

Photo du MDN LF-01-2018-0142-036 prise par le matelot de 2^e classe Camden Scott.

La pleine conscience : renforcement de la résilience dans les Forces armées canadiennes

par Jordan Beatty

Introduction

Les Forces armées canadiennes (FAC) constituent une organisation militaire professionnelle dotée de soldats rigoureusement entraînés. La culture de cette organisation, profondément enracinée dans les opérations de combat, s'est forgée depuis les deux guerres mondiales jusqu'aux conflits contemporains. On fait confiance aux leaders supérieurs des FAC pour diriger les missions de l'OTAN, et ils sont des alliés de l'ensemble des pays membres du G20. Les membres des FAC sont des experts à acquérir la conscience du corps physique au moyen de drills, où chaque mouvement est chronométré, contrôlé, exact. Cependant, on peut améliorer l'entraînement de l'esprit également, pour que celui-ci demeure au « garde-à-vous ». L'esprit requiert tout autant d'entraînement que le corps en vue des opérations et il représente une grande source de préoccupation pour les forces armées modernes. La pratique de la pleine conscience et de l'autocontrôle de son état émotionnel est devenue un nouveau sujet dans le cadre de l'étude du comportement organisationnel tant au niveau individuel qu'au niveau du groupe. Les FAC doivent adopter les nouvelles pratiques organisationnelles permettant le bien-être des soldats et de l'institution en soi. Plus particulièrement, l'intégration de la pratique de la pleine conscience au mode de vie militaire permettra d'accroître la résilience des militaires ainsi que leur motivation pendant les activités quotidiennes. Un examen de la documentation sur la pleine conscience liée au rendement des militaires a fait ressortir trois points principaux, lesquels seront abordés dans le présent article. D'abord, la pratique de la pleine conscience entraîne dans l'ensemble des émotions

positives accrues et une meilleure acceptation de soi, atouts essentiels pour le leadership dans les FAC. Ensuite, la gestion du stress, l'exécution des tâches et la mémoire de travail peuvent s'améliorer grâce à cette pratique. Enfin, on examinera de quelle façon cette pratique peut s'enseigner, en mettant l'accent sur son adaptabilité aux calendriers très chargés et à son utilisation au cours des opérations. On verra ainsi que la pratique de la pleine conscience est un outil très utile et un investissement valable pour les FAC.

Discussion

L'origine de la pleine conscience remonte aux pratiques religieuses orientales, mais l'étude s'est infiltrée dans le monde des affaires occidental en tant que pratique laïque. La personne qui pratique la pleine conscience vise à atteindre un état mental lui permettant d'être consciente de ses émotions et de ses sensations dans le moment présent et de les accepter sans jugement¹. La popularité de la méthode est liée à des percées en psychologie clinique et au programme de réduction du stress par la pleine conscience (RSPC) mis en œuvre en 1979 par le Dr Kabat-Zinn, professeur de médecine de l'école de médecine de l'Université du Massachusetts². Des centaines d'organisations, notamment Google, Cisco et Microsoft, ont fait appel à des entreprises de mentorat dans le domaine de la pleine conscience pour montrer à leurs dirigeants ses avantages. L'émergence de cette pratique au niveau organisationnel est liée à la multitude d'avantages cités, notamment une meilleure mémoire de travail et une meilleure prise de décisions³, une augmentation des émotions positives⁴,



d'une atmosphère positive a beaucoup plus de puissance que la simple absence d'émotion négative. Les caractéristiques émotionnelles globales des dirigeants leur permettent d'élaborer une culture

une réduction du stress et un accroissement de la résilience⁵, de même qu'un meilleur équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle⁶. De plus, l'apprentissage de la pleine conscience est lié à des avantages validés empiriquement en matière de neuroscience, notamment un sommeil amélioré, qui aurait d'importantes répercussions financières (en termes de millions) sur les entreprises en raison de la perte de productivité et des coûts en soins de santé connexes pour les employés qui ne dorment pas bien⁷. Bien que cette pratique soit stratégiquement mise en œuvre au niveau organisationnel, la pleine conscience est axée sur l'accroissement du bien-être des employés à titre individuel.

La formation sur la pleine conscience est donnée aux dirigeants d'entreprises pour amener un changement de culture au sein de l'organisation. Le charisme, ou ce que Bass and Riggio⁸, universitaires reconnus spécialisés en leadership transformationnel, ont défini comme une influence idéalisée, représente une qualité recherchée dans bon nombre de modèles de leadership depuis que Max Weber, le père de la bureaucratie, l'a défini comme une caractéristique « divine »⁹. Ces dirigeants ont la capacité de reconnaître le potentiel et d'inciter les autres à innover¹⁰. La pleine conscience permet de susciter une émotion positive et une culture optimiste¹¹. La création

organisationnelle. Les psychologues Ohlsson and Larsson, de la Swedish Defence University, proposent une théorie liée au façonnage des émotions au sein d'une organisation, théorie fondée sur les caractéristiques émotionnelles des dirigeants et de leur capacité à accroître l'émotion positive. Selon leur étude sur les dirigeants et les émotions, ces derniers doivent être conscients de leurs propres émotions et suffisamment intelligents pour reconnaître les différentes émotions de leurs subalternes¹². La pratique de la pleine conscience donne accès à ce type de leadership.

Les avantages sur le leadership sont majeurs pour l'organisation militaire; cependant, ce sont les aspects « exécution des tâches », « prise de décisions » et « résilience » qui sont le dénominateur commun de ces avantages. Dans ce contexte, la pratique de la pleine conscience montre plusieurs avantages, allant même jusqu'à prévenir le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Le Dr Amishi Jha, neuroscientifique de l'Université de Miami, a mené des études exhaustives sur les effets de la méditation de pleine conscience sur les militaires. Elle a mis l'accent sur le renforcement de la résilience cognitive et sur l'évaluation du rendement de la mémoire de travail¹³. Cette dernière est décrite comme la capacité de l'esprit à se souvenir de l'information apprise et à l'utiliser dans le moment présent. L'incapacité des soldats de le faire peut avoir de terribles conséquences. Prenons l'exemple de la bombe guidée par satellite, larguée sur des soldats américains en Afghanistan en 2002. Le contrôleur interarmées de la finale de l'attaque venait tout juste de changer les piles du système GPS. Grâce à leur mémoire de travail, les soldats auraient dû savoir que les coordonnées correspondaient maintenant à leur propre position et non à celles de l'objectif¹⁴. Le Dr Jha a déterminé que la méditation pleine conscience permettait de réduire la détérioration de la mémoire de travail du soldat à la suite de longues périodes de stress. Le fait d'entraîner l'esprit à être constamment axé sur le présent rend le soldat plus apte à faire de même en situation de stress. Le Dr Douglas Johnson, psychiatre, et son équipe de recherche de l'Université de Californie, a également constaté que les membres du Corps des Marines des États-Unis qui pratiquaient la pleine conscience réagissaient et récupéraient plus rapidement durant l'instruction sur le stress au combat¹⁵.

Traiter les effets des moments traumatisants représente un défi que doivent relever les forces armées, et ce, depuis des années. Durant une enquête sur la façon dont on pourrait tirer profit de la méditation de pleine conscience dans le traitement clinique actuel du TSPT, on a déterminé que cette pratique pourrait aider les soldats à prendre part activement au traitement, à réduire les effets des éléments déclencheurs, à accepter plus facilement les symptômes et à accroître la souplesse nécessaire à l'esprit pour composer avec les flash-back douloureux¹⁶. De plus, on a remarqué que l'offre d'une telle formation aux soldats souffrant de TSPT au moyen d'applications sur téléphones intelligents permet de toucher un plus grand nombre de militaires concernés, ce qui permet d'atténuer la stigmatisation liée aux troubles de santé mentale¹⁷. Le département des anciens combattants américain a mis au point une application mobile nommée « Mindfulness Coach » destinée à fournir ce type de formation aux personnes souffrant de TSPT. Il s'agit d'une ressource



Max Weber, célèbre économiste politique et sociologue allemand.

Photo du MDN HS06-2017-0956-773 prise par le matelot de 1^{re} classe Dan Bard

conviviale à l'intention des vétérans et des militaires en service actif qui leur permet de participer à des séances de deux à cinq minutes par eux-mêmes au moyen d'une formation virtuelle. Les avantages de la méditation de pleine conscience liés à la résilience cognitive contribuent à prévenir les TSPT¹⁸.

En plus des opérations, les organisations militaires mettent l'accent sur l'instruction plus que toute autre chose, et les FAC ne font pas exception. La prestation de l'instruction constitue un défi institutionnel pour des raisons financières et aussi pour des raisons liées aux ressources. La formation sur la méditation de pleine conscience offre plusieurs approches (de la séance en classe à l'application sur téléphones intelligents) que l'on devrait explorer pour établir celle à mettre en œuvre.

Le programme de RSPC susmentionné est d'une durée de huit semaines et comprend de la formation en salle de classe, habituellement en groupe, des travaux individuels quotidiens et une retraite d'une journée. Les techniques enseignées sont le balayage corporel et la méditation. Un autre programme, appelé « pleine conscience en mouvement » (PCM), permet la prestation de la formation sur place durant les heures de travail¹⁹. Parmi les variantes du programme au sein des forces armées américaines, notons Battlemind, BOOT STRAP et la formation sur le conditionnement de l'esprit fondé sur la pleine conscience (*mindfulness-based mind fitness training*). Cette dernière, qui constitue une variante d'une durée de huit heures du programme de RSPC, est adaptée au personnel militaire²⁰. Les programmes Battlemind et BOOT STRAP visent à surmonter les contradictions qu'il pourrait y avoir entre la pratique de la méditation de pleine conscience et la culture militaire. La perception du silence et de la pleine conscience est étrange pour la plupart des militaires entraînés. Le programme Battlemind correspond à une courte séance de formation (50 minutes) qui met l'accent sur « une armure pour l'esprit ». Composé de techniques de méditation de pleine conscience, il s'est avéré efficace pour les militaires de retour d'Iraq²¹. Pour sa part, le programme BOOT STRAP est un programme d'introduction intensif. Il comprend des séances de 45 minutes par semaine et des travaux individuels, dont la tenue d'un registre personnel du temps consacré

aux techniques de pleine conscience²². La prestation de la formation sur la pleine conscience varie et peut s'adapter aux demandes concurrentes relatives aux ressources (aspects temps et personnel) qui sont souvent liées à l'instruction militaire.

La documentation suggère que la méditation de pleine conscience est une nouvelle technique de gestion organisationnelle qui vise particulièrement à améliorer le bien-être des employés pour mieux réduire le roulement du personnel et les dépenses liées aux ressources humaines. Plusieurs tests et programmes ont été publiquement mis en œuvre dans le contexte militaire et ont montré un potentiel dans l'ensemble. Les FAC doivent examiner comment la méditation de pleine conscience peut être utilisée au sein de l'organisation, d'une façon acceptable pour les militaires et d'une façon qui permettrait de tirer profit de ses avantages.

Les avantages de la méditation de pleine conscience pour le leadership des FAC sont évidents. En effet, cette pratique permettant la réduction du stress et l'amélioration de l'attention correspond à du conditionnement physique pour l'esprit. Les dirigeants militaires font constamment la promotion de l'entraînement physique et psychologique; cependant, pour les militaires, le concept d'entraînement psychologique est plus flou que la levée des poids au gymnase. La méditation de pleine conscience constitue une approche pratique pour l'entraînement psychologique. De plus, les chefs militaires doivent assumer une responsabilité tant au cours des opérations que des activités courantes. La charge de cette responsabilité devient de plus en plus lourde au fur et à mesure que les chefs gravissent les échelons; ils deviennent donc des chefs supérieurs qui n'agissent peut-être pas à leur plein potentiel, qu'ils veuillent ou non le croire. Les chefs militaires oublient souvent de prendre soin d'eux-mêmes et font passer le bien-être de leurs subalternes avant le leur. La méditation de pleine conscience leur offre une option de bien-être, ce qui profite également aux subalternes étant donné qu'elle permet d'accroître l'attention du chef ainsi que la pertinence des décisions. La reconnaissance de cet aspect cognitif du leadership permet ce qu'ont suggéré Ohlsson et Larsson, c'est-à-dire la capacité d'accroître les émotions positives dans l'ensemble de l'organisation. Une unité plus positive sera plus motivée au quotidien. L'exigence nécessaire pour les chefs, en ce qui concerne la pratique de la pleine conscience, consiste à la promouvoir et à montrer qu'ils l'utilisent, ainsi qu'à rendre cette pratique plus habituelle au sein de l'organisation. Le fait de prêcher la méditation de pleine conscience par l'exemple aura une grande incidence sur l'adhésion des soldats à cette technique.

La documentation tend fortement à démontrer que la méditation de pleine conscience réduit le stress chez les militaires, notamment pendant l'instruction et les opérations; le stress attribuable aux nombreux déménagements familiaux peut aussi être diminué. La pratique de la pleine conscience, un outil exigeant peu de ressources, aide à composer avec les éléments stressants. Les militaires qui pratiquent la pleine conscience jugent qu'ils sont plus à même de composer avec le stress lié au déploiement et à la séparation familiale²³. Dans l'ensemble, l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle



est amélioré. Grâce à un effort concerté en tant qu'organisation qui promeut la résilience, les FAC se sont rendu compte qu'elles pourraient, de multiples façons, tirer profit du meilleur équilibre atteint par ses soldats. La méditation de pleine conscience s'ajoute à cet effort et entraîne encore de plus nombreux avantages au niveau tactique de base, grâce à une plus grande attention (rendement au combat) et à une meilleure protection contre les dommages psychologiques. Le moment accordé à la pratique de la pleine conscience est essentiel. En effet, l'acquisition de la résilience aide davantage les militaires qu'un traitement de TSPT au retour d'une mission, car durant les exercices, ils peuvent revivre un traumatisme²⁴. Comme la méditation de pleine conscience est une pratique simple, qui peut se faire même dans des conditions difficiles, les soldats peuvent l'utiliser pour composer avec des événements stressants au besoin, pour ensuite « entreprendre » un retour à une bonne santé mentale et demeurer au combat.

La mise en œuvre d'une formation représente toujours un défi. Des données probantes laissent à penser que les modèles de formation doivent être perçus comme légitimes par les apprenants pour que ceux-ci participent pleinement à la formation. Les FAC ont tendance à élaborer des listes de contrôle en ligne dont les éléments ne seront probablement pas acquis au niveau où la méditation de pleine conscience devrait l'être. Les militaires tireront mieux profit de la pratique de la pleine conscience s'ils la considèrent comme faisant partie de l'entraînement normal, comme le conditionnement physique. L'intégration de l'entraînement psychologique comme le programme BOOT STRAP semble être le meilleur moyen d'y arriver. Il faudra cependant former plusieurs générations de soldats avant que ces derniers voient la méthode comme « normale ». En attendant, d'autres efforts devront être mis en place pour former les militaires en poste actuellement, de même que les dirigeants. En ce qui concerne les modes de prestation de la formation, le téléphone intelligent est devenu la passerelle d'informations pour les jeunes générations. On doit donc envisager cette option pour

assurer la légitimité de la formation, sa facilité d'accès et l'utilisation minimale des ressources. L'avantage du téléphone intelligent est que son utilisation est cohérente avec la documentation sur la pratique de la pleine conscience. En fait, on a montré que ce mode de prestation s'avère tout aussi efficace qu'un cours de huit semaines en classe²⁵. L'intégration de la méditation de pleine conscience au mode de vie militaire est un bon pas en avant, mais celui-ci doit être effectué avec circonspection. Il faut tenir compte de plusieurs aspects complexes pour intégrer cette pratique à la vie militaire quotidienne. D'abord, on doit s'occuper des chefs qui souffrent de solitude parce qu'ils font fi de leur propre bien-être. On recommande la mise en œuvre d'un programme de formation axé sur l'épuisement professionnel des chefs supérieurs et sur l'équilibre entre la

vie personnelle et la vie professionnelle afin de prouver au niveau supérieur que la pratique de la pleine conscience est utile. Ce programme mènerait les chefs à penser qu'ils auraient voulu « connaître cette méthode plus tôt » et les motiverait à soutenir davantage les programmes et l'éducation aux niveaux hiérarchiques inférieurs de l'organisation.

Ensuite, un modèle de formation souple qui utilise peu de ressources serait idéal pour le calendrier d'instruction déjà chargé des membres des FAC. On recommande la tenue d'une étude pour évaluer l'ouverture des militaires à recevoir de la formation sur la pratique de la pleine conscience; cette étude pourrait également évaluer le mode de prestation à envisager et englober un examen sur l'ensemble de l'information de culture populaire transmis au moyen d'applications cellulaires. On devrait s'attarder à l'adaptation des programmes afin qu'ils appuient la formation aux environnements austères et difficiles. On devrait examiner les techniques propres à la pratique de la pleine conscience afin de déterminer leur pertinence, en particulier celles qui permettent aux soldats d'accroître leur rendement, telles que la méditation transcendantale²⁶.



Enfin, pour obtenir l'adhésion des militaires à la formation, on a notamment besoin de recueillir leur opinion. Des groupes de discussion qui comptent des militaires de tous grades et groupes professionnels devraient être mis sur pied de façon à inclure tous les membres des FAC dans le cadre de l'élaboration d'un programme. La simple consultation d'experts ne sera pas suffisante; il faut plutôt élaborer un programme à partir de la base, à l'aide de conseils et d'orientation d'experts, aux fins d'une meilleure mise en œuvre globale.

Conclusion

L'entraînement *mental* est tout aussi important pour les FAC que les drills *physiques*, lesquels enseignent la discipline. Les militaires se sont souvent entraînés mentalement par l'entremise de scénarios d'instruction complexes et difficiles englobant des périodes de manque de sommeil et de rythmes de combat soutenus. La documentation sur la pleine conscience suggère que le fait de s'exercer à fixer son attention permet d'accroître la performance mentale d'une personne en situation de stress et sa rapidité de récupération quand elle se trouve au cœur du chaos et du choc. De plus, il est prouvé que la pratique de la pleine conscience chez des employés fait en sorte qu'ils apprécient davantage leur travail et qu'ils ont moins de problèmes de santé (ce qui allège la pression sur l'organisation). En résumé, grâce à l'adoption de la pleine conscience, les leaders apprennent à mieux prendre soin d'eux et, par le fait même, ils s'occupent mieux de leurs subalternes. De leur côté, les militaires deviennent plus attentifs lorsqu'ils exécutent des tâches essentielles et ils atteignent un meilleur équilibre entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle. La formation à la

pratique de la pleine conscience peut être adaptée au calendrier militaire et elle peut faire partie de la culture militaire actuelle. Qui plus est, les FAC continuent de la sorte de suivre les nouvelles pratiques organisationnelles fructueuses du secteur privé.

En lançant des recherches inclusives portant sur la mise en œuvre d'une formation à la pleine conscience, les FAC pourront entamer le changement culturel requis de la bonne façon. Alors que la documentation sur la pleine conscience se développe et que de grandes organisations commencent à produire des rapports sur les retombées et les améliorations observées, les FAC peuvent tirer profit des pratiques exemplaires ressorties tout en demeurant à l'avant-garde dans ce domaine. Dans une période où il est ardu de maintenir le personnel en poste, et dans un milieu où les conséquences d'une erreur peuvent être catastrophiques, le bien-être individuel des soldats doit devenir une priorité.

Le major Jordan M. F. Beatty, CD, est officier d'artillerie et candidat au Programme interarmées de commandement et d'état-major. Il a récemment terminé une affectation à titre de commandant de la Batterie D, 2^e Régiment, Royal Canadian Horse Artillery (2 RCHA). Il a effectué une mission de reconstruction dans le district de Panjwayi, en Afghanistan, en 2010. Instructeur en artillerie anciennement affecté à l'École du Régiment royal de l'Artillerie canadienne (ERRAC), il possède un baccalauréat en sciences informatiques du Collège militaire royal du Canada et il poursuit une maîtrise en administration publique à l'American Military University.



NOTES

- Dillon Small, Nancy Duvall, et David Wang. *Review of the Literature Regarding Mindfulness Training as Psychological Prophylaxis for Military Stress*. ProQuest Dissertations Publishing, 2015. <http://search.proquest.com/docview/1705870276/>.
- Linda M. Lehrhaupt, et Petra Meibert. *Mindfulness-Based Stress Reduction : the MBSR Program for Enhancing Health and Vitality* Novato, Californie, New World Library, 2017.
- Amishi Jha, Joanna Witkin, Alexandra Morrison, Nina Rostrup, et Elizabeth Stanley. « Short-Form Mindfulness Training Protects Against Working Memory Degradation over High-Demand Interval », *Journal of Cognitive Enhancement* 1, n° 2, juin 2017, p. 154 à 171.
- Emily K. Lindsay, Brian Chin, Carol M. Greco, Shinzen Young, Kirk W. Brown, Aidan G. C. Wright, Joshua M. Smyth, Deanna Burkett, et J. David Creswell, « How Mindfulness Training Promotes Positive Emotions: Dismantling Acceptance Skills Training in Two Randomized Controlled Trials », *Journal of Personality and Social Psychology* 115, n° 6, décembre 2018, p. 944-973.
- Maryanna Klatt, Beth Steinberg, et Anne-Marie Duchemin. « Mindfulness in Motion (MIM): An Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement », *Journal of visualized experiments : JoVE* 2015, n° 101, 1^{er} juillet 2015, e52359–e52359. <http://search.proquest.com/docview/1696680206/>.
- Melba Stetz, Heather McDermott, Michael Brumage, Philip Holcombe, Raymond Folen, et Ivana Steigman. « PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN THE MILITARY AND MINDFULNESS BASED TRAINING », *International Journal of Psychology Research* 7, n° 5/6, 1^{er} septembre 2012, p. 471-484. <http://search.proquest.com/docview/1727485039/>.
- Paul Zak, et Brad Winn. « Your Body at Work: Physiology, Neuroscience, and Leadership », *People and Strategy* 39, n° 2, 1^{er} avril 2016, p. 58-61. <http://search.proquest.com/docview/1782244534/>.
- Bernard Bass et Ronald Riggio ont créé le modèle de leadership transformationnel, y compris les quatre facteurs, dont l'influence idéalisée qui correspond à une personnalité charismatique.
- Max Weber, *Economy and Society*, vol. I- III, Trans. and ed. Guenther Roth and Claus Wittich, New York, Bedminster, 1968. p. 1115.
- Yi-Ying Chang, « Charismatic Leadership in IT Firms in Taiwan: An Empirical Study », *Asia Pacific Business Review* 24, n° 1, 1^{er} janvier 2018, p. 53-71. <http://search.proquest.com/docview/1961825933/>.
- Lindsay et al.
- Alicia Ohlsson, et Gerry Larsson, « Emotions in Strategic Leadership: A Literature Review and Theoretical Modelling for Future Research Directions », *International Journal of Organization Theory and Behavior* 20, n° 3, 1^{er} octobre 2017, p. 311-340. <http://search.proquest.com/docview/2115433966/>.
- Jha et al.
- Vernon Loeb. « Friendly fire' deaths traced to dead battery », *Washington Post*, 24 mars 2002.
- Douglas C. Johnson, Nathaniel J. Thom, Elizabeth A. Stanley, Lori Haase, Alan N. Simmons, Pei-An B. Shih, Wesley K. Thompson, et al. « Modifying Resilience Mechanisms in at-Risk Individuals: a Controlled Study of Mindfulness Training in Marines Preparing for Deployment », *The American journal of psychiatry* 171, n° 8, 1^{er} août 2014, p. 844-853. <http://search.proquest.com/docview/1551021855/>.
- Anka A. Vujanovic, Barbara Niles, Ashley Pietrefesa, Stefan K. Schmeertz, et Carrie M. Potter, « Mindfulness in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Among Military Veterans », *Professional Psychology: Research and Practice* 42, n° 1, février 2011, p. 24-31.
- Michael J. Roy, Michelle E. Costanzo, Krista B. Highland, Cara Olsen, Denece Clayborne, et Wendy Law, « An App a Day Keeps the Doctor Away: Guided Education and Training via Smartphones in Subthreshold Post Traumatic Stress Disorder », *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20, n° 8, 1^{er} août 2017, p. 470-478. <http://search.proquest.com/docview/1935253987/>.
- Élément observé dans l'étude de Jha et al. Sur les cohortes militaires.
- Klatt, Steinberg & Duchemin.
- Jha et al.
- Amy B. Adler, Paul D. Bliese, Dennis Mcgurk, Charles W. Hoge, et Carl Andrew Castro, « Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions With Soldiers Returning From Iraq: Randomization by Platoon », *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77, n° 5, octobre 2009, p. 928-940.
- Small, Duval & Wang.
- Stetz et al.
- Vujanovic et al.
- Lindsay et al.
- Brian Rees, « Overview of Outcome Data of Potential Meditation Training for Soldier Resilience », *Military medicine* 176, n° 11, 1^{er} novembre 2011, p. 1232-1242. <http://search.proquest.com/docview/911932497/>.