie n'est pas toujours simple à appréhender et de nombreux dispositifs existent pour soutenir le militaire dans les débuts de sa nouvelle vie.**

Accompagner le changement de vie



© ANTONIODIAZ / ADOBE STOCK



120

jours pour le congé de reconversion sous conditions, pour permettre de créer une entreprise ou d'en reprendre une.

« **A**près vingt années passées au sein de l'Armée de terre, j'ai quitté les rangs de l'institution. Le choc a été dur à encaisser. Je faisais énormément de choses variées dans l'armée et je me suis réellement interrogé sur ce je pouvais faire après ! »

Pour Vincent, ancien militaire, la reconversion n'a pas été simple : « Je suis arrivé à Pôle emploi et je me suis aperçu que je ne rentrais dans aucune

case. Malgré toutes mes compétences militaires, je ne savais pas quoi faire dans le civil. J'ai dû être

aidé pour faire ressortir mes qualités acquises dans l'armée, comme par exemple la capacité à manager. J'ai aussi appris à écrire un CV, je n'en avais jamais fait. Et surtout, j'ai été coaché pour apprendre à me vendre : il n'existe pas de négociation de salaire dans l'armée, soit vous avez des qualifications pour

prétendre à plus, soit vous ne les avez pas, on suit une grille salariale et ça marche comme ça. » Ils sont près de 25 000 à vivre la même expérience que Vincent chaque année.

Raccrocher l'uniforme est une étape importante dans la vie d'un militaire qui, la plupart du temps, n'a jamais

« **Raccrocher l'uniforme est une étape importante dans la vie d'un militaire qui, la plupart du temps, n'a jamais connu le monde civil.** »

connu le monde civil. Pour les aider dans cette transition, l'État a mis en place depuis 2009 Défense Mobilité, un service national rattaché à la direction des Ressources humaines du ministère des Armées. L'article L. 4111-1 du Code de la défense prévoit d'ailleurs un droit à un accompagnement dans cette reconversion professionnelle en ces termes : « [Le statut] offre à ceux qui quittent l'état militaire les moyens d'un retour à une activité professionnelle dans la vie civile et assure aux retraités militaires le maintien d'un lien avec l'institution. » Pour permettre la mise en œuvre de ce droit à la reconversion, de nombreux dispositifs existent afin de faciliter la transition professionnelle dans le secteur privé comme dans la fonction publique.

LES ÉTAPES DE LA RECONVERSION

La reconversion est accessible aux militaires contractuels ou de carrière, aux militaires blessés au cours d'une opération, aux militaires sous contrat (avec un minimum de quatre ans de service) et aux militaires ou anciens militaires radiés (depuis moins de trois ans). Défense Mobilité propose gratuitement ses services et permet une totale égalité dans l'aide proposée quel que soit le statut, militaire ou civil, et quelle que soit l'armée d'appartenance. ▶



© ASSOCIATION TÉGO / MATTHIEU DOUHAIRE

► Dans un premier temps, le militaire qui entame sa reconversion doit définir son projet professionnel et identifier le secteur dans lequel il souhaite postuler. Il peut se faire accompagner par un conseiller en transition professionnelle de Défense Mobilité afin de clarifier son projet et d'en vérifier la faisabilité. Le militaire peut bénéficier d'une formation en cohérence avec son projet de reconversion. Les formations se déroulent dans des organismes du secteur privé ou bien au Centre militaire de formation professionnelle (CMFP), situé en Vendée et qui dépend de Défense Mobilité. Les cours sont dispensés dans des ateliers du centre par des entreprises

privées de formation. Les militaires sont hébergés sur place. Ils ont droit, s'ils le souhaitent, à un accompagnement social. Ils ont également, si nécessaire, une possibilité de remise à niveau scolaire. Le CMFP aide aussi à la recherche d'emploi, avec une mise en relation avec des entreprises. Environ 1 600 militaires sont orientés tous les ans vers le CMFP pour une formation ou un atelier de bilan d'orientation. Les militaires peuvent également se diriger vers la fonction publique *via* deux dispositifs spécifiques : le détachement-intégration et les emplois dits « réservés ». Le détachement-intégration concerne les officiers qui ont soit dix ans

(Suite p. 21) ►



« DÉFENSE MOBILITÉ »

L'AGENCE DE RECONVERSION DE LA DÉFENSE

Ce service à compétence nationale est présent sur l'ensemble du territoire, avec cinq pôles régionaux, trente-cinq antennes locales en métropole, et cinq antennes en outre-mer. Il accompagne aussi bien les militaires en reconversion en entreprise ou dans les fonctions publiques que le personnel civil en réorientation professionnelle hors des fonctions publiques. Les conjoints du personnel de la Défense et de la Gendarmerie nationale en recherche d'emploi sont aussi concernés par ses services.

LE MANIFESTE PROMILÈS, POUR LES MILITAIRES



© CELLULE COMMUNICATION DE L'OGZDS-50

Appréciés pour leurs qualifications, mais aussi pour leur savoir-être, les militaires intéressent de plus en plus le monde de l'entreprise. Conscients de cet engouement pour les profils militaires, l'état-major des armées et le Medef ont signé en août 2022 un manifeste, appelé le manifeste ProMilès (« pour les militaires »). Il a pour but d'élargir le cercle des entreprises accompagnant les armées et de faire émerger des partenariats entre le tissu militaire local et les entreprises de proximité qui maillent le territoire. Les entreprises signataires reconnaissent l'importance de l'engagement des hommes et femmes des armées au service de la Nation et prennent position sur deux axes : l'entreprise signataire s'engage tout d'abord à aider les militaires en fin de carrière ou en situation de handicap et leurs conjoints à retrouver un emploi dans le civil. Elle s'engage aussi à être bienveillante envers les collaborateurs réservistes opérationnels ou

conjoints de militaires dont la vie est rythmée par un engagement au service des armées, que ce soit pour se former ou en cas de mobilisation. Avec le manifeste ProMilès, les entreprises souhaitent mieux connaître les armées et favoriser les échanges avec les unités militaires de leur environnement. De leur côté, les armées s'engagent à permettre la connaissance privilégiée de l'unité au bénéfice du personnel de l'entreprise et à faciliter les échanges avec les chefs d'entreprise. Armées et entreprises s'inscrivent ainsi dans une volonté commune de développer des actions d'acculturation réciproques et de multiplier les échanges. Ce dispositif connaît une belle dynamique depuis sa création à l'été 2022 : 50 signatures ont été recensées de septembre à décembre 2022, puis 150 nouvelles de janvier à mai 2023, pour arriver à 300 manifestes à l'été 2023, avec des entreprises de tailles diverses, à l'échelon national comme au niveau local. ▸

TÉMOIGNAGE

Pablo Asunçao
boulangier

DE LA LÉGION À LA PÂTISSERIE

© AXEL LANIER



« J'ai quitté le Brésil pour venir en France. Je me suis engagé dans la Légion étrangère et j'y suis resté neuf ans. J'y ai trouvé une vraie famille et j'y ai vécu de nombreuses expériences. Quand j'ai quitté l'armée, je me suis demandé ce que j'allais faire. Mon frère est boulanger au Brésil : c'est en le voyant que j'ai eu l'idée de faire une formation professionnelle pour devenir boulanger pâtissier. Les écoles

étaient trop chères pour moi. J'ai eu la chance d'obtenir un financement de la part de la Légion étrangère. Je me suis également tourné vers l'Office national des anciens combattants, qui a participé. J'ai aussi sollicité l'association Tégo : j'ai ainsi pu obtenir le financement de ma formation et m'inscrire à l'école de boulangerie et pâtisserie Christian-Vabret d'Aurillac. J'ai déjà obtenu mon diplôme de pâtissier, et dans quelques semaines, je passe

les épreuves du CAP de boulangerie. Je travaille actuellement à la boulangerie Rouchet d'Aurillac : mon chef me laisse imaginer de nouvelles recettes de gâteaux. J'aime beaucoup créer, et quand je vois les clients apprécier mes pâtisseries, je suis fier de pouvoir dire que c'est moi qui les ai faites ! Après mon diplôme, je rejoindrai l'école Ferrandi en région parisienne pour avoir une spécialité de confiseur-chocolatier. Mon rêve est de retourner vivre au Brésil et d'ouvrir une boulangerie-pâtisserie à São Paulo pour devenir un ambassadeur de ce qui se fait en France. Je suis reconnaissant de l'aide qui m'a été apportée pour me former à ce nouveau métier, et aujourd'hui je suis vraiment content. Je continue à apprendre. Changer de vie n'est pas difficile. Parfois, c'est même nécessaire. » ▶



+ VIDÉO

**RETROUVEZ
LA VIDÉO SUR**

WWW.ASSOCIATIONTEGO.FR

270 000**MILITAIRES**

dans l'Armée française.

≈ 9%**EN SORTIRONT CETTE ANNÉE,** avec une moyenne d'âge d'environ 30 ans.**74%****D'ENTRE EUX S'ORIENTENT VERS LE SECTEUR PRIVÉ,** 25 % vers les fonctions publiques, et 1 % vers la création d'entreprise.

▶ de services militaires en qualité d'officier, soit quinze ans de services militaires dont cinq ans en qualité d'officier, ainsi que les sous-officiers et militaires du rang qui ont dix ans de services militaires, à condition qu'ils soient encore en activité. Les emplois réservés, eux, concernent les emplois de catégorie B et C. Les candidats sont inscrits sur une liste d'aptitude. L'inscription est liée à la reconnaissance de qualifications, à l'expérience professionnelle et à la formalisation d'un projet professionnel. Le militaire peut bénéficier de congés spécifiques pour préparer sa reconversion : le congé de reconversion de 120 jours sous conditions et le congé permettant de créer une entreprise ou d'en reprendre une. Il peut également percevoir une aide financière : s'il est sous-officier, officier marinier, caporal-chef et quartier-maître de 1^{re} classe engagé, ayant effectué entre neuf ans et onze ans révolus de services militaires, il touchera l'IDPNO (indemnité de départ allouée à certains militaires non officiers), à condition qu'il n'ait pas refusé un nouveau contrat proposé par l'autorité militaire. Les officiers sous contrat peuvent bénéficier d'une prime s'ils ont accompli une durée de service d'au moins quatre ans à l'expiration de leur contrat, lorsque celle-ci intervient pour un motif autre que disciplinaire. Avec l'ensemble de ce dispositif, l'armée entend donner à tous ceux qui quittent ses rangs une chance d'entamer une nouvelle vie professionnelle. ▶



© GRADY REESE/PEOPLEIMAGES.COM / ADOBE STOCK

ACCOMPAGNEMENT**LES AIDES ACCORDÉES
PAR L'ASSOCIATION TÉGO**

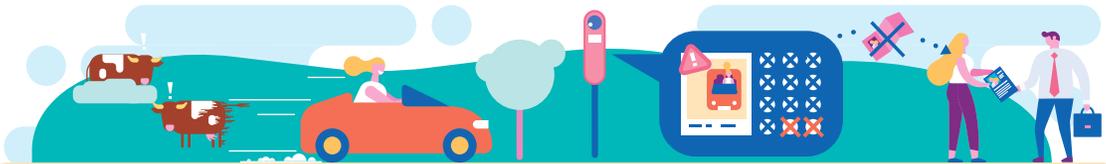
L'association Tégó soutient ses adhérents dans leur reconversion, en les aidant à financer leur formation professionnelle. **Cette aide, dont le montant ne peut dépasser 3 000 euros, est attribuée sous conditions : il faut être réformé des Armées**

ou de la Gendarmerie et fournir un certificat de présence délivré par l'organisme qui assure la formation. Cette aide, soumise à évaluation sociale, ne peut être accordée qu'une seule fois par la commission du fonds social de l'association Tégó.

RÉGLEMENTATION

Perte de points sur le permis Quel impact sur votre assurance auto ?

Le permis de conduire fait partie des documents nécessaires et obligatoires à avoir lors de toute conduite d'un véhicule. **Depuis l'introduction du permis à douze points, les forces de l'ordre arrivent à adapter les sanctions et pénalités à la gravité de la faute commise par les conducteurs.** Quelles sont les conséquences sur l'assurance auto en cas de perte de points, de suspension ou de retrait du permis ?



EN CAS D'INFRACTION



Si vous commettez une infraction, vous serez sanctionné par une amende et une perte de points, selon le niveau de votre infraction. Les assureurs ne sont pas mis au courant des infractions du Code de la route tant que ces fautes n'engendrent pas de sinistre responsable. S'il s'agit de sinistre responsable, les assureurs peuvent sanctionner l'assuré financièrement, en lui imposant une majoration de prime ou un accès limité à quelques garanties complémentaires. On parle dans ce cas de « pénalité supplémentaire ».

EN CAS DE SUSPENSION OU D'ANNULATION DU PERMIS



Si vous commettez plusieurs infractions, la suspension ou le retrait, voire l'invalidation, du permis de conduire s'avère être une situation probable. Vous devez impérativement déclarer votre suspension ou votre annulation de permis à votre assureur (article L. 113-4 du Code des assurances). Cette déclaration doit se faire sous quinze jours *via* l'envoi des documents notifiant votre retrait de permis par courrier recommandé à votre assureur. Si vous ne le faites pas, il peut résilier votre contrat d'assurance auto pour omission de déclaration. Il peut aussi refuser de vous indemniser en cas de sinistre.

Votre assureur peut choisir de résilier votre contrat d'assurance auto si votre suspension de permis est supérieure à un mois ou si elle est due à un accident provoqué en état d'ivresse. Vous êtes alors averti par courrier recommandé. La résiliation est effective un mois après réception de la lettre. Vous serez remboursé des cotisations déjà payées allant jusqu'à l'échéance de votre contrat.

En cas de retrait de permis de plus de deux mois, l'assureur peut aussi décider de majorer vos cotisations mensuelles. Le pourcentage d'augmentation grimpe à 100 % pour une suspension supérieure à six mois.

LE CONSENTEMENT LIÉ AUX SOINS



LE CONTEXTE

LE CONSENTEMENT EST REVENU sous les projecteurs dans le cadre des mobilisations contre les violences gynécologiques subies par certaines patientes. Tout patient peut dire non à un acte ou un traitement médical qu'il ne souhaite pas subir.

LE PRINCIPE DU CONSENTEMENT LIBRE ET ÉCLAIRÉ

LE CONSENTEMENT DU MALADE AUX SOINS EST UNE OBLIGATION LÉGALE.

La notion de consentement éclairé implique que le médecin est tenu de présenter clairement au patient tous les bénéfices et risques d'une conduite thérapeutique. Ce principe est inscrit dans le Code civil depuis 1994 : « Il ne peut être porté atteinte à l'intégrité du corps humain qu'en cas de nécessité médicale pour la personne. Le consentement de l'intéressé doit être recueilli

préalablement hors le cas où son état rend nécessaire une intervention thérapeutique à laquelle il n'est pas à même de consentir. »

COMMENT FAIRE PART DE SON CONSENTEMENT ?

LE MÉDECIN QUI PREND EN CHARGE LE PATIENT doit délivrer une information

claire et adaptée au niveau de compréhension du patient. Il doit ensuite recueillir son consentement et respecter son choix en cas de refus. En principe, le consentement est oral ; il n'existe pas de formalisme en matière de recueil du consentement. Le recueil du consentement écrit est toutefois nécessaire pour certains actes médicaux, par exemple pour les examens de diagnostic génétique, les examens de diagnostic prénatal, les actes d'assistance médicale à la procréation, la participation à une recherche biomédicale...

EST-ON EN DROIT DE REFUSER DES SOINS ?

TOUT PATIENT PEUT REFUSER UN SOIN.

Le médecin doit l'informer des conséquences de ses choix et de leur potentielle gravité et lui expliquer les alternatives thérapeutiques, s'il en existe. Et si, dans un premier temps, le patient accepte le soin, il est en droit de changer d'avis avec le temps. Dans son avis 136 de 2021, le Comité consultatif national d'éthique précise cette idée : « Le consentement doit être considéré comme un processus évolutif et dynamique, fondé sur une relation de confiance réciproque, s'adapte au gré du cheminement de la personne et de l'évolution de ses choix. »

LES CAS OÙ LE CONSENTEMENT PEUT NE PAS ÊTRE REQUIS

CERTAINS CAS TRÈS PARTICULIERS IMPOSENT UNE OBLIGATION DE SOINS.

C'est le cas, par exemple, des vaccinations obligatoires, des soins psychiatriques à la demande d'un tiers ou du représentant de l'État ou en cas de péril imminent. Par ailleurs, les médecins peuvent, sans commettre de faute, pratiquer des actes indispensables à la survie du patient, même sans son consentement, en situation d'extrême urgence.

LES CAS PARTICULIERS DU CONSENTEMENT

SI LE MALADE EST UN MAJEUR

INCONSCIENT, le médecin va apprécier l'état de conscience ou de lucidité de la personne et doit contacter la famille, les proches, ou la personne de confiance. À travers ces contacts, le médecin va rechercher les intentions supposées du malade. Si le malade est mineur et n'est pas apte à manifester sa volonté, le consentement sera donné par le ou les titulaire(s) de l'autorité parentale si le mineur n'est pas apte à manifester sa volonté (âge, état de santé, etc.) ; dans tous les cas, le médecin doit prévenir ses parents. Le médecin peut se dispenser d'obtenir le consentement du ou des titulaires de l'autorité parentale si le traitement ou l'intervention s'impose pour sauvegarder la santé du mineur. La jeune fille mineure désirant une IVG en dehors de la présence parentale se fait accompagner d'une personne majeure de son choix. La psychiatrie, domaine d'exception au principe de consentement, avec la privation du libre arbitre des personnes concernées, fait l'objet d'un autre article ainsi que l'obligation de soins pour les auteurs de violences sexuelles ou encore pour certains usagers de drogues. Dans tous ces cas, le consentement fait place à l'obligation mais l'enjeu reste de nouer une alliance thérapeutique spécifique et unique avec le patient.

SI LE PATIENT N'EST PAS À MÊME DE CONSENTIR, QUI PEUT DÉCIDER ?

DANS LE CAS DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES,

la frontière entre capacité et incapacité est mince. Le patient peut recevoir l'information sans forcément en comprendre tous les enjeux. Le médecin doit alors observer les réactions verbales et non verbales et les soumettre

à la personne tierce de confiance qui prendra la décision. Ce type de situation va se multiplier dans les années à venir avec le recul de l'espérance de vie et la diminution de la capacité à décider des personnes âgées et montre la nécessité de désigner, en amont, une personne de confiance.

LE RÔLE DE LA PERSONNE DE CONFIANCE

TOUTE PERSONNE MAJEURE peut désigner une personne de confiance (parent, proche, médecin traitant, etc.) qui pourra l'accompagner et l'assister dans ses démarches concernant sa santé ou témoigner de sa volonté auprès de l'équipe médicale dans l'hypothèse où elle serait hors d'état de s'exprimer.

La désignation de la personne de confiance s'effectue par écrit, sur papier libre ou dans le cadre de la rédaction de directives anticipées. Le document doit préciser les coordonnées et porter la signature de la personne de confiance. La désignation de la personne de confiance est révisable et révocable à tout moment.

Dans chaque numéro, nous vous présentons une association partenaire de l'association Tégó...



Meeting national de l'air
organisé par la FOSA.



FOSA

SA MISSION

Créée en 1936 dans un but caritatif, la Fondation des œuvres sociales de l'air (FOSA) vient en aide au personnel aéronautique de l'Armée de l'air et de l'espace, de la Direction générale de l'aviation civile (DGAC) et de Météo France mais aussi à leurs familles en difficulté à la suite d'un accident de la vie.

© ASSOCIATION TEGÓ / MATTHEU DOUHAIRE

ZOOM SUR... LES ACTIONS DE LA FOSA

Parmi de nombreuses activités sociales, la Fondation offre, par exemple, une aide scolaire et des bourses d'études au profit des orphelins, de la maternelle jusqu'à l'entrée dans la vie active, une aide aux vacances pour

les orphelins et les familles de militaires, un accompagnement pour les familles en difficulté. En cas de décès du militaire, la FOSA verse une allocation au conjoint du soldat décédé. Elle soutient également les blessés en opérations. La FOSA est une fondation à but non lucratif d'entraide et de solidarité, reconnue d'utilité publique, qui

ne demande aucun versement de cotisation ni d'adhésion pour bénéficier de son soutien. Elle organise, généralement une fois par an, un meeting national de l'air, pour faire découvrir aux plus jeunes le milieu de l'aviation et pour récolter des excédents financiers qui sont intégralement reversés aux orphelins, blessés et familles en difficulté.

EN CHIFFRES

4

SALARIÉS

et plusieurs dizaines de bénévoles composent la FOSA, qui est soutenue par différents organismes et entreprises partenaires.

500 000 EUROS

DE BUDGET ANNUEL

pour aider 300 orphelins (59 % du budget), 150 familles (35 % du budget) et environ 40 blessés (6 % du budget).

N'hésitez pas à faire un don à la FOSA en allant sur la page « Faire un don » de son site Internet ou en flashant ce QR code.



POUR EN SAVOIR PLUS : <https://www.fosa.fr>

<https://www.facebook.com/fosasolidarite/>

<https://www.youtube.com/channel/UCVMBghZ0-vOHhZ8E7zr1aXQ>

<https://www.linkedin.com/in/fondation-fosa-8b42a81b5/>

REPÈRES

- . **27 psychologues** disponibles 24 h/24 et 7j/7
- . **1 000 personnes** contactent Stimulus Care Services chaque mois
- . **Sur l'année 2023**, 18 917 entretiens psychologiques ont été réalisés
- . **Joignable** via le 0801 90 24 79 ou par l'application Stimulus Care Services



RENCONTRE AVEC SALOMÉ BENHAIM COHEN,
psychologue chez Stimulus Care Services

Photos : Association Tého / © Lilou Parage

Facilitateur de thérapie

Depuis 2020, les adhérents Tého peuvent contacter gratuitement et anonymement un psychologue, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, sur le site Stimulus Care Services ou par téléphone. **Salomé Benhaim Cohen est l'un de ces psychologues et nous explique de quelle manière elle soutient les personnes qui font face à une difficulté.**

Ensemble avec Tého : Dans quel contexte est né le partenariat avec l'association Tého ?

Salomé Benhaim Cohen : Il a été décidé de mettre en place en 2020 une ligne de soutien pour répondre aux urgences liées à l'anxiété générée par la crise du Covid-19. Jusqu'à la fin de l'année 2021, les adhérents Tého pouvaient nous contacter s'ils souffraient du stress lié au confinement ou à la maladie. L'association Tého a ensuite décidé de continuer à travailler avec Stimulus Care Services, en maintenant une ligne de soutien psychologique destinée à ses adhérents mais également à leurs ayants droit.

EaT : Quels services offrez-vous aux adhérents Tého ?

S.B.C. : Le fondateur de Stimulus Care Services est un psychiatre qui s'est intéressé très tôt aux thérapies comportementales et cognitives. Il s'est aperçu qu'une grande partie de la souffrance psychique était liée au travail. En créant Stimulus, il a proposé aux entreprises, mutuelles

PSYCHOLOGUE CHEZ STIMULUS CARE SERVICES, Salomé Benhaim Cohen soutient par téléphone les adhérents Tého qui rencontrent une difficulté psychique.



sa problématique. Il ne peut pas prendre des décisions à la place de celui ou celle qui appelle, en revanche, il va l'orienter et lui donner des pistes et informations utiles dans le but de l'aider à résoudre son problème. À l'issue de l'entretien,

ou associations comme Tého, de financer un service qui devient alors totalement gratuit, anonyme et confidentiel pour des personnes qui n'auraient vraisemblablement jamais frappé à la porte d'un psychologue. Le fait d'avoir accès facilement à un psychologue *via* un numéro de téléphone ou *via* une application permet aux gens qui en ont besoin d'entamer la démarche de consulter et c'est bénéfique.

le psychologue fait des propositions par rapport au besoin énoncé et à la suite à donner : soit un second rendez-vous d'échange est fixé, soit la personne est aiguillée car elle a d'autres besoins. Certaines personnes sont très anxieuses et présentent des troubles psychiques qui méritent d'être observés par un médecin traitant, un psychiatre et/ou un médecin du travail. Si la personne souffre d'addiction, nous la renvoyons vers le réseau de professionnels avec lesquels nous travaillons.

EaT : Comment se déroule un entretien ?

S. B. C. : Quand un adhérent Tého nous contacte, nous lui expliquons nos méthodes de travail et nous lui attribuons un identifiant, puisque tout se fait dans l'anonymat. Ensuite, le psychologue essaye de comprendre la problématique de l'appelant et ses attentes. Il rappelle son rôle. Le bénéficiaire est ensuite invité à évoquer son ressenti et ses émotions, en étant assuré de la posture bienveillante et non jugeante du psychologue. Celui-ci est là pour amener la personne à trouver ou retrouver en elle les ressources qui vont l'aider à résoudre

EaT : Quels sont les problèmes les plus récurrents auxquels vous faites face ?

S. B. C. : Nous sommes contactés aussi bien pour des raisons personnelles que professionnelles. Les problèmes peuvent être liés à un contexte de séparation : la nouvelle organisation familiale peut générer de l'anxiété. Ils peuvent être dus à des difficultés familiales avec le conjoint, les enfants ou un proche malade. Des personnes qui ont vécu une agression, un traumatisme ou qui souffrent de stress post-traumatique nous contactent également. Le deuil est aussi un sujet récurrent : nous expliquons alors à notre bénéficiaire les étapes du deuil, encore trop souvent méconnues. Concernant la sphère professionnelle, ce sont souvent des problèmes relationnels, parfois du harcèlement. Nous orientons alors vers les personnes compétentes au sein de l'entreprise. Quel que soit le sujet du problème, on est facilitateur de thérapie. On donne les clés à la personne pour qu'elle aille mieux. ►



Des personnes qui ont vécu une agression, un traumatisme ou qui souffrent de stress post-traumatique nous contactent.

PHOTOS : ASSOCIATION TÉGO / GRÉGORIE LOCKNER



PARIS 2024 EN LIGNE DE MIRE

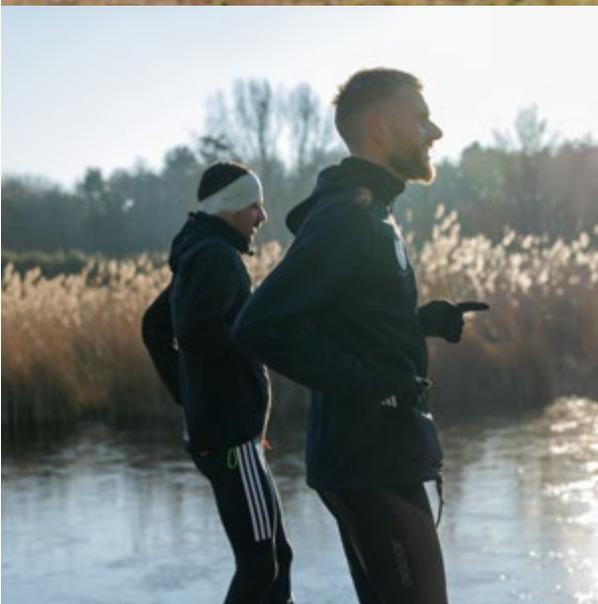
L'association Tégo soutient depuis plusieurs années l'équipe GR Impuls, composée de gardes républicains passionnés de course à pied. Cette année, leur programme de compétitions est bien rempli, d'autant que l'un d'entre eux, Mehdi Frère, doit participer à l'épreuve de marathon des Jeux olympiques Paris 2024.





GR Impuls est une association créée il y a six ans, qui regroupe les huit meilleurs coureurs de la Garde républicaine. Grâce à nos sponsors, comme Tégo, nous pouvons participer à des stages et des compétitions. En service, sous les couleurs de la Garde républicaine, nous nous inscrivons à douze compétitions par an, ainsi qu'aux championnats militaires. Nous courons également des compétitions personnelles. Tous les jeudis, l'équipe se rassemble pour maintenir la cohésion. Chaque semaine, nous nous entraînons entre dix et douze fois, en fonction de nos obligations professionnelles et familiales. Mais ce n'est jamais une contrainte car nous avons la chance de pouvoir cumuler nos deux passions : être garde républicain et coureur.

Faustin Guigon





2024 est une année importante car je suis actuellement le premier Français sur marathon au classement mondial. J'ai donc toutes mes chances d'être sélectionné pour les Jeux olympiques de Paris. C'est une immense chance pour moi de faire les JO à la maison. Ce sera peut-être l'événement le plus incroyable de toute ma carrière. Je vais me préparer au maximum pour être prêt. Je le prends comme une expérience à vivre avec le public et j'essaie de ne pas mettre trop de pression même si j'ai l'envie de bien faire. J'aime ce que je fais : l'entraînement est dur, surtout lorsque l'on fait des stages en altitude ; l'hygiène de vie que l'on s'impose n'est pas simple non plus mais courir est un plaisir, et ce plaisir prend le pas sur tout le reste.

Medhi Frère



+ VIDÉO

RETROUVEZ
LA VIDÉO SUR
WWW.ASSOCIATIONTEGO.FR

L'essor de la ville intelligente



© PAISANTILEO / ADOBE STOCK

De plus en plus de grandes métropoles deviennent des villes intelligentes (*smart cities*). Grâce à la technologie, elles répondent plus précisément aux besoins des citoyens et modernisent leur administration, tout en mettant l'accent sur l'économie et l'écologie.

Quelles sont aujourd'hui les villes les plus intelligentes ? Est-ce réellement une solution d'avenir ? **Explications.**

Depuis plusieurs décennies, certaines grandes villes ont fait le choix d'un développement technologique vert et innovant. Barcelone, en Espagne, est sans doute le plus bel exemple de *smart city*. Elle est la première ville du monde à avoir mis en place un système de transports modernes et « verts » : le bus à impulsion électrique (BHIM). La ville a fait le choix de la transformation numérique dès le début des années 1990, avec le déploiement de plus de 500 km de fibre optique à l'occasion des Jeux olympiques de 1992. Depuis, elle a poursuivi sur cette voie : le mobilier urbain est connecté et la ville est équipée de capteurs, y compris dans les espaces verts, parkings, containers à déchets, feux de circulation, éclairage...



© SOL KAFKA / ADOBE STOCK

MASDAR CITY

Construite au milieu du désert depuis 2008, la métropole « verte » de Masdar, à la frontière d'Abu Dhabi, est une éco-cité à vocation expérimentale dans les domaines des énergies renouvelables, des transports « propres » et de la gestion des déchets. Masdar City est censée accueillir 40 000 habitants à l'horizon 2030 selon les dernières estimations. Appelée à devenir une ville intelligente modèle, Masdar City a l'ambition d'être la première cité avec une vie sans émissions de carbone et sans déchets. Ses plans comprennent un système de transport souterrain avec voitures électriques à guidage magnétique, des technologies de récolte d'énergie dans chaque foyer et une conception intelligente des bâtiments qui les rend peu énergivores, la plupart reposant sur le soleil pour leurs besoins électriques.

► Plus de 450 bornes Wi-Fi gratuites permettent aux Barcelonais d'accéder librement à Internet et facilitent les échanges ; la ville a fait le choix d'une double approche en matière de numérique : elle utilise la donnée pour répondre aux problématiques citoyennes mais elle attend des citoyens qu'ils remontent eux-mêmes leurs besoins à travers les mêmes canaux. Plusieurs plateformes d'open data permettent aujourd'hui une consultation facilitée des données. Et le concept de base de la *smart city* réside bien dans ce principe : une ville doit se construire à partir des besoins de ses citoyens. Elle doit s'interroger sur les services qu'elle souhaite mettre en place pour eux et sur ses objectifs en matière de réduction des coûts. Ainsi, elle peut trouver des solutions technologiques adaptées et définir sa stratégie *smart city*.

QU'EST-CE QU'UNE « VILLE INTELLIGENTE » ?

La « ville intelligente » est un territoire urbain qui utilise les technologies de l'information pour améliorer ses services, tout en optimisant leur fonctionnement et leur coût. Concrètement, la ville va utiliser des objets connectés (capteurs, sondes, compteurs, Internet des objets, etc.) pour recueillir des informations sur les ressources et les services. Celles-ci vont permettre notamment d'agir sur la collecte des déchets, l'efficacité énergétique ou encore le pilotage de la ressource en eau. Par exemple, pour prévenir les risques d'inondation, la ville de Buenos Aires, en Argentine, surveille en permanence ses égouts grâce à des radars connectés. Les *smart cities* permettent une bonne répartition des ressources dans tous les coins de la ville ;

Le concept de base de la *smart city* réside dans ce principe : une ville doit se construire à partir des besoins de ses citoyens.

les technologies offrent une meilleure distribution des transports : les caméras détectent le nombre de passagers dans les différents arrêts à un instant *t* et les bus peuvent être envoyés en fonction des besoins des usagers. La même logique s'applique pour les embouteillages : les capteurs envoient des données de circulation, qui sont analysées régulièrement pour transmettre les informations obtenues aux habitants via leurs smartphones. En fluidifiant le trafic, la ville intelligente réduit l'émission de gaz carbonique et offre un véritable atout écologique. Mais la ville intelligente fait aussi l'objet de critiques : les budgets nécessaires aux nouvelles infrastructures sont très élevés et certains frais incombent aux citoyens, comme c'est le cas pour les compteurs électriques intelligents. Dans les pays en voie de développement, les projets favorisent souvent les riches et creusent les fractures sociales et économiques existantes. Avec l'essor de la numérisation, les risques de cybercriminalité explosent. Les villes intelligentes représentent en effet des cibles faciles pour les groupes organisés, et le risque de pertes massives d'informations précieuses existe bel et bien. Certaines personnes critiquent également les dérives d'un contrôle permanent et omniprésent des habitants. Malgré ces aspects, les *smart cities* sont devenues une tendance majeure. Deux personnes sur trois dans le monde habiteront en ville à l'horizon 2030, ce qui rend d'autant plus crucial l'amélioration du fonctionnement des services urbains. La France n'échappe pas à cette mode : Lyon, Lille, Nantes, Dijon et Paris se sont déjà lancées dans l'aventure du tout connecté. ►

À savoir sur la ville intelligente



LES ACTEURS DÉCISIONNELS DANS LA VILLE INTELLIGENTE



Élus



Habitants



Chercheurs et universitaires



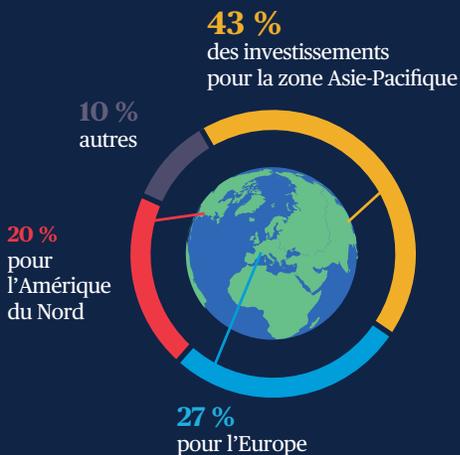
Grands groupes, industriels et PME



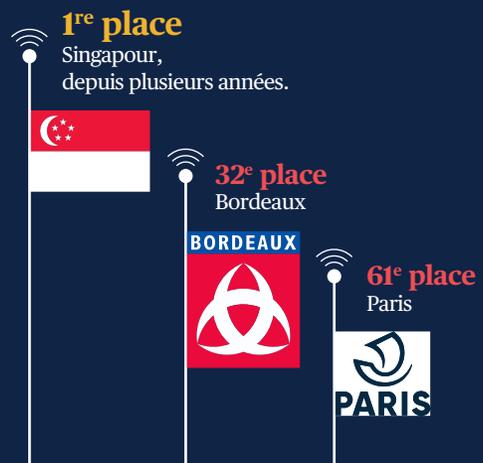
Incubateurs et start-up

90 MILLIARDS DE DOLLARS EN 2024⁽¹⁾

Investissements prévus dans les technologies de l'information au cœur des *smart cities*



CLASSEMENT MONDIAL DES SMART CITIES⁽²⁾



(1) Source : Idate, think tank français spécialisé dans l'économie numérique.

(2) Établi par la Business School de Lausanne.

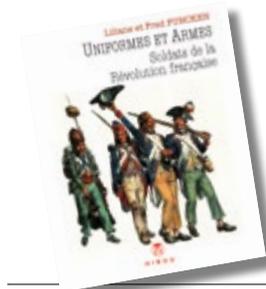
À LIRE



Ces guerres qui nous attendent (2030-2060) - Saison 2

Quelles sont les guerres possibles et imaginables dans les trente prochaines années ? Et si, avec la multiplication des virus et bactéries, les États tentaient des manipulations génétiques et utilisaient des armes biologiques ? La nature pourrait-elle devenir notre ennemi le plus fou et le plus incontrôlable ? Et si nous basculions dans une pénurie énergétique, comment les militaires feraient-ils pour adapter leurs armements, stratégies et tactiques ? Ces deux scénarios d'anticipation, intenses et sidérants, ont été imaginés par la Red Team. Sous ce nom de code se cache une équipe d'écrivains de science-fiction et de dessinateurs travaillant à partir des analyses prospectives du ministère français des Armées et des meilleurs scientifiques. Son but : nous obliger à penser notre environnement de demain.

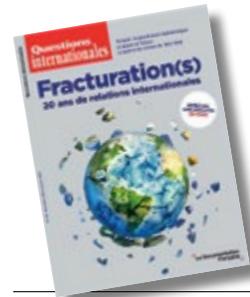
Édition des Équateurs



Uniformes et Armes - Soldats de la Révolution française

Rédition de l'ouvrage paru à l'origine en 1988 (introuvable !) avec en supplément un dossier inédit de 8 pages (BD et texte) par Liliane et Fred Funcken, devenus des références dans le milieu de l'uniformologie. Un ouvrage incontournable pour les figurinistes, les collectionneurs et les amateurs qui veulent tout savoir sur les uniformes de cette période.

Hibou Éditions



Fracturation(s) - 20 ans de relations internationales

Dans son numéro spécial 20^e anniversaire, *Questions internationales* dresse un bilan de la décomposition et de la recomposition du monde depuis vingt ans et esquisse les grandes lignes de prospective pour les années à venir. Sont ainsi passés en revue de nombreux défis et enjeux du monde contemporain : les nouvelles formes de guerre (du conflit en Irak en 2003 jusqu'à la guerre en Ukraine), le rôle des États-Unis, la montée en puissance de la Chine, la recomposition du « Sud Global », la remise en cause de l'Occident, les transformations économiques et technologiques, le changement climatique, etc.



COMPOSANTE SÉCURITÉ

L'exposition temporaire de l'école du Génie d'Angers met à l'honneur la « composante sécurité » de l'arme du génie au sein de l'Armée de terre à travers des exemples d'interventions et d'objets historiques. Le public peut découvrir le point commun entre les sapeurs des régiments du génie, les sapeurs-pompiers de Paris et les sapeurs-sauveteurs des unités de Sécurité civile. Les compétences des sapeurs militaires ont intéressé les autorités publiques pour être déployées aux secours des populations lors de catastrophes naturelles ou technologiques, aussi bien en France qu'à l'étranger. Cette exposition retrace leur histoire, de leur création jusqu'à nos jours.

**Musée du Génie –
Angers – Jusqu'au
30 avril 2024**

HISTOIRE ET PATRIMOINE DES TROUPES ALPINES

Situé dans les salles casematées du fort de la Bastille à Grenoble, ce musée militaire accueille les visiteurs pour leur faire découvrir l'histoire et le patrimoine des troupes alpines, depuis leur création en 1888 jusqu'à nos jours. Une muséographie moderne et une scénographie originale plongent ainsi le visiteur dans l'histoire et le quotidien de ces hommes d'exception. Reconstitutions à échelle réelle de scènes emblématiques comme celle d'une tranchée de la Grande Guerre, décors, lumières et sons, uniformes et objets restituent aux visiteurs l'expérience vécue par « les diables bleus » de la Première Guerre mondiale, ou encore par les soldats de l'armée invaincue de 1940 : un véritable voyage à travers l'Histoire !.

**Musée des Troupes de
montagne – Grenoble**



CONTACTEZ TÉGO

PAR COURRIER

Association Tégó
2, rue Mozart
92110 Clichy

SUR INTERNET

> Retrouvez-nous sur
www.associationtego.fr

 YouTube
> Rejoignez-nous sur
<https://www.Youtube/Tego>

Suivez-nous sur
 Facebook/Tego.asso

sur
 Instagram sur
tego.official

sur
 LinkedIn / Association
Tégó

et sur
 TikTok / Association
Tégó



LE FILM

Les Derniers Hommes

(2 h 3 min)

Film de David Oelhoffen

Avec Guido Caprino,

Nuno Lopes, Andrzej Chyra

En salle le 21 février 2024

Le 9 mars 1945, l'armée japonaise lance un assaut foudroyant contre les troupes françaises en Indochine. Traquée par l'ennemi, une colonne de légionnaires déjà affaiblis s'élance au cœur de la jungle pour rejoindre les bases alliées à plus de 300 km.